



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 ACUMULACIÓN	MEDIA ACUMULACIÓN	ALTA ACUMULACIÓN
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Arroz, avena, espelta, maíz, mijo, quinoa, teff, trigo, trigo sarraceno, boniato, patata, yuca, etc.	-	-
FRUTAS	Albaricoque, cerezas, granada, guayaba, higo, mango, manzana, melocotón, melón, pera, uva, sandía, etc.	Fresas, papaya, aguacate/palta	Cítricos (naranja, pomelo, mandarina, limón, kiwi, piña), plátano
VERDURAS Y HORTALIZAS	Acelga, alcachofa, brócoli, cebolla, hinojo, judías verdes, espárrago, lechuga, pimientos, remolacha, zanahoria, etc.	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, coco...)	Yogur natural, bebida de almendras o avellanas	Leche, quesos curados y semicurados, nata, crema de leche y salsa con base láctea
LEGUMBRES Y DERIVADOS	Alubias, frijoles, garbanzos, habichuelas, lentejas, soja, etc.	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 y pechuga de pavo	Mortadela, jamón ibérico, carne picada	Embutidos (fuet, chorizo, longaniza...), vísceras (hígado, foie, corazón, etc)
BEBIDAS	Agua, infusiones como la camomila, hinojo, melisa, menta, maría luisa, te blanco y verde, café	Te rojo y negro, zumo de naranja, zumo de tomate, bebidas energéticas, mate	Bebidas alcohólicas (cava, vino, cerveza, sidra, destilados)
GRASAS	Aceites vegetales, margarina no hidrogenada, crema de sésamo, semillas de chía y lino, aceitunas sin anchoa	Semillas de girasol y calabaza, piñones y mantequilla	Frutos secos (nuez, cacahuete, almendra, anacardos, avellana), cacao
CONDIMENTOS	Orégano, albahaca, cúrcuma, cilantro, jengibre, menta, sal, azúcar, miel, semillas de mostaza	Vinagre de manzana, vainilla, anís, canela, comino, nuez moscada	Salsa de soja, de tomate, curry, glutamato monosódico, vinagre balsámico, mostaza industrial
OTROS	Algarroba, compotas y sorbetes de frutas aptas y edulcorantes	Mermelada de cítricos	Helados con leche, bollería industrial, preparaciones ultraprocesadas

*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).

Especialistas en déficit de DAO

c/ Escoles Pies, 49 - Principal 08017 – Barcelona
Tel. (+34) 93 417 60 99 – info@adrianaduelo.com – www.adrianaduelo.com