

INFORMACIÓN GENERAL

La histamina presente en los alimentos es metabolizada en el intestino por una enzima llamada DAO. La ausencia o inactividad de esta enzima produce una acumulación de la histamina plasmática que puede producir problemas intestinales, cutáneos y migraña. La disminución del metabolismo de la histamina puede responder a factores tales como la genética del individuo, procesos patológicos intestinales, ingesta excesiva de alcohol o el uso de medicamentos con reconocida capacidad de inhibición de la DAO.

Todos los alimentos sometidos a fermentación o que hayan estado expuestos a contaminación microbiológica pueden contener histamina. Esta característica tiene particular importancia en el pescado, ya que las bacterias contenidas en su intestino provocan la transformación de la histidina (aminoácido esencial constituyente de las proteínas) en histamina. Algunos vegetales como la berenjena o las espinacas también tienen altos contenidos de histamina y otros alimentos, como los crustáceos, pescado, huevos, fresas/frambuesas, tomates, chocolate, piña y alcohol favorecen la liberación de histamina por determinadas células del organismo.

RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA LIBRE DE HISTAMINA

Como regla general, se consideran alimentos ricos en histamina las conservas y semiconservas de pescado, quesos madurados y fermentados, algunas verduras, los embutidos no cocidos, el vino y la cerveza.

A continuación presentamos en una tabla los alimentos permitidos y restringidos para seguir una dieta libre de histamina:

	Permitidos	Restringidos
Productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> Leche natural Queso fresco 	<ul style="list-style-type: none"> Yogurts Quesos fermentado y secos Lácticos preparados con alimentos a evitar
Pan y féculas	<ul style="list-style-type: none"> Pan de trigo Cereales sin aditivos Avena Bizcochos, pastas, arroces y pizzas elaboradas con alimentos permitidos 	<ul style="list-style-type: none"> Pan y féculas hechas con colorantes, conservantes y levaduras artificiales
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> Legumbres 	<ul style="list-style-type: none"> Soja Judías pintas
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> Vegetales frescos o congelados sin aditivos Manzana, plátano, melón, uva, Kiwi, limón, mango, pera, sandía 	<ul style="list-style-type: none"> Berenjena, calabaza, espinacas Tomate y productos con tomate Col fermentada Albaricoque, fresa, frambuesa, uva pasa, pasas de corinto, dátil, nectarina, piña, naranja, papaya, melocotón, ciruela, arándanos
Carnes, pescados y huevos	<ul style="list-style-type: none"> Carnes recién cocidas y pollo Huevos naturales cocidos 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado y marisco Huevos preparados con ingredientes restringidos Salsas preparadas con huevo crudo
Dulces	<ul style="list-style-type: none"> Azúcar Miel Mermeladas y confituras con ingredientes permitidos Jarabes naturales Gelatina 	<ul style="list-style-type: none"> Productos hechos con colorantes, levaduras artificiales, conservantes, cacao, margarina, frutas restringidas, pasteles comerciales Mermeladas hechas con los ingredientes restringidos Jarabes fermentados Dulces y pasteles comerciales Decoraciones de pasteles Chocolate y cacao
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> Café Bebidas destiladas 	<ul style="list-style-type: none"> Bebidas con gas (excepto agua), té, cerveza, vino, sidra, bebidas alcohólicas excepto destilados
Varios	<ul style="list-style-type: none"> Aceites Mantequillas Especies frescas o secas 	<ul style="list-style-type: none"> Anís, canela, clavo, curry, paprika picante Nuez moscada Los alimentos de etiqueta "con especias" Comidas cocinadas o "sobras" de comida Alimentos con aromatizantes o aderezos Salsa de soja, preparadas o comerciales (Kétchup) Grasas elaboradas o con conservantes