

**HISTAMINA** TOXINA PRODUCIDA POR BACTERIAS PRODUCTORAS DE HISTAMINA QUE PUEDE CAUSAR INTOXICACIÓN ALIMENTARIA A LAS PERSONAS A TRAVÉS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS CONTAMINADOS POR FALTA DE HIGIENE E INADECUADA CONSERVACIÓN EN ORIGEN, PROCESO Y HOGAR.



## ▶ ALIMENTOS a CONSIDERAR

La histamina una vez formada en el alimento, es muy difícil eliminarla, por lo que se asocia a alimentos frescos y fermentados expuestos a temperaturas altas y bajo pH durante su manipulación.



PESCADOS AZULES



ALIMENTOS FERMENTADOS



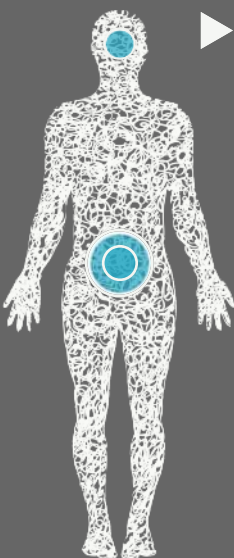
LECHE y QUESOS



VINO



ALIMENTOS EN SALMUERA



## ▶ INTOXICACIÓN HISTAMÍNICA

Intoxicación producida por niveles altos de histamina.

### ● SÍNTOMAS

- PICOR y ENROJECIMIENTO FACIAL
- DOLOR de CABEZA
- en algunas ocasiones NAÚSEAS y VÓMITOS

## BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

<p>● ▼ LIMPIARSE</p> <p>las manos antes de manipular cualquier alimento.</p>	<p>▼ DESINFECTAR</p> <p>los utensilios, tablas, superficies...</p>	<p>▼ MANTENER</p> <p>la cadena de frío durante el transporte de los alimentos crudos.</p>	<p>▼ MANTENER</p> <p>refrigerados los pescados y demás alimentos hasta su preparación y consumo.</p>	<p>▼ EVITAR</p> <p>consumir leche cruda y los productos derivados elaborados con ella.</p>	<p>▼ COCINAR</p> <p>bien los pescados, las carnes y los productos elaborados con ellos y mantenerlos calientes hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerarlos lo antes posible.</p>	<p>▼ EVITAR</p> <p>la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados.</p>
<p>● ▼ NO DESCONGELAR</p> <p>los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.</p>						