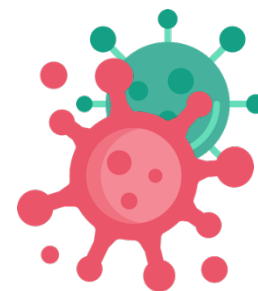


Guía de recomendaciones alimentarias para el déficit de DAO y/o exceso de histamina durante el confinamiento debido al Coronavirus SARS-CoV-2.



Debido a la alerta sanitaria que estamos viviendo en el mundo y a las múltiples recomendaciones que se están dando a través de diferentes organismos públicos y privados, creemos necesaria la elaboración de esta Guía alimentaria específica para todas las personas que padecen déficit de DAO y/o exceso de histamina.

Recientemente se ha publicado un estudio científico que relaciona la liberación de histamina endógena como una de las primeras reacciones de nuestro organismo cuando entra en contacto con el virus. Por esta y otras muchas razones es indispensable seguir unas correctas pautas higiénico-alimentarias.

En la siguiente Guía encontrarás recomendaciones sobre:

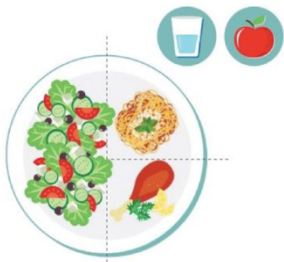
- ◇ Alimentos prioritarios
- ◇ Hidratación
- ◇ ¿Cómo hacer la compra?
- ◇ Pedidos online
- ◇ ¿Cómo reducir los deseos de picoteo?
- ◇ Snacks saludables
- ◇ Conservación de alimentos y qué hacer con las sobras
- ◇ Cuerpo y mente ocupada
- ◇ Aprovecha para hacer un enfoque adecuado de la situación

Guía elaborada por:
Centro de nutrición AD Dietistas
Marzo 2020

ALIMENTOS PRIORITARIOS

Los alimentos que encontrarás a continuación los recomendamos durante todo el año por sus características saludables, pero consideramos que son especialmente importantes ahora. No deben elegirse de forma individual, sino en conjunto. Pues una alimentación basada en alimentos poco saludables seguirá siéndolo, aunque incluyamos los siguientes alimentos de forma ocasional. Si crees que puedes tener el virus y ya estás en una 2ª o 3ª fase de dieta baja en histamina vuelve a la 1ª fase hasta que estés bien.

Estructura del Plato de Harvard



Asegúrate de que, en cada comida principal, incorporas una cantidad importante de **verduras** y una porción de **proteína** e **hidratos de carbono** adecuada a tus necesidades. De postre o a lo largo del día será imprescindible asegurar la ingesta de **fruta baja en histamina y de temporada** (mínimo 2 piezas).

VERDURAS. Elige las que quieras cada día e intenta hacer combinaciones entre ellas para crear comidas más nutritivas. Prioriza verduras crudas y cocciones suaves. Verás que están divididas por colores debido al tipo de nutrientes:

Acelgas
Alcachofas
Brócoli
Coliflor
Espárragos verdes
Judías verdes
Kale
Pimiento verde
Rúcula

Col lombarda
Pimiento rojo
Rábano sin pelar
Remolacha
Zanahoria

Ajo
Apio
Cebolla
Champiñones
Endivias
Espárrago blanco
Puerro

Ejemplos de comidas y/o cenas:

- A) Garbanzos con acelgas, puerros y zanahoria.
- B) Alcachofas maceradas + Merluza al horno con patatas y pimiento rojo escalibado.
- C) Crema de apio y nabo + Lomo de cerdo con pimientos del Padrón a la plancha.
- D) Crema de remolacha con cebolla, pera y patatas + Revuelto de yemas con espárragos verdes.
- E) Espárragos blancos con aceite de oliva + Lentejas con salsa de zanahoria y pimiento rojo.
- F) Ensalada de rúcula con cebolla, champiñones, boniato y tacos de pollo.
- G) Brócoli o bimi al dente con hummus + Nuggets de rape rebozados con copos de maíz y salsa de cebolla, coco y cúrcuma.

FRUTAS. Priorizando aquellas de proximidad y de temporada:

Albaricoque, arándanos, caqui, cerezas, chirimoya, ciruelas, coco, frambuesas, granada, higos, mango, manzana, melocotón, melón, níspero, pera, uva y sandía.

