

# HISTAMINA

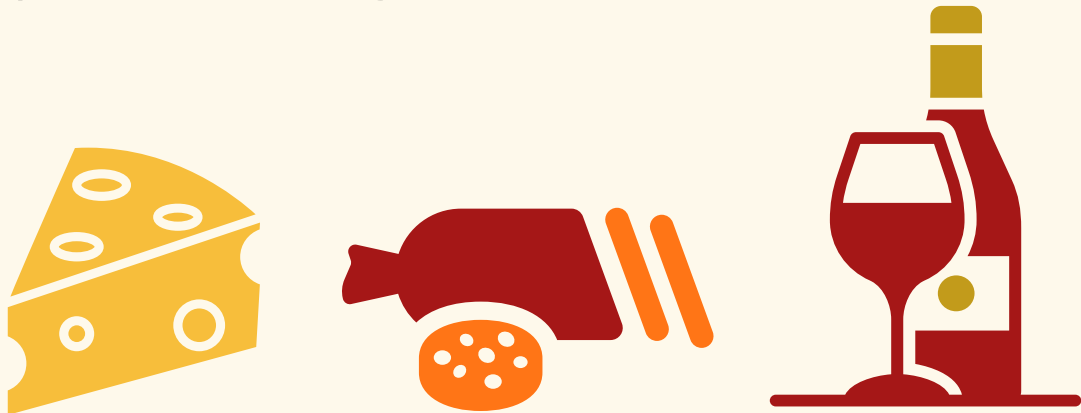


## ¿Qué es la histamina?

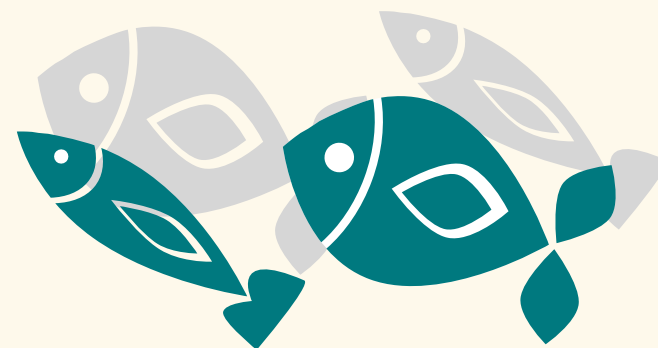
- Es una sustancia **presente** de forma natural en **nuestro organismo**.
- Sin embargo, la ingesta de un alimento con **niveles elevados de histamina tiene efectos tóxicos**, con síntomas que pueden aparecer rápidamente después de su consumo.

## ¿Qué alimentos tienen más riesgo?

Puede aparecer en **muchos alimentos** (quesos, vinos, algunos embutidos, etc.).



Es particularmente **relevante en el pescado**, sobre todo en: atún, bonito, bonito del norte, caballa, lampuga, anchoa de banco o sáballo, jurel, pez limón, sardina, boquerón, aguja, etc.



