

## DIETA BAJA EN HISTAMINA

ALIMENTOS	PERMITIDOS	RESTRINGIDOS
<b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b>	Queso fresco	Leche Yogurt Quesos fermentados y secos Lácticos preparados con alimentos a evitar
<b>PAN Y FÉCULAS</b>	Pan de trigo Cereales sin aditivos Avena Bizcochos, pastas, arroces y pizzas elaboradas con alimentos permitidos	Pan y féculas hechas con colorantes, conservantes y levaduras artificiales Pizzas industriales
<b>LEGUMBRES</b>	Legumbres Soja	Soja fermentada Judías pintas
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	Vegetales frescos o congelados sin aditivos Manzana, frambuesa, melón, uva, mango, pera, sandía, albaricoque, melocotón, ciruela, arándanos	Berenjena, calabaza, espinacas Tomate y productos con tomate Col fermentada, cebolla Fresa, kiwi, plátano, pasas de corinto, dátil, nectarina, piña, naranja, papaya
<b>CARNES, PESCADOS Y HUEVOS</b>	Carnes recién cocidas y pollo Yema de huevo Pescado blanco	Pescado azul y marisco Huevos preparados con alimentos restringidos Salsas preparadas con huevo crudo Clara de huevo Carnes preparadas industrialmente
<b>DULCES</b>	Azúcar, miel Mermeladas y confituras con ingredientes permitidos Jarabes naturales Gelatina (sin aditivos)	Productos hechos con colorantes, levaduras artificiales, conservantes, cacao, margarina, frutas restringidas, pasteles comerciales. Mermeladas hechas con ingredientes restringidos Jarabes fermentados Dulces comerciales Decoración de pasteles Chocolate y cacao
<b>BEBIDAS</b>	Café Té	Bebidas destiladas Bebidas carbonatadas (excepto agua) Cerveza, vino, sidra, bebidas alcohólicas
<b>VARIOS</b>	Aceites Especias frescas o secas	Anís, canela, clavo, curry, paprika/pimentón picante Glutamato Mantequillas Nuez moscada Los alimentos de etiqueta "con especias" Comidas precocinadas o sobras de comida Alimentos con aromatizantes o aderezos Salsas de soja, preparadas o comercializadas (Ketchup) Grasas elaboradas o con conservantes