HIDRATACIÓN

Sabemos que el agua es la bebida más saludable y la que deberíamos consumir siempre. Estando en casa tantas horas puede que nos aburramos del agua y tendamos a recurrir a otras bebidas poco o nada recomendables como las carbonatadas y azucaradas, zumos industriales y/o bebidas alcohólicas.

Ideas de bebidas bajas en histamina, fáciles de preparar y de conservar:

Frías



- **Agua con plantas aromáticas.** Deja una jarra de agua a temperatura ambiente con jengibre fresco, hojas de menta, albahaca, tomillo, etc.
- **Agua de coco.** Se puede comprar en formato individual.
- **Agua carbonatada (con gas).** Sin azúcares añadidos.
- **Batidos de frutas.** Ya sean solamente de frutas o con alguna bebida vegetal. Ejemplo: bebida de coco con pera o batido de frambuesas con manzana.
- **Bebida de soja, avena, arroz o coco.** Preferiblemente con calcio y sin azúcares añadidos. Aunque disponiendo de tiempo como ahora, podemos ahorrar dinero preparándolas en casa.
- **Horchata.** Propia de verano, aunque es fácil de encontrar en el supermercado. Evitar las que llevan leche y priorizar las que no tienen azúcares añadidos.
- **Licudo de verduras y/o frutas.** Es una buena manera de introducir vitaminas y minerales, sobretodo en las personas que se encuentran en una 1ª fase de dieta baja en histamina y uno de sus síntomas principales es la diarrea. Hidratamos nutritivamente controlando la ingesta de fibra. Se pueden preparar con zanahoria, remolacha, apio, perejil, pimienta, manzana, etc.

Calientes



- **Agua con sabor.** Añade un toque de miel de calidad y jengibre rallado.
- **Bebida de algarroba.** Mezcla la bebida vegetal que más te guste (arroz, avena, coco o soja) con algarroba en polvo.
- **Bebida de soja, avena, arroz o coco.** Preferiblemente con calcio y sin azúcares añadidos. Aunque disponiendo de tiempo como ahora, podemos ahorrar dinero preparándolas en casa. Se pueden calentar en el microondas o en una olla.
- **Café.** Elaborado en cafetera italiana o de filtro va a quedar más aguado y de este modo seguramente vayamos a consumir menos tazas que si preparamos varios espressos al día. Eso nos llevará a consumir menos cafeína al día. Lo podemos beber solo o con bebida vegetal.
- **Caldos vegetales.** De alcachofa, zanahoria, puerros y judías verdes, etc.
- **Infusiones:** Camomila, menta poleo, maría luisa, valeriana, pasiflora, tila, etc.
- **Té blanco, verde o matcha.**

¿CÓMO HACER LA COMPRA?

El confinamiento nos obliga a permanecer en casa el máximo de tiempo posible, pero en algún momento tenemos que ir a comprar alimentos. Para evitar salir a la calle se podría hacer toda la compra online, opción de la cual tienes información en la siguiente página. Pero si no puedes hacerla a distancia recomendamos un seguido de medidas para estar el menor tiempo posible en el mercado o supermercado.

Organízate antes de salir



Haz una lista de la compra algo más estudiada de lo habitual. Organízala por grupos de alimentos, así evitarás dar vueltas entre las paradas o pasillos. Seguramente habrás acudido andando, por lo que recomendamos ir lo menos cargada/o posible y con un carro. Si tienes que comprar productos muy pesados puedes dejarlos para la compra online (página 5). Realizar un menú semanal puede ayudarte.

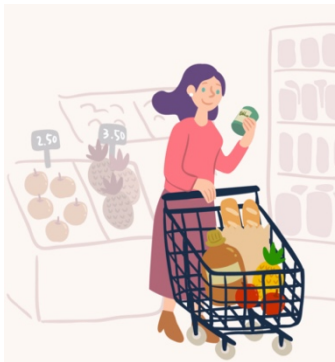
Acude al mercado/supermercado protegida/o



Aunque nos lo hayan repetido por todos los medios y formas posibles, es imprescindible volver a recordar que debemos protegernos antes de salir de casa. Y no tanto por nosotros, sino por los demás. Puede que seamos asintomáticos, pero con capacidad para contagiar. Ponte mascarilla, guantes nuevos al

entrar a cada establecimiento (evita ir a más de un sitio) y al llegar a casa lávate las manos o utiliza un gel con alcohol. Haz la compra máximo 2 veces a la semana.

