



EspaiCuinarSa  
[www.cuinar-sa.es](http://www.cuinar-sa.es)  
Matthias Hesse  
Formador Asesor Chef

## Alimentos a evitar para los afectados por la intolerancia a la histamina:

- Especies: tomillo, pimienta, nuez moscada, canela, curry, mostaza, wasabi, tabasco, vainilla, jengibre
  - Café, té con teína, alcohol, cerveza, vino, vinagre y confitados.
  - Azúcar blanco y aditivos (glutamato o E-621, aspartam, helados, pasteles, golosinas...).
  - Chocolate y derivados (crema de chocolate, cacao, bombones...).
  - Frutas: naranja, limón, mandarina, pomelo, kiwi, piña, papaya, frambuesas, aguacate, plátano, fresas y ciruelas.
  - Las setas si no son frescas y las olivas
  - Soja: Leche de soja y derivados de soja, (miso, tempeh, tofu, lecitina de soja, brotes de soja, yogur de soja, salsa de soja como tamari y shoyu).
  - Vaca: Leche y derivados (queso, cuanto más curado más histamina trae), yogur, cacao, natillas, nata, puré de patata artificial, helados, flan, crema catalana).
  - Verduras solanáceas como el tomate, pimienta, berenjena, patata y verduras con ácido oxálico como espinacas y acelgas.
  - Verduras fermentadas como el xucrut (pickles).
  - Nueces, cacahuetes, pipas de gira-solo y almendras.
  - Trigo y derivados (pan, pasta, cereales, pizzas, pastelería, bollerías industriales, harinas, enlucidos).
  - Pescado azul y marisco.
  - Cerdo y embutidos, carne de la nevera de más de 48 horas.
  - Envasados en extracto, fumados, conservas o fermentados.
  - En menos cantidad también hay en la clara del huevo y en los garbanzos.
- Cómo los intestinos ya están irritados y sensibles es recomendable evitar los cereales que tienen gluten: trigo (seitán, cuscús, bulgur), cebada, kamut, espelta, centeno, malta y avena.

## Alimentos aconsejables para los afectados por la intolerancia a la histamina:

- Ajo (poco), albahaca, comino
  - Azúcar integral, stevia, azúcar de coco o miel.
  - Infusiones de hierbas que no tengan teína.
  - Queso de oveja o de cabra *fresco* (las personas sensibles tienen que vigilar porque es un fermentado y, por lo tanto, tiene histamina).
  - Yogur de oveja o de cabra (las personas sensibles tienen que vigilar, es un fermentado).
  - Leche de arroz, de mijo, de quínoa, de coco, leche de yegua, leche de cabra o de oveja.
  - Algarroba.
  - Manzana, pera, mango, coco, litxis, granada, uva, melón (si es muy maduro no se aconseja), sandía, frutas del bosque, higos, melocotones, cerezas, albaricoques, nectarinas.
  - Semillas: lino, sésamo (paté de sésamo: tahin), chia y pipas de calabaza.
  - Legumbres (en las primeras semanas mejor a evitar): guisantes, lentejas, habas, judías secas, azukis.
  - Lechuga, endibias, escarola, berro, canónigos, burra, col de bruselas, coliflor, col lombarda, brócoli, brécol blanco, alcachofas, zanahoria, moniato, pepino, ajo, cebolla, puerro, calabacín, calabaza, espárragos, remolacha, judía, nabos, rábanos, apio.
  - Algas
  - Cereales sin gluten: mijo, quínoa, trigo sarraceno, tapioca, amaranto, teff, sorgo, arroz o maíz.
  - Pescado blanco: lenguado, palaya, rape, merluza, halibut, bacalao, perca, calamares, pulpo, sepia, congrio, rodaballo, gallo, trucha, lubina, mero, dorada, manada, cabracho... Conservas de pescado no.
  - Cordero, ternera, conejo, jabalí, pollo, pavo.
  - Yema de huevo
- Pan por personas con menos sensibilidad ocasionalmente porque contiene un poco de gluten:
- Pan de espelta, pasta de espelta, harina de espelta.