



SENSIBILIDAD ALIMENTARIA

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

ESTUDIO DE LA SENSIBILIDAD ALIMENTARIA

(CUANTIFICACIÓN DE IGG ESPECÍFICAS)

Introducción

El estudio de sensibilidad alimentaria es una prueba realizada en laboratorio capaz de valorar la respuesta no alérgica que el sistema inmunológico de algunas personas desencadena de forma específica frente a ciertos alimentos.

La valoración de esta respuesta inmunológica se lleva a cabo cuantificando los niveles de inmunoglobulina G (Ig G) específica frente a una serie determinada de alimentos.

La supresión de la dieta de los alimentos frente a los cuales se han detectado niveles de IgG específica elevados va a provocar la reducción o la desaparición de los síntomas derivados de dicha reacción inmunológica.

Las manifestaciones clínicas más frecuentes que pueden presentarse como consecuencia de un proceso de sensibilidad alimentaria son los siguientes:

Trastornos digestivos: Colon irritable, sensación de hinchazón, estreñimiento...

Trastornos respiratorios: Rinitis crónica, asma...

Trastornos dermatológicos: Eccemas y urticarias

Tendencia a la obesidad: Dificultad para perder peso, retención de líquidos...

Alteraciones del comportamiento: Hiperactividad infantil, autismo, depresión,...

Dolores: De cabeza, articulares ...

Pautas de alimentación

Atendiendo a los resultados del test de sensibilidad alimentaria realizada aconsejamos que suprima de su dieta, tanto los alimentos claramente reactivos (positivos (++) y positivos (+++)), como los de reactividad incierta (positivos (+)). Transcurrido un periodo de un mes y medio puede reintroducir los alimentos del último grupo, a razón de uno por semana, observando los posibles efectos sobre los problemas que puedan generarse como consecuencia de su ingestión, con el fin de reintroducirlos o suprimirlos definitivamente de su dieta.

Tenga en cuenta que la supresión de los alimentos indicados implica eliminar cualquier alimento preparado con ellos. Por esta razón es importante consultar el etiquetado de alimentos precocinados, envasados, etc.

Es muy importante, a pesar de la supresión de estos alimentos, realizar una alimentación completa y equilibrada. Por ello es muy importante solicitar asesoramiento al respecto a su médico o nutricionista. Ante cualquier duda en la interpretación de los resultados no dude en consultar al laboratorio.

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

Resultados analíticos

Negativo  Positivo (+)  Positivo (++)  Positivo (+++) 

ESPECIAS	
Canela	
Mostaza	
Perejil	

FÉCULAS	
Garbanzo	
Maíz/Aceite de Maíz	
Guisante	
Lentejas	
Habas	
Avena	
Patata	
Arroz	
Centeno	
Soja/Aceite de Soja	
Boniato/Batata	
Trigo	
Cacao	
Alubia pinta	

FRUTAS	
Manzana	
Aguacate	
Plátano	
Melón	
Uva	

FRUTAS	
Limón	
Naranja	
Melocotón	
Pera	
Piña	
Ciruela	
Fresa	
Kiwi	
Sandía	

FRUTOS SECOS	
Almendra	
Cacahuete	
Nuez	
Avellana	
Anacardo	

LÁCTEOS Y HUEVOS	
Lácteos de Vaca	
Lácteos de Oveja	
Lácteos de Cabra	
Clara de huevo	
Yema de huevo	

CARNES Y PESCADOS	
Carne de vacuno	

CARNES Y PESCADOS	
Pollo	
Almeja	
Bacalao	
Merluza/Pescadilla	
Cordero	
Langosta/Bogavante	
Carne de Cerdo	
Carne de Conejo	
Salmón	
Sardina	
Gamba/Langostino	
Lenguado	
Calamar	
Trucha	
Atún	
Pavo	

VERDURAS	
Alcachofa	
Espárrago	
Zanahoria	
Remolacha	
Brécol	
Berenjena	
Repollo/Col	

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

VERDURAS	
Coliflor	●
Apio	●
Acelga	●
Pepino	●
Ajo	●
Pimiento	●
Lechuga	●
Champiñón	●
Cebolla	●
Espinacas	●
Calabacín	●
Judías Verdes	●
Tomate	●
Puerro	●

OTROS	
Azúcar de caña	●
Café	●
Cola	●
Miel	●
Malta	●
Oliva/Aceite de Oliva	●
Girasol/Aceite de Girasol	●
Té	●
Levadura de Cerveza	●
Levadura de Pan	●

Alimentos que debe suprimir

Son aquellos alimentos frente a los cuales se han detectado niveles de anticuerpos tipo IgG considerados por encima de la normalidad. Estos quedan clasificados en tres grupos en función de la concentración cuantificada de dichos anticuerpos.

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

POSITIVO(+) Reactividad incierta

Arroz