

En la intolerancia a la histamina (déficit de la enzima DAO), molestan los alimentos **ricos en histamina** o que la **liberan**. La frescura es clave: cuanto más fresco el alimento, menos histamina. Esta dieta suele ser **temporal** y debe personalizarse.



Carne y pescado muy frescos

Consumir el mismo día o congelar al momento.

RECOMENDADO



Huevo (sobre todo cocido)

Bien tolerado por la mayoría.

RECOMENDADO



Verduras frescas (no las restringidas)

Calabacín, zanahoria, calabaza, lechuga.

RECOMENDADO



Frutas bajas en histamina

Manzana, pera, melón, uva, arándanos.

RECOMENDADO



Arroz, avena y patata

Hidratos seguros y bien tolerados.

RECOMENDADO



Aceite de oliva virgen extra

Grasa saludable sin histamina.

RECOMENDADO



Quesos muy frescos

Requesón, ricotta: poca curación.

RECOMENDADO



Leche fresca y bebidas vegetales

Mejor que lácteos fermentados.

RECOMENDADO



Hierbas frescas

Para dar sabor sin fermentados.

RECOMENDADO



Frescura ante todo: el pescado y la carne acumulan histamina con las horas. Compra fresco, cocina pronto y, si guardas, **congela inmediatamente** en vez de refrigerar días.

Los alimentos **curados, fermentados, madurados o poco frescos** son los que más histamina aportan o liberan.



Quesos curados y azules

Muy altos en histamina por la curación.

EVITAR



Embutidos y carnes curadas

Fermentación = histamina elevada.

EVITAR



Pescado azul y conservas

Atún, caballa, sardina, ahumados.

EVITAR



Vino, cerveza y alcohol

Aportan histamina y bloquean la DAO.

EVITAR



Fermentados (chucrut, soja, vinagre)

Ricos en histamina.

EVITAR



Tomate, espinaca y berenjena

Liberadores naturales de histamina.

EVITAR



Fresa, cítricos y plátano

Liberadores de histamina.

CON MODERACIÓN



Chocolate y cacao

Liberador de histamina.

CON MODERACIÓN



Marisco

Frecuente liberador de histamina.

EVITAR



Importante: el diagnóstico debe confirmarlo un profesional; los síntomas se solapan con otras causas. La restricción es temporal y debe guiarla un dietista-nutricionista para reintroducir después.