

RECOMENDACIONES PARA INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS: Cafeína y aminos vasoactivos

Las intolerancias alimentarias son reacciones adversas tras la ingesta, inhalación o contacto con un alimento o alguno de sus componentes, en las que no se produce una respuesta inmunológica, y que por tanto no podremos llamar alergia.

Las intolerancias pueden ser de distinta naturaleza y dependiendo de esta, la exigencia de la dieta en la exclusión del o los alimentos deberá ser parcial o total.

En todas ellas el tratamiento dietético irá dirigido a minimizar los síntomas, que pueden ser variados: bajadas de tensión, rubor y mareos que se producen en casos de ingesta de alimentos ricos en aminos

En caso de intolerancia a la cafeína o aminos vasoactivos deberá evitar o minimizar el consumo de los siguientes alimentos:

Compuesto	Alimentos
Cafeína	Café, té, bebidas de cola, chocolate y derivados
Aminos	Lácteos: quesos curados Pescados: sardinas, arenques, anchoas, boquerones atún (en conserva suelen ser peor tolerados que al natural) Carnes: hígado, adobos y embutidos Frutas y verduras: fresas, aguacate, espinacas, tomate Dulces: chocolate y derivados Bebidas: vino y cerveza