

El nivel 3 de la lista SIGHI agrupa los **56 alimentos incompatibles**: los que conviene evitar por completo con intolerancia a la histamina. Se reducen a seis patrones claros:

Colorantes amarillos y naranjas — tu intuición era correcta

De los 13 aditivos alimentarios del nivel 3, **casi todos son colorantes azoicos o similares, y la mayoría amarillos/naranjas**: **E102 tartrazina** (amarillo), **E104 amarillo de quinoleína**, **E110 amarillo ocazo FCF / amarillo anaranjado S**, **E127 eritrosina** (rojo cereza) y **E151 negro brillante**. Todos están marcados como **liberadores de histamina (L)**.

En la práctica: evita dulces, refrescos, snacks, mostazas y medicamentos con color amarillo/naranja intenso; revisa la lista de E-números en la etiqueta.

Todo el alcohol

Vino (especialmente tinto), vino espumoso, champán, licores y aguardientes turbios, y el propio etanol. El alcohol es el peor caso: combina las cuatro marcas — histamina (H), otras aminas (A), liberador (L) y bloqueante de la DAO (B), la enzima que degrada la histamina.

Curado, ahumado, fermentado y madurado (origen animal)

Queso curado y quesos bien madurados; jamón curado o seco, salami, carne seca, embutidos de todo tipo; carne y pescado ahumados; anchoas y atún; pescado del expositor refrigerado (H! — histamina muy alta). El patrón: **cuanto más tiempo pasa entre la producción y el consumo, más histamina acumula**. Prefiere carne/pescado fresquísimo o ultracongelado.

Algas y yodo

Todas las algas (kombu, nori, wakame, kelp, algas rojas/verdes/pardas) y sus derivados, más el yodo y el yoduro/yodato de potasio (presentes en la sal yodada). Todos liberadores (L). Ojo con el sushi y la sal de mesa yodada.

Fermentados vegetales y ácidos

Chucrut y col encurtida; vinagre de vino tinto, vinagre balsámico, vinagre de vino blanco; salsa de soja. La fermentación produce histamina directamente.

Cítricos y algunos frutos secos

Naranja, lima y la piel/ralladura de naranja (otras aminas + liberador). La nuez y los frutos secos en general también aparecen en el nivel 3.

Marcas SIGHI: H histamina (H! muy alta) · A otras aminas · L liberador de histamina · B bloqueante de la enzima DAO · ? incierto. Fuente: histaminintoleranz.ch, lista 2023. La lista completa del nivel 3 está en [SIGHI_ES_compatibilidad_3.xlsx](#).