

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

Etiquetas (solo cuando aparecen): **H!** histamina alta
H histamina **A** otras aminas **L** liberador **B**
bloquea DAO ? incierto

Alimentos de origen vegetal

■ Fuentes de almidón

amaranto, Amaranthus

arroz

arroz inflado

arroz salvaje

avena

boniato

castaña, castaña dulce

copos de maíz (si no llevan aditivos como malta o ácido fólico) !

espelta ?

fideos de arroz

KAMUT®, trigo Khorasan

maltodextrina

maíz dulce, granos de maíz: de lata

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

maíz dulce, granos de maíz: mazorca de maíz, fresca / pasteurizada

maíz dulce, granos de maíz: seco (sémola de maíz, harina de maíz)

mijo

patata con piel

patata nueva, con piel

patata pelada

quinoa

sagú

sagú perlado

semillas de cáñamo (*Cannabis sativa*)

tortitas de arroz

trigo Khorasan o trigo oriental (*Triticum turgidum* ssp. *turanicum*), KAMUT®

ñame

■ Frutos secos

chufa

chufa (*Cyperus esculentus*)

macadamia

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

nuez de Brasil

pistacho

■ Grasas y aceites

aceite de almendra de palma

aceite de canola

aceite de colza

aceite de comino negro (*Nigella sativa*)

aceite de cártamo

aceite de flor de hinojo (*Nigella sativa*)

aceite de flor de nuez moscada (*Nigella sativa*)

aceite de *Nigella sativa*

aceite de oliva

aceite de palma, aceite de dendê

aceite de semilla de calabaza

grasa de coco, aceite de coco, aceite de copra

margarina (comprobar aditivos no tolerados)

■ Verduras y hortalizas

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

achicoria (*Cichorium intybus*)

alcachofa

apio

bok choy (col china)

brócoli

calabacín

calabacín (variedad marrow)

calabazas

calabazas (diversas variedades)

canónigos, hierba de los canónigos
(*Valerianella locusta*)

cebolla blanca

chirivía

col (excepto coliflor y colinabo)

col china (*Brassica rapa* subsp.
pekinensis)

col china (napa)

col, verde o blanca

coliflor

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

escarola (Cichorium endivia)

espárrago

hinojo

lechuga iceberg

lechuga: lechugas de cogollo y de hoja

lombarda (col roja) ?

pak choi (col china)

pepino

pimiento (dulce)

remolacha

rábano: rabanito rojo (los pequeños redondos y rojos)

rábano: rábano blanco (los largos y blancos)

zanahoria

■ Hierbas aromáticas

ajedrea (Satureja hortensis)

albahaca

menta

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

orégano

perejil

romero

salvia

■ Frutas

acerola, acerola en polvo, cereza de Barbados, cereza de las Indias Occidentales, crespón silvestre

albaricoque

arándano rojo (lingonberry)

arándano rojo (*Vaccinium vitis-idaea*)

arándano rojo americano (cranberry)

arándanos

baya de goji, cambronera china, goji del Himalaya, goji tibetano

caqui

caqui Sharon

carambola, fruta estrella

cereza

coco, ralladura de coco, leche de coco

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

dátiles (secos, desecados)

espino amarillo

espino amarillo (Hippophaë
rhamnoides)

fruta del dragón, pitaya, pitahaya

granada

grosella espinosa, grosellas espinosas

grosellas negras

grosellas rojas, grosella

guinda (cereza ácida)

guindas

jostaberry (grosella josta)

lichi

manteca de cacao ?

manzana

manzana: Golden Delicious

melocotón

melones (excepto la sandía) ?

membrillo ?

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

mora

nectarina

pasas

pitaya, pitahaya, fruta del dragón

uvas ?

■ Semillas

chía (Salvia hispanica)

cáscaras de semilla de psyllium
(Plantago ovata)

isabgol, cáscaras de semilla de psyllium
(zaragatona)

ispágula, cáscaras de semilla de
psyllium (zaragatona)

semillas de calabaza

Alimentos de origen animal

■ Huevos

huevo de codorniz

huevos de codorniz

yema de huevo

■ Lácteos

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

Butterkäse

Geheimratskäse, queso Geheimrat

leche cruda **HI** ??

leche de cabra ?

leche de oveja ?

leche pasteurizada ?

leche UHT ?

mantequilla: mantequilla de nata dulce

nata, dulce, sin aditivos

quark

queso de granja (un tipo de queso fresco)

queso Gouda (joven)

queso Mascarpone

queso Mozzarella

queso Ricotta

quesos frescos tipo crema (es decir: quesos muy jóvenes), naturales, sin aditivos

requesón

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

suero de leche

■ Carne

avestruz **H!**

carne de ave **H!**

carne picada (si se consume inmediatamente después de su elaboración)

codorniz **H!**

lengua (de ternera, de vacuno)

pato **H!**

pavo **H!**

pollo **H!**

ternera (fresca) **H!**

ternera de vacuno (fresca) **H!**

■ Pescado

pescado (recién capturado o congelado)
H! A

trucha (de agua dulce): trucha común,
trucha de arroyo, trucha arcoíris **H!**

■ Varios

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

manteca de cerdo

Bebidas

■ Agua

agua del grifo

agua mineral sin gas

■ Té e infusiones

infusión de flor de tilo, flor de tilo, flores del tilo de hoja grande (*Tilia platyphyllos*)

infusión de manzanilla

infusión de menta

infusión de rooibos

infusión de salvia

infusión de verbena

■ Zumos y néctares

néctar de arándano rojo

■ Refrescos

refresco concentrado de flor de saúco

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

Especias, condimentos y aromas

alcaravea (*Carum carvi*)

bayas de enebro

canela

cardamomo

cilantro (hoja) ?

