

Dieta baja en histamina y otras aminas biógenas

Categoría	Alimentos ALTOS en aminas EVITAR	Alimentos BAJOS en aminas CONSUMIR
Vegetales	Espinacas, berenjena, tomate, aguacate, chucrut, pimiento verde, maíz dulce, setas, brotes de soja,	Brócoli, coliflor, pepino, zanahoria, judías verdes, cebollas, ajo, calabacín, lechugas, alcachofas, boniato, calabaza, coles de bruselas, nabos, coles, endivias.
Frutas	Naranja, pomelo, limón, mandarina, kiwi, papaya, fresas, piña, plátano, maracuyá, ciruela, pera. Jugos de estas frutas.	sandía, melón, melocotón, nectarinas, paraguayos, uvas, manzanas, coco, frutos rojos (no fresas), higos, albaricoque.
Cereales	Trigo, con moderación espelta, kamut, centeno, avena. Alimentos procesados con base de harina de trigo como pastas, pizza, galletas...	Arroz integral, espelta en grano, mijo, trigo sarraceno, quinoa, avena.
Pescados y Mariscos	Pescados azules, crustáceos (gambas, langosta, langostinos), conservas de pescados y mariscos.	Pescados blancos frescos.
Lácteos	Quesos curados, quesos de vaca, leche, lácteos fermentados (Kéfir, yogur). Postres lácteos, helados. Leche de soja, yogur de soja.	Queso fresco de cabra o de oveja. Leches vegetales de coco, avena o arroz.
Otras proteínas animales	Carne de cerdo, clara de huevo, carnes curadas (salchichas, jamón, salami, fuet..)	Ternera, aves de corral, otras carnes frescas o con muy pocos días de congelación.
Bebidas	Todas las bebidas alcohólicas especialmente el vino tinto, cerveza, vino blanco, champán o cava.	Agua, té blanco, roibos, infusiones de hierbas frescas, leches vegetales sin azúcar.
Frutos secos y semillas	Nueces, pistacho, semillas de girasol, almendras.	Todas las semillas excepto las de girasol. Avellanas, nueces de brasil, macadamia, anacardos.
Legumbres	Garbanzos, guisantes congelados, soja, alubias verdes y moradas.	Alubias rojas, lentejas, azukis, habas.
Hierbas y especias	Regaliz, especias en pequeñas cantidades, salsa de tomate.	Hierbas aromáticas frescas como cilantro, perejil, albahaca..
Otros	Chocololate de cualquier tipo y sus derivados, alimentos fermentados (vinagre, conservas, encurtidos, kéfir, chucrut, miso)	Algarroba, algas,
Recomendaciones	Consumir los alimentos frescos (sin largos periodos de refrigeración), no consumir alimentos congelados. Hervir las verduras reduce su contenido en histamina.	