Acude al mercado/supermercado sin hambre



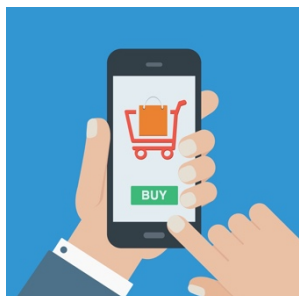
De esta manera conseguirás comprar justo lo necesario sin caer en tentaciones poco saludables. Sigue tu lista de la compra dividiendo el carro en:

- 1) **Alimentos frescos:** verdura, fruta, carne, pescado y huevos.
- 2) **Alimentos refrigerados/congelados:** yogures vegetales y pescado.
- 3) **Alimentos secos:** tubérculos, legumbres, arroz, avena, quínoa, pan, aceite, agua y bebidas vegetales.
- 4) **Alimentos en conserva:** legumbres, espárragos, carne de ñora, cremas de verduras bajas en histamina, etc.

PEDIDOS ONLINE

Es difícil encontrar todo lo que buscamos en un mismo lugar. Por otro lado, las bebidas o conservas permitidas pueden ser muy pesadas de cargar o el papel higiénico puede abultar y dificultar el paseo hasta el domicilio. Estos podrían ser algunos motivos para comprar ciertos alimentos de forma online, que se podría hacer una o dos veces al mes.

Realiza la compra sin hambre y con una lista hecha



Este formato de compra es muy cómodo y existen diferentes plataformas. Puedes utilizar aquellas que trabajan con diferentes proveedores o bien directamente con un supermercado. Existen aplicaciones para el móvil o sino puedes entrar directamente a la página web de la plataforma que sea y registrarte como usuario. Antes de entrar, crea una lista de aquellos alimentos realmente necesarios.



Los alimentos más interesantes para comprar online son:

- o Agua embotellada de 5L o más (si no puedes consumir agua del grifo, claro).
- o Bebidas vegetales en packs de 6.
- o Crema de sésamo tostado o leche de coco enlatada para cocinar (puede que sean productos difíciles de encontrar).
- o Legumbres en tarro de cristal (lentejas, garbanzos, etc).
- o Papel higiénico (compra una cantidad razonable).
- o Yogures de soja y coco (aunque los de soja sí son más fáciles de localizar en más tiendas).

Actualmente siguen en funcionamiento algunos restaurantes con servicio de entrega a domicilio, pero en estos momentos recomendamos priorizar la cocina elaborada en casa. Por un lado, vamos a disminuir la proliferación del virus, también el nivel de histamina de los alimentos y potenciaremos el consumo de comida saludable.



Limpia y desinfecta las superficies de casa de forma diaria, incluyendo pantallas de teléfono, ordenadores, pomos y mesas, así como productos envasados que compres.

¿CÓMO REDUCIR LOS MOMENTOS DE PICOTEO?

Llevamos muchas horas en casa y todo indica que faltan semanas para poder seguir una vida normal. Así que el tiempo pasa de forma lenta y tenemos a nuestro alcance muchos alimentos todo el día. La mezcla de aburrimiento y emociones tales como tensión, tristeza, rabia, etc con la exposición a alimentos en casa puede dar lugar a un atracón no deseado. Y si los alimentos de los que disponemos son procesados sin ningún tipo de interés nutricional para nuestro organismo no nos encontraremos bien ni nos sentiremos a gusto.

Sigue un horario regular



Intenta **desayunar, comer y cenar** siempre a la misma hora. Al no gastar demasiada energía durante el día no es necesario realizar grandes comidas. Sabemos que el ayuno puede liberar histamina endógena y por ello en la gran mayoría de casos recomendamos comer 5 veces al día. Seguramente ya tienes la rutina de hacerlo, pero en estos momentos de confinamiento, puedes aprovechar la media mañana y la merienda para comer una pieza de fruta.