cilantro romano (*Nigella sativa*)

clavo de olor

comino negro (*Nigella sativa*)

coriandro (cilantro) ?

cúrcuma (*Curcuma longa*)

flor de hinojo (*Nigella sativa*)

flor de nuez moscada (*Nigella sativa*)

pimentón dulce

semilla de *Nigella sativa*

tomillo, tomillo común, tomillo de jardín
(*Thymus vulgaris*)

vinagre blanco destilado ?

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

vinagre blanco, vinagre de alcohol ?

vinagre de alcohol ?

vinagre: vinagre de alcohol, vinagre blanco destilado ?

Edulcorantes

azúcar (azúcar de remolacha, azúcar de caña)

azúcar de abedul, xilitol, xilita, E967

caramelo (azúcar tostado)

dextrosa

E420, sorbitol, glucitol

E967, xilitol, xilita, azúcar de abedul

estevia (hojas de estevia, líquido, polvo)

fructosa (azúcar de la fruta)

glucosa

jarabe de azúcar invertido, azúcar invertido

lactosa (azúcar de la leche)

maltosa, azúcar de malta (puro)

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

miel

néctar de agave, sirope de agave

sacarosa

sirope de arce

sorbitol, glucitol, E420

xilitol, xilita, azúcar de abedul, E967

Aditivos alimentarios

acetato de cal, acetato de calcio, E262

acetato de calcio, acetato de cal, etanoato de calcio, diacetato de calcio, E262

acetato de potasio, E261

acetato de sodio, E262

acetato de zinc, E650

alfa-tocoferol, vitamina E, E307

almidón, fécula

ascorbato de calcio, diascorbato de calcio

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

ascorbato de sodio, ascorbato
monosódico, E301

ascorbato de sodio, sodascorbato

ascorbato hemicálcico

ascorbato hemicálcico, E302

ascorbato monosódico

ascorbato monosódico, ascorbato
sódico, sodascorbato, E301

ascorbato monosódico, E301

betanina, Rojo de Remolacha, E162

bicarbonato sódico, bicarbonato de
sosa, hidrogenocarbonato de sodio,
bicarbonato de sodio

bitartrato de potasio, E336

caramelo amónico, E150c

caramelo cáustico, E150a

caramelo de sulfito amónico, E150d

caramelo de sulfito cáustico, E150b

caramelo natural, E150a

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

carbonato de amonio, amoníaco de panadero, E503

carbonato de calcio, caliza, E170

carbonato de magnesio, E504

carbonato de potasio, carbonato de potasa, E501

carbonato de sodio, sosa comercial, ceniza de sosa, cristales de sosa, Na_2CO_3 , E500i

carbón vegetal, E153

caroteno, betacaroteno, β -caroteno, E160a **L**

celulosa, E460

cera de abejas, E901

clorofila, E140

color de caramelo, colorante de caramelo, E150

complejos cúpricos de clorofilas y clorofilinas, E141

crémor tártaro, E336

curcumina, E100

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

D-isoascorbato, eritorbato de sodio, sal
sódica del ácido eritórbico, E316

delta-tocoferol, vitamina E, E309

dióxido de titanio, óxido de titanio(IV),
E171 ?

E100, curcumina

E1103, invertasa, sacarasa,
glucosucrasa, beta-fructosidasa,
invertina

E140, clorofila

E141, complejos cúpricos de clorofilas y
clorofilinas

E150, caramelo natural, caramelo
cáustico, colorante de caramelo

E150b, caramelo de sulfito

E150c, caramelo amónico

E150d, caramelo de sulfito amónico

E153, carbón vegetal

E160a, caroteno, betacaroteno,
β-caroteno [L](#)

E162, betanina, Rojo de Remolacha

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

E163, antocianinas, antocianos

E170, carbonato de calcio, piedra caliza, calcita, aragonito, creta

E171, dióxido de titanio, óxido de titanio(IV), titania, óxido de titanio, blanco de titanio, Pigment White 6 (PW6), C.I. 77891 ?

