

# Alimentos ricos en Histamina



La **histamina** es una sustancia que secretan algunas células de nuestro organismo para el buen funcionamiento del sistema inmune, digestivo y neurológico. También, existen alimentos que la contienen.

En esta lista encontrarás los alimentos que contienen histamina y son capaces de provocar reacciones parecidas a las alérgicas. Pueden ocasionar dolores de cabeza, irritación de la piel o diarrea si tienes cierta intolerancia a la histamina.

Por esto, deben evitarse si tienes intolerancia a la histamina, sin embargo, para poder descubrirlo comienza a marcar los alimentos que te sientan mal de la lista.

Después los que estás consumiendo actualmente que pueden ser sospechosos. Como el miso, el aguacate y el chocolate.

Lo más importante es no intentar eliminarlos todos. Solo los sospechosos. De esta manera aseguraremos que estás consumiendo una dieta equilibrada y sin déficit de nutrientes.

## Alimentos ricos en <sup>1</sup>histamina:

- Alimentos fermentados derivados de la leche como el queso curado, yogurt, crema ácida, kéfir
- Verduras fermentadas como sauerkraut y kimchi
- Pepinillos
- Kombucha
- Carnes fermentadas como salchichas, salamis, jamón (curados)
- Vino, cerveza, alcohol, champagne.
- Productos fermentados de soya como miso, salsa de soya, natto, tempeh
- Granos fermentados como el de masa madre
- Tomates
- Berenjena
- Espinacas
- Pescado enlatado
- Vinagre
- Ketchup

## Alimentos liberadores de histamina:

- Piña
- Plátanos
- Cítricos como naranja, limas, limones, uvas
- Fresas
- Papaya
- Tomates
- Nueces
- Especias
- Legumbres
- Cocoa
- Alcohol
- Mariscos
- Claras de huevo
- Aditivos (de alimentos y bebidas procesadas) como colorantes, preservativos estabilizantes y saborizantes.

2

No hay que eliminar todos estos alimentos. Sin embargo, eliminar los más sospechosos en los primeros 28 días nos ayudará a eliminar los síntomas de la respuesta a la histamina y reconocer los que es mejor tener fuera de la dieta o bien reducir al mínimo su consumo. Usa un diario de alimentación para llevar el registro y ten en cuenta que la presencia de parásitos, el estrés, la disbiosis y permeabilidad intestinal, también pueden ocasionar síntomas de intolerancia a la histamina.

## Qué podemos hacer:

- Cocina tus propios alimentos
- Come lo más frescos posible. Prepara y come. Evita los refrigerados, congelados y recalentados por mucho tiempo.
- Registrar en un diario o taba los alimentos que te hayan ocasionado reacción, día y hora.
- Evita procesados y comida chatarra. (mira los ingredientes de las etiquetas, si lees cosas que no reconoces o no entiendes no las comas)
- Estas tomando DAO? Algún multivitamínico? Algún otro suplemento?
- Consulta con tu profesional de salud, el estrés, la presencia de parásitos, la disbiosis y permeabilidad intestinal también pueden ocasionarla.