Analiza qué te ocurre

Cada vez que tengas sensación de *hambre emocional*, aquella que no es real, sino que aparece por aburrimiento, ansiedad, estrés u otras situaciones que generan emociones negativas, realiza las siguientes acciones:



- 1) Frena y haz **10 respiraciones profundas, mayoritariamente diafragmáticas**. Toma el aire muy lentamente por la nariz y con las manos sobre la barriga, intenta que llegue a esta zona. La expulsión del aire realízala por la boca o nariz también lentamente).
- 2) Identifica si hay alguna **emoción que estés sintiendo** (aburrimiento, tensión, tristeza, rabia). Si hace falta lo escribes en un papel. ¿Cual es el pensamiento que te está acudiendo con frecuencia? ¿Crees que podrías hacer algo antes que ir a comer?
- 3) En este momento te sentirás algo más relajada/o y puedes tomar una **decisión más trabajada** y no tan impulsiva. Es importante que, ante las emociones negativas, no vayas de inmediato a comer. Primero es clave identificar qué sientes, luego qué puedes hacer ante esa emoción y luego comer.
- 4) Después de analizar la situación elige una de las siguientes opciones:
 - a. **“Me he dado cuenta de que no tengo hambre”**. Busca una actividad que te llene el tiempo. Ve a la página 9.
 - b. **“Sigo queriendo comer”**. Antes de hacerlo bebe un vaso de agua y así reduces un poco la sensación de ansiedad. Haz la respiración diafragmática. Ve a la página 7.

SNACKS SALUDABLES

Nadie dijo que los picoteos, aperitivos, snacks, etc estuviesen prohibidos. Simplemente es importante ser conscientes cuando y como queremos hacerlos para evitar comer simplemente por aburrimiento.

Alimentos saludables para picar entre horas



Tras entender que nuestro deseo por comer es real, lo mínimo que podemos hacer es consumir alimentos saludables. De lo contrario, estaremos empeorando nuestra salud y la de nuestro entorno más cercano.

A continuación, tienes un seguido de propuestas dulces y saladas bajas en histamina.

Ideas dulces

- Copos de avena con yogur de soja o coco, o bien una bebida vegetal y fruta apta por encima.
- Fruta seca: dátiles, higos secos, orejones, pasas...
- Fruta deshidratada: mango, coco, manzana...
- **Fruta fresca de temporada. Sería la mejor opción de todas.**
- Galletas caseras. Por ejemplo, de avena y coco sin azúcares añadidos.
- Gelatina de fruta apta sin glutamato monosódico.
- Pudín de semillas de chía con mango.
- Tostada de pan integral con compota de manzana, de dátiles o de algarroba sin avellanas.
- Yogur de soja o de coco natural.

Ideas saladas

- Aceitunas sin anchoa.
- Espárragos blancos.
- Garbanzos especiados al horno o preparado de legumbres secas.
- Hummus de garbanzos con crudités de zanahoria.
- Palomitas caseras con especias (se preparan en la sartén con un chorrito de aceite).
- Pipas especiadas al horno.
- Queso fresco de cabra (un corte)
- Queso vegano no fermentado.
- Revuelto de 2 yemas (sin la clara).
- Tostada de pan integral con crema de sésamo tostado (tahin) o con olivada sin anchoa.

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS Y QUÉ HACER CON LAS SOBRAS

Cocinar cada día y hacerlo un mínimo de dos veces, puede llegar a ser pesado. Cuando ibas al trabajo puede que te llevaras el tupper o que fueras a la cantina o al bar de al lado a hacer un menú. Ahora tienes que cocinar, ya sea para ti o para ti y tu familia. Organiza la semana, pónitelo fácil y sácale partido al congelador.

La histamina es una molécula que crece en función de la actividad del agua del alimento, del tiempo de almacenaje, de la temperatura, de la manipulación que haya recibido y del grado de fermentación que tenga.