E172, óxidos de hierro

E175, oro

E250, nitrito de sodio

E260, ácido acético

E261, acetato de potasio

E262, acetato de sodio, etanoato de sodio

E263, acetato de calcio, acetato de cal, etanoato de calcio, diacetato de calcio

E270, ácido láctico, ácido de la leche, ácido 2-hidroxiopropanoico

E290, dióxido de carbono, gas carbónico, anhídrido carbónico, óxido carbónico, óxido de carbono, óxido de carbono(IV)

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

E296, ácido málico, ácido hidroxibutanodioico

E300, ácido ascórbico, vitamina C **B**

E301, ascorbato de sodio

E302, ascorbato de calcio, diascorbato de calcio

E304, palmitato de ascorbilo

E306, tocoferol, vitamina E

E307, alfa-tocoferol, α -tocoferol, vitamina E

E308, gamma-tocoferol, γ -tocoferol, vitamina E

E309, delta-tocoferol, vitamina E

E315, ácido eritórbico, ácido isoascórbico, ácido D-araboascórbico

E316, eritorbato de sodio, D-isoascorbato, sal sódica del ácido eritórbico

E322, lecitinas, lecitina

E325, lactato de sodio

E326, lactato de potasio

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

E327, lactato de calcio

E334, ácido tartárico, ácido
2,3-dihidroxiбутanodioico, ácido
2,3-dihidroxisuccínico, ácido treárico,
ácido racémico, ácido úvico, ácido
paratartárico

E335, tartrato de sodio, sal tártara,
tartrato disódico, tartrato bisódico,
tartrato monosódico, bitartrato de sodio

E336, cremor tártaro, bitartrato de
potasio

E415, goma xantana

E421, manitol, manita, azúcar de maná

E422, glicerol, glicerina, propanotriol,
propano-1,2,3-triol,
1,2,3-trihidroxiopropano

E440, pectina

E460, celulosa

E461, metilcelulosa, éter metílico de
celulosa, celulosa metilada

E462, etilcelulosa, éter etílico de
celulosa, celulosa etilada

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

E463, hidroxipropilcelulosa

E464, hipromelosa, hidroxipropilmetilcelulosa, hidroxipropil metil celulosa, HPMC

E465, etilmetilcelulosa, metiletilcelulosa, éter etilmetílico de celulosa

E500i, carbonato de sodio, sosa para lavar, ceniza de sosa, cristales de sosa, Na_2CO_3

E500ii, hidrogenocarbonato de sodio, bicarbonato de sodio, bicarbonato sódico, NaHCO_3

E501, carbonato de potasio, carbonato de potasa, carbonato dipotásico, subcarbonato de potasa, ceniza de perla, potasa, sal de tártaro, sal de ajeno

E503, carbonato de amonio, amoníaco de panadero, sal de cuerno de ciervo

E504, carbonato de magnesio

E507, ácido clorhídrico

E579, gluconato de hierro(II), gluconato ferroso

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

E626, guanosín monofosfato, ácido 5'-guanidílico, ácido guanílico

E650, acetato de zinc, dicarbometoxizinc, diacetato de zinc

E901, cera de abejas, cera alba, cera flava

E955, sucralosa

E960, glucósidos de esteviol

eritorbato de sodio, D-isoascorbato, sal sódica del ácido eritórbico, E316

etil éter de celulosa, etilcelulosa, E462

etilcelulosa, celulosa etilada, éter etílico de celulosa, E462

etilmetilcelulosa, E465

gamma-tocoferol, vitamina E, E308

glicerol, glicerina, E422

gluconato de hierro(II), gluconato ferroso, E579

gluconato ferroso, gluconato de hierro(II), E579

glucósidos de esteviol, E960

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

goma xantana, E415

guanosín monofosfato, ácido
5'-guanidílico, ácido guanílico, E626

hidrogenocarbonato de sodio,
bicarbonato de sodio, bicarbonato
sódico, E500ii

hidrogenotartrato de potasio, E336

hidroxipropilcelulosa, E463

hipromelosa, hidroxipropilmetilcelulosa,
hidroxipropil metil celulosa, HPMC,
E464

invertasa, E1103

L-ascorbato de calcio

lactato de calcio, E327

lactato de potasio, E326

lactato de sodio, E325

lecitinas, lecitina, E322

manitol, manita, E421

metil éter de celulosa, metilcelulosa,
celulosa metilada, E461

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

metilcelulosa, celulosa metilada, metil éter de celulosa, E461

metiletilcelulosa, etilmetilcelulosa, E465

nitrito de sodio, E250

oro, E175

palmitato de ascorbilo, E304

pectina, E440

sucralosa, E955

tartrato de sodio, sal de tártaro, tartrato disódico, E335

tocoferol, vitamina E, E306

vainillina (sintética)

vitamina C, E300 **B**

vitamina E, alfa-tocoferol, E307

vitamina E, delta-tocoferol, E309

vitamina E, gamma-tocoferol, E308

vitamina E, tocoferol, E306

ácido acético, E260

ácido ascórbico, E300 **B**

Alimentos bien tolerados

Compatibilidad 0 · SIGHI · 350 alimentos

ácido clorhídrico, E507

ácido láctico, ácido de la leche, ácido 2-hidroxipropanoico, E270

ácido málico, ácido hidroxibutanodioico, E296

ácido tartárico, ácido úvico, E334

óxidos de hierro, E172