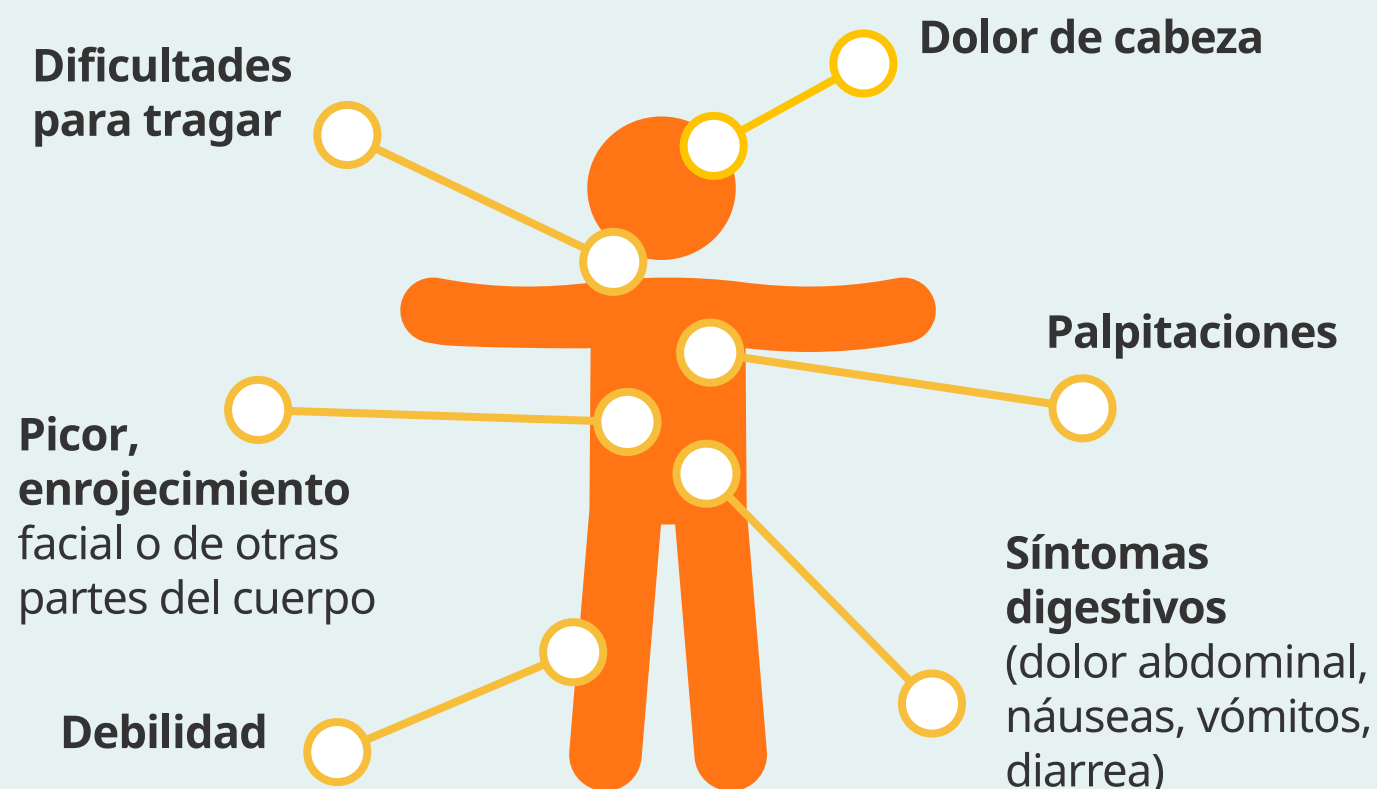
## ¿Qué factores pueden favorecer su formación?

La falta de higiene y la conservación inadecuada del pescado.



## ¿Qué síntomas produce?

Los síntomas principales son:

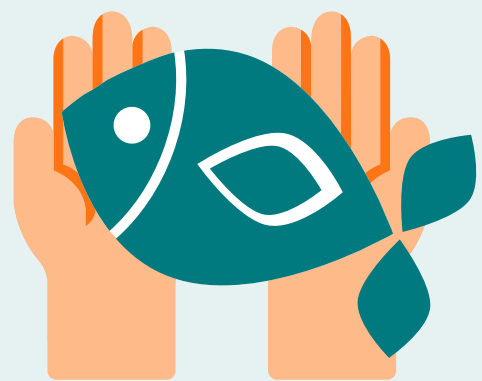


## ¿Cómo se puede evitar?



- Una vez se ha formado, **no se puede eliminar**, pues resiste la cocción y las temperaturas habituales de conservación (refrigeración, congelación). Tampoco se elimina con el salado o el secado.
- Su presencia es **difícil de detectar**, ya que no altera el color ni el olor del pescado.

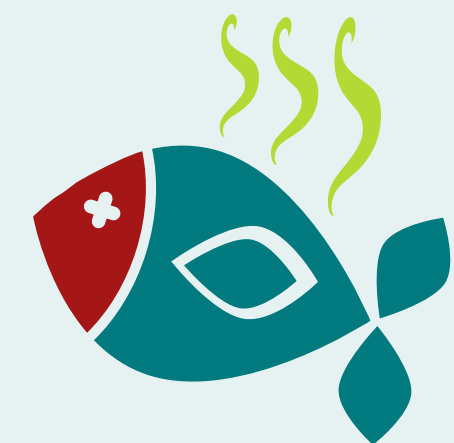
## Precauciones básicas



Manipule adecuadamente el pescado.



Asegúrese de que el pescado se ha mantenido a una **temperatura adecuada**: enfriamiento inmediato y mantenimiento a 0 °C (en hielo o nevera).



**Rechace** el pescado dañado o con signos de deterioro.



**Conselleria de Salut**

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - [www.seguretatalimentaria.caib.es](http://www.seguretatalimentaria.caib.es)

