



## ALIMENTOS DESACONSEJADOS PARA LOS AFECTADOS POR LA INTOLERANCIA A LA HISTAMINA

- Naranja, limón, mandarina, pomelo, kiwi, piña, papaya, frambuesa, aguacate, plátano, fresa, ciruelas.
- Chocolate y derivados ( nocilla, cola-caio, bombones...)
- Vaca: Leche y derivados (queso, yogurt, actimel, cacaolat, natillas, nata, chocolate de leche, puré de patata artificial, helados, flan, crema catalana...).
- Soja: Leche de soja y derivados ( miso, tempe, tamari, tofu, lecitina de soja, brotEs de soja, yogurt de soja, salsa de soja...).
- Café, té, alcohol, cerveza, vino, vinagre i confitados.
- Pescado azul y marisco.
- Frutos secos (nueces, cacahuetes y almendras).
- Cerco y embutidos, carne del frigorífico de mas de 48 horas.
- Trigo y derivados ( pan, pasta, cereales, pizzas, pastelería, bollería, harinas, arrebozados...).
- Tomate, pimiento, berenjena, patata, espinacas i acelgas. Y verduras fermentadas como el chucrut.
- Azúcar blanco y aditivos ( glutamato o E-621, aspartamo, helados, pasteles, chucherías...)
- Envasados en extracto, ahumados, conservas o fermentados.
- En menor cantidad también hay histamina en la clara del huevo, algunos legumbres como los garbanzos.
- También en las setas si no son frescos y las aceitunas.

Es recomendable **evitar los alimentos que llevan gluten**: trigo (seitán, cuscús, bulgur...), cebada, kamut, espelta, centeno, malta. Y valorar si l'avena està contaminada o no.



## ALIMENTOS SANOS PARA LOS AFECTADOS POR LA INTOLERANCIA A LA HISTAMINA

- Manzana, pera, mango, coco, lichis, granada, uva, melón (si es muy maduro no se aconseja), sandía, frutas del bosque, higos, melocotón, cereza, albaricoque, nectarina.
- Leche de arroz, de mijo, de quinoa, de sésamo, de coco, de avena (\*), leche de yegua, leche de cabra o de oveja...
- Queso de oveja o de cabra FRESCO (las personas sensibles tienen que prestar atención porque es un fermentado, y por tanto, tiene histamina. Cuánto más fermentado, más histamina lleva).
- Yogur de oveja o de cabra (atención a las personas sensibles, porque también es un fermentado).
- Algarroba.
- Pan de espelta, pasta de espelta, harina de espelta (\*)
- Azúcar integral, estevia, azúcar de coco o miel.
- Infusiones de hierbas que no lleven teína.
- Pescado blanco: lenguado, pelaya, rape, merluza, halibut, bacalao, perca, calamar, pulpo, sepia, congrio, rodaballo, gallo, trucha de río, lubina, mero, dorada, raya. Prestar atención a la conservación del pescado.
- Lechuga, endibias, escarola, berros, canónigos, rúcula, coles de bruselas, coliflor, col lombarda, brócoli, blanco, alcachofa, zanahoria, boniato, pepino, ajo, cebolla, puerro, calabacín, calabaza, espárragos, remolacha, judías, nabos, rábano, apio.
- Cordero, ternera, conejo, jabalí, pollo, pavo.
- Yema de huevo ( cuidado con la clara ).
- Algas.
- Legumbres: guisantes, lentejas, habas, judías secas, azukis.
- Semillas: lino, sésamo (tahine), cányamo.

(\*) Tener en cuenta que los alimentos que llevan **gluten** (como la espelta) no son los más recomendables para ningún intestino y, por tanto, es mejor que las personas más sensibles sigan una dieta **dieta sin gluten**: mijo, quinoa, alforfón (o serraceno), tapioca, amaranto, teff, sorgo, arroz o maíz. La avena es un cereal que algunos productores la garantizan libre de gluten. Mirar la etiqueta.