

# Dieta Baja en Tiramina

La tiramina se encuentra en muchos alimentos, incluyendo vinos, quesos maduros, y alimentos fermentados o añejados.

Una dieta baja en tiramina se recomienda si usted está tomando inhibidores de oxidasa monoamina (MAOI), un tipo de medicamento encontrado en algunos antidepresivos, medicamentos para mal de Parkinson, y antibióticos. Comer alimentos con altas cantidades de tiramina mientras está tomando MAOI puede causar una interacción medicamento-nutriente que produzca efectos secundarios como presión arterial elevada, dolores de cabeza, palpitaciones cardíacas, y dolor en el pecho.

Categoría de Alimentos	Alimentos Recomendados	Alimentos que Evitar
Granos	Todos los panes comerciales (excepto de masa fermentada) Cereales calientes y fríos Pasta, arroz, sémola	Panes de levadura frescos o hechos en casa, panes de masa fermentada Galletas saladas
Verduras	Con la excepción de las que están enlistadas a la derecha, todas las verduras frescas, congeladas, y enlatadas; siempre y cuando no estén demasiado maduras o echadas a perder	Habas, habas italianas, chucrut, vainas chinas, pepinillos y aceitunas fermentados
Frutas	Con la excepción de las que están enlistadas a la derecha, todas las frutas frescas, congeladas, y enlatadas; siempre y cuando no estén demasiado maduras o echadas a perder	Plátanos, fruta demasiado madura, aguacates
Leche	Leche natural Queso ricotta, queso cottage, queso procesado (p.e., americano), y queso crema Productos cultivados de leche: yogurt, leche búlgara, keifer, crema ácida (límitese a 4 onzas al día)	Todo el queso que no esté en la lista "recomendado", queso añejo, salsas de queso
Carne y Frijoles	Carnes frescas o congeladas, carne de aves, pescado, y mariscos Huevos Legumbres Nueces, mantequilla de cacahuete Lo siguiente está permitido en cantidades limitadas: salchichas y peperoni frescos, sardinas enlatadas, caviar y paté© (límitese a 1 onza).	Hígado Carnes ahumadas o secas Pescado ahumado, encurtido, o seco Carne procesada con ablandadores Extractos de carne Salami Salchichas fermentadas y secas Productos de soya fermentados
Aceites	Aderezos para ensalada sin queso añejo Aceites vegetales Nueces, mantequilla de cacahuete	Aceitunas Aderezos hechos con queso añejo azul
Bebidas	Jugo Leche Bebidas carbonatadas Café y té descafeinados Éstos se permiten pero se deberían limitar: bebidas de chocolate; café, té, y otras bebidas cafeinadas; vino blanco; cerveza embotellada o enlatada; y licores claros (si lo aprueba su médico).	Cerveza de barril, cerveza clara y vinos vermouth, jerez, champagne, y bebidas mezcladas
Otros	Margarina, mantequilla, mayonesa Sal, pimienta, especias, y hierbas Azúcar Papas fritas, palomitas de maíz Sorbetes, helado, y gelatina Caramelo macizo Galletas dulces, pasteles, y otros productos horneados (hechos con levadura) Limite los postres de chocolate, dulces, y jarabes Teriyaki y salsa de soya (límitese a ¼ de taza al día)	Mezclas de sopas instantáneas y caldo en cubos (revise los ingredientes en busca de levadura), sopa miso Postre relleno de queso y pastel de queso Chocolate importado Levadura de cerveza MSG Todos los productos añejados y fermentados

**Limite el consumo de cafeína. Aunque no hay tiramina en la cafeína, consumir demasiada cafeína puede dar como resultado presión arterial elevada.**

**Revise las listas de ingredientes para buscar la presencia de ingredientes que contengan tiramina, como los extractos de levadura.**

**Entre más fresco esté su alimento, es menos probable que contenga altos niveles de tiramina:**

- **Refrigere o congele oportunamente los alimentos.**
- **Use o tire las sobras de la comida dentro de un lapso de 48 horas.**
- **Coma carnes frescas permitidas dentro de un lapso de tres días.**
- **Coma el queso permitido dentro de un lapso de tres a cuatro semanas.**

**No coma alimentos combinados que contengan alimentos en la lista de "evitar".**

**Continúe esta dieta durante cuatro semanas después de dejar sus MAOI (o como se lo indique su médico**