Compra una o dos veces a la semana

De todos los alimentos frescos que vayas a comprar, tendrás que almacenarlos de una forma u otra dependiendo del alimento que sea:

- o **Verdura:** se puede guardar perfectamente en la nevera hasta la próxima compra. Aunque las patatas, las cebollas y los ajos se pueden mantener fuera.
- o **Fruta:** se puede guardar en un lugar seco y fresco, como la cocina.
- o **Carne:** si se va a consumir en menos de 24h puede quedarse en la nevera. Pero si la idea es comprar la necesaria para toda la semana o incluso para todo el mes, debemos guardarla en el congelador. Nuestra recomendación es almacenarla en tupperes de cristal en raciones individuales o familiares.
- o **Pescado blanco:** si no estamos seguros del grado de frescura que tiene el pescado, recomendamos comprarlo directamente congelado en un establecimiento especializado. La congelación frena el crecimiento bacteriano y, por lo tanto, el aumento de histamina.
- o **Huevos:** deben guardarse siempre en la nevera.

Utiliza tupperes, congelador y microondas



Cocinar para más de un día es inteligente. Así no será tan pesado y aprovecharás mejor el tiempo. Piensa que **puedes congelar cualquier preparación culinaria que te propongas**. Como norma general, si no sabes cuando vas a consumir las sobras de la comida o de la cena, **congéalalas** en un tupper de cristal. Para descongelar el tupper simplemente basta con ponerlo en la **nevera** unas 15h antes de la comida, es decir, antes de acostarnos. Así le daremos suficiente tiempo para descongelarse. Si no se ha descongelado del todo cuando vayamos a consumirlo podemos darle un toque de calor con el **microondas** (modo descongelar).

CUERPO Y MENTE OCUPADA

El confinamiento nos obliga a permanecer en casa el máximo de tiempo posible. Para no perder los nervios será muy importante establecer una rutina saludable a nivel físico y emocional. El miedo no es un buen aliado para nadie, así que trata de evitar estar permanentemente conectado a las redes sociales y a los informativos televisivos. Recuerda que entre los efectos que genera el estrés está la liberación de histamina endógena. Así que cuanto más difícil se lo pongamos para que aparezca una crisis de migraña, un brote de urticaria o desarreglos funcionales digestivos, mejor.

Lista de tareas

Dúchate, vístete y desayuna. O en el orden que quieras, pero empieza bien el día. Seguidamente crea una lista con todo aquello que te propones hacer durante tu día creando así una rutina.

Ejercicio en casa



Debe ser una de las actividades diarias de tu lista de tareas. Se recomienda realizar un mínimo de 1 hora diaria de actividad física y no es tan difícil como parece. Existen múltiples aplicaciones móvil o incluso vídeos en YouTube con tutoriales gratuitos para realizar ejercicio físico en casa con diferentes tiempos, intensidades y materiales.

Otras actividades relajantes y estimulantes

- o Leer aquel **libro** que tienes aparcado por “falta de tiempo”.
- o Ver **conciertos** en directo a través de Instagram u otras plataformas.
- o Realizar alguna **clase** virtual de yoga, meditación o simplemente hacer respiraciones profundas.
- o Acudir a **museos** virtuales.
- o Leer infinidad de **revistas** de distintas temáticas que se han compartido de forma gratuita.
- o Si tienes la suerte de tener **bañera**, sácale provecho. ¡Te relajará mucho!
- o **Juega** con tus hijos, **ríe**, **canta** o **baila**.
- o Habla con amigos y familiares **llamándoles** en lugar de escribiéndoles.

APROVECHA PARA HACER UN ENFOQUE ADECUADO DE LA SITUACIÓN

Compartimos uno de los mensajes que lanza el [Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña \(COPC\)](#) en su último apartado del documento publicado este mes “Recomendaciones de gestión psicológica durante cuarentenas por enfermedades infecciosas”:

“Por fin tienes un momento para parar y reflexionar sobre tus prioridades y los próximos pasos que quieres dar.

Es una gran ocasión para compartir cuidados y tareas domésticas. Situaciones de excepción como la actual ponen de relieve y dan valor a tareas invisibilizadas y muy a menudo realizadas por las mujeres.

Puedes aprovechar los momentos de calma para imaginar y crear: juegos para niños, guiones de teatro, poemas, ilustraciones, inventos... Proyectos que nacen de tu capacidad creadora y que, por falta de tiempo, tenías en un cajón.

Valora la empatía y solidaridad de mucha gente conocida y desconocida.

Recuerda que sólo se trata de una situación temporal, pasada la cual todos habremos aprendido muchas cosas tanto de los demás como de nosotros mismos.”

