

## ¿Qué alimentos están permitidos?



Leche y queso frescos, Pan y galletas frescos hechos con ingredientes permitidos, Cereal de trigo o arroz inflado, avena natural, sésamo, frutas y vegetales frescos a excepción de los ya mencionados.

Carne fresca y recién cocinada, huevo cocido, aceite vegetal

Azúcar, miel, jarabe de maple, jarabe de maíz, melaza, mermelada siempre y cuando no contengan ingredientes prohibidos, polvo para hornear.



### Hospital San Ángel Inn Universidad

Avenida Mayorazgo No. 130  
Consultorio 602  
Col. Xoco, Delegación Benito Juárez  
C.P. 03330, México, D.F.  
Tel. 56 01 62 25

### Consultorio INAPEG

Oriente 156 No. 139  
Col. Moctezuma 2a. Sección  
Del. Venustiano Carranza  
C.P. 15530, México D.F.  
Tel. 26 43 77 86



[www.inapeg.com](http://www.inapeg.com)

**Inmunología  
y Alergia Pediátricas  
Dra. Edith González**



### Dieta para pacientes con urticaria

Como evitar alimentos que contienen histamina o inducen su liberación

## Alimentos que contienen histamina

La histamina puede encontrarse en los alimentos debido a la presencia de enzimas bacterianas que metabolizan el aminoácido histidina a histamina. Todos los alimentos que sufren fermentación bacteriana durante su manufacturación contienen histamina.

En este grupo se encuentran los quesos (camembert, gruyere, cheddar, roquefort, parmesano), productos fermentados de soya, levadura de cerveza, cualquier otro producto fermentado, bebidas alcohólicas, vino especialmente el Chianti, vinagre.

Algunos alimentos como la berenjena y las espinacas, pollo, chocolate, tienen naturalmente cantidades elevadas de histamina.

Los alimentos expuestos a contaminación bacteriana también tienen histamina en grado variable. La histamina se libera aún cuando no existen datos de que el alimento está contaminado, por ejemplo en los peces las bacterias intestinales convierten la histidina a histamina, y cuanto más tiempo pasa antes de que el intestino sea retirado mayor cantidad de histamina se puede encontrar.



Los benzoatos presentes de manera natural en las frutas (arándanos, pasas, ciruela pasa, canela, clavo, manzana, tienen el mismo efecto que el conservador y ambos liberan histamina.

Los benzoatos se emplean como conservador en alimentos con pH ácido tales como vinagre, cítricos, mermeladas, bebidas carbonatadas, chicles, salsas, condimentos, aderezos

## Alimentos que con frecuencia producen urticaria

A este grupo pertenecen los mariscos, el pescado, huevo, nuez, chocolate, frambuesas, tomate, queso, leche y trigo



## Alimentos que inducen directamente la liberación de histamina

Hay alimentos que actúan directamente sobre las células cebadas induciendo la liberación de histamina. En este grupo se encuentra el huevo crudo, mariscos, fresas, tomate, pescado, chocolate, alcohol.



## ¿Qué alimentos evitar?

Alimentos que naturalmente contienen niveles elevados de histamina, alimentos fermentados, alimentos que contienen colorantes artificiales, sobre todo tartrazina, alimentos que contienen benzoatos, ácido benzoico y benzoato de sodio.

Alimentos naturalmente ricos en benzoato.

Quesos fermentados, yogurth, quesos procesados en rebanadas, mantequilla, búlgaros.

Chocolate, canela, espinacas, berenjena, calabaza, col agria, espinaca, tomate, durazno, cereza, arándano, grosella, dátil, frambuesa, moras, naranja, papaya, piña, ciruela, ciruela pasa, pasas, fresas, soya, margarina, anís, canela, clavo, curry, paprika, nuez moscada, ensaladas y recetas que contengan estos frutos o ingredientes.

Dulces, jarabes con saborizante artificial, chantilly, Encurtido de frutas o verduras, salsa de soya, miso, cátsup, pepinillos, aderezos.

Leches con saborizantes, jugos de frutas y cocteles hechos con las frutas mencionadas, bebidas carbonatadas como refrescos, té, bebidas con saborizantes o especias, cerveza, vino, sidra.



Carne procesada, fermentada o ahumada, salchicha, salami, peperoni, pescados y mariscos.

Huevo, por lo general pequeñas cantidades en productos horneados como pan y galletas son bien tolerados.

Consumir solo alimentos frescos, evitar consumir alimentos preparados días previos, ya que se favorece la fermentación.