

ALERGIAS ALIMENTARIAS

Alimentos que pueden desencadenar alergias:

- Aditivos, colorantes y conservantes de alimentos.
- Frutos secos: nueces, almendras, avellanas, pistachos.
- Lácteos (en los bebés pueden desencadenar cólicos, flatulencias, catarrros respiratorios).
- Mariscos (dan cólicos estomacales, náuseas, migrañas).
- Pescados: tanto el ahumado como el pescado fresco.
- Otros: huevos (clara), mayonesa, merengue, helados cremosos, soja y sus derivados, harina de trigo, maní, tomates, frutillas.

Tener en cuenta

Para descubrir el alimento que causa alergia se debe proceder a una dieta de eliminación, es decir, ir eliminando de a poco pequeños grupos de alimentos, a efectos de ir observando cambios sintomáticos en el paciente. En algunos casos, luego de un período de exclusión total de un determinado alimento, es posible intentar incluirlo en pequeñas porciones. Si no hay reacción, nos habla de un umbral bajo de tolerancia, y no de una franca intolerancia o alergia.

Si existe riesgo de descalcificación porque el alérgeno se encuentra en los lácteos, recuerde que puede suplirse mediante suplementos de calcio y magnesio, o sino complementando con alimentos tales como cáscara de huevo, semillas de sésamo, vegetales de hoja, semillas de amapola, amaranto, etc.

En el caso que fueran los pescados y mariscos, el aporte de Omega 3 podrá encontrarse en las semillas de chía, lino y en las nueces (siempre y cuando éstas no sean alérgicas para el paciente).

Alérgenos ambientales

- Ácaros, pelos de animales, alfombras, peluches de juguetes, árboles de plátano, etc.

Alimentos y plantas sugeridas

- Inmunoestimulantes: Equinácea, tomillo, ajo, shiitake (hongo), lapacho, ginseng, aceite de prímula (cápsulas).
- Entre las carnes, la menos alérgica es la de cordero.
- Entre los lácteos animales, el menos alérgico es la leche de cabra.
- Permitidos: vegetales de hoja bien lavados, alcachofa, zanahoria, miel, frutas.