



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales ante alergias alimentarias”

INTRODUCCIÓN

Nuestro organismo puede presentar en ciertas ocasiones reacciones adversas a los alimentos, que pueden ir desde una pequeña molestia hasta poner en peligro la vida.

Las **alergias alimentarias** se producen cuando un individuo al ingerir, entrar en contacto o inhalar un alimento (alérgeno), provoca una reacción adversa o respuesta anormal. Sólo se produce en algunos individuos previamente sensibilizados y puede ocurrir con cantidades mínimas de alimentos, por lo que necesitan eliminarlos completamente de su dieta.

En cambio, las intolerancias alimentarias se producen como una respuesta clínica a un alimento cuyo mecanismo no es inmunológico al contrario que en las alergias alimentarias, por lo que en estos casos se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento, sin producirse síntomas inmediatos.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado de nutrición e hidratación.
- Informar adecuadamente sobre los alimentos o ingredientes que le causan la alergia, para evitar su consumo y evitar complicaciones futuras.
- Seguir unas prácticas correctas de manipulación y cocinado de alimentos en el caso de que sea necesario y aprender a tomar medidas en situaciones especiales.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Siga una alimentación equilibrada, variada y suficiente según le indicamos en la tabla de frecuencia de consumo para cada grupo de alimentos.
- Una vez que se haya determinado el tipo de alimento que causa la reacción alérgica, la única forma de tratarla es **evitando su consumo**.
- Si la exclusión de alimentos que debe llevar a cabo es muy amplia, habrá que buscar siempre alimentos sustitutivos del mismo grupo para poder cubrir sus necesidades en energía y nutrientes (por ejemplo si la alergia es al pescado, éste se sustituirá por otro alimento del grupo proteico como carne, pollo o huevos).
- Existen alérgenos ocultos, cuya detección resulta a veces casi imposible, y que están presentes en los alimentos procesados industrialmente a los que para mejorar su aspecto, color y sabor se les añade sustancias como caseína, proteína de soja, gluten de trigo, derivados de maíz o avena, extractos de levaduras o huevo. Por ello debe leer siempre detenidamente la lista de ingredientes, donde el fabricante debe incluir toda la información al respecto.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales ante alergias alimentarias”

ALÉRGENO	PRODUCTOS CON RIESGO DE CONTENER ALÉRGENOS OCULTOS
ALGARROBA	Zumos de frutas, mermeladas, confituras
ANIS	Caramelos, licores, aromas de pastelería
CACAHUETE	Pastelería, caramelos
CASEINA (proteína de la leche)	Sucedáneos de mantequilla, embutidos, conservas de pescado
ESPECIES	Alimentos precocinados, comidas en restaurantes
FRUTAS	Zumos, bebidas refrescantes
FRUTOS SECOS	Helados, panadería
GLUTEN	Pan, embutidos, dulces, etc.
GOMA ARABICA	Caramelos
GOMA GUAR	Condimentos para ensaladas, pasta de dientes, yogurt
LECHE	Sorbetes
LEVADURA	Panadería, cerveza, mahonesa, ketchup, productos con vinagre
HUEVO	Productos de panadería y pastelería
ANTIBIOTICO	Leche de vaca
MOHOS	Frutos secos, cítricos, embutidos

- Si no puede leer el listado de ingredientes con claridad o le parece incompleto, la mejor opción es evitarlo.
- Examine siempre el **prospecto de los medicamentos**, leyendo con especial atención su composición, ya que pueden contener alérgenos ocultos.
- Preste especial atención a la **manipulación y cocinado** de los alimentos:
 - ✓ Utilice diferentes utensilios para su elaboración.
 - ✓ Mantenga una correcta higiene de las manos.
 - ✓ Mantenga separados los alimentos que le causen alergia.
 - ✓ Evite el contacto con tejidos manchados de residuos de alimentos y el contacto físico con otras personas mientras se manipula el alimento problema, para evitar posibles contaminaciones.
- Todos los miembros de la familia y amigos próximos deben conocer que un miembro del grupo padece algún tipo de alergia y mantener ciertas precauciones.
- Sea muy cuidadoso en la elección de alimentos **cuando salga a comer fuera de casa. Anticípese y pregunte** respecto a los ingredientes y modo de cocinado de los platos que va a ingerir.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

Todos los alimentos pueden producir sensibilidad, pero sólo unos cuantos son los responsables de la mayoría de las alergias, por lo que hay que prestar especial atención al consumo de los siguientes alimentos.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales ante alergias alimentarias”

PRINCIPALES INGREDIENTES ALÉRGICOS RESPONSABLES DE MÁS DEL 90% DE TODAS LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS

GRUPO	ALIMENTOS MÁS ALÉRGICOS	PRODUCTOS DERIVADOS NO ALÉRGICOS
Cereales y derivados	Que contengan gluten (trigo, centeno, cebada, avena) y productos derivados.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ jarabes de glucosa a base de trigo maltodextrinas a base de trigo. ✓ jarabes de glucosa a base de cebada. ✓ cereales utilizados para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas.
Verduras, hortalizas y frutas	Apio, tomate, frutas tropicales	
Leche y derivados	Leche y sus derivados (incluida la lactosa).	<ul style="list-style-type: none"> ✓ lactosuero utilizado para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas y lactitol.
Pescados	Pescados y productos a base de pescado.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ gelatina de pescado utilizada como soporte de vitaminas o preparados de carotenoides. ✓ gelatina de pescado o ictiocola utilizada como clarificante en la cerveza y el vino.
Mariscos	Crustáceos y productos a base de crustáceos. Moluscos y productos a base de moluscos.	
Huevos	Huevos y productos a base de huevos. Albúmina, clara de huevo, yema de huevo, Huevo deshidratado	
Frutos secos y semillas	<p>Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.</p> <p>Cacahuets y productos a base de cacahuets.</p> <p>Altramuces y productos a base de altramuces.</p> <p>Frutos de cáscara, es decir, almendras, avellanas, nueces, anacardos, pistachos, nueces de nogal, nueces de Australia, nuez moscada y derivados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ nueces utilizadas para hacer destilados o alcohol etílico de origen agrícola para bebidas alcohólicas.
Legumbres	Soja y productos a base de soja.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ aceite de semilla de soja totalmente refinado. ✓ tocoferoles naturales mezclados (E306). ✓ d-alfa tocoferol natural, acetato de d-alfa tocoferol natural y succinato de d-alfa tocoferol natural derivados de la soja. ✓ Esteres de fitostanol derivados de fitosteroles de aceite de semilla de soja.
Salsas, condimentos y especias	Mostaza y productos derivados.	
Otros	Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro expresado como SO ₂ (Vino).	



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“generales ante alergias alimentarias”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40-60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS	OCASIONALMENTE			

 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc.)