

**TABLA DE ALIMENTOS PRECURSORES DE ACUMULACIÓN DE HISTAMINA
POR DÉFICIT DE DAO***

(Por: alta concentración de histamina, contenido en otras aminas o liberación de histamina)

ALIMENTOS	POCA ACUMULACION	MEDIA ACUMULACION	ALTA ACUMULACION
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Todos los demás	-	-
FRUTAS	Todas las demás	Fresones, plátano, papaya, aguacate	Cítricos (naranja, pomelo, mandarina, limón, kiwi, piña)
VERDURAS Y HORTALIZAS	Todas las demás	Calabacín, calabaza, espinacas, berenjena, tomate, pepino	Col fermentada (Chucrut)
LÁCTEOS, DERIVADOS Y SUSTITUTOS	Quesos frescos, bebidas vegetales (avena, arroz, coco, soja), yogur vegetal (soja, avena...)	Yogur natural	Leche, quesos curados y semicurados, nata, crema de leche, salsa con base láctea y mantequilla
LEGUMBRES Y DERIVADOS	Todas	-	Tofu, Sufu, Tempeh
PESCADO	Pescado blanco fresco o congelado	Pescado azul fresco o congelado (salmón, sardinas, atún, emperador), sepia, calamar, pulpo	Marisco, atún en lata, anchoas o sardinas en conserva, salmón ahumado
HUEVO	Yema	Clara cocida	Clara cruda
CARNE Y AVES	Carne fresca o congelada	Jamón cocido, pechuga de pavo, jamón ibérico	Embutidos (fuet, chorizo, longaniza, mortadela...)
BEBIDAS	Agua, infusiones sin especias, te blanco y verde	Te rojo y negro, zumo de naranja, zumo de tomate, bebidas energéticas	Bebidas alcohólicas (cava, vino, cerveza, sidra, destilados)
GRASAS	Aceites vegetales, margarina, crema de sésamo	Semillas de girasol y calabaza, piñones	Frutos secos (nuez, cacahuete, almendra, avellana), cacao y mantequilla
CONDIMENTOS	Orégano, albahaca, cúrcuma, menta, sal, azúcar, miel	Vinagre de manzana, vainilla, canela, nuez moscada, anís	Salsa de soja, de tomate, curry, glutamato monosódico, vinagre balsámico, mostaza industrial (por el vinagre)
OTROS	Edulcorantes	Mermelada de cítricos	Bollería industrial, platos precocinados envasados

*El listado debe utilizarse como una guía. Es necesario personalizar la dieta baja en histamina con el dietista-nutricionista en función de la fase en la que se encuentre el paciente con déficit de DAO (1ª, 2ª o 3ª).

AD Dietistas - Especialistas en déficit de DAO
c/ Escoltes Pies, 49 - Principal 08017 - Barcelona