

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, cacaoat, 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, cacahuets 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 fermentada 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 ACONSEJADOS

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), cáñamo.

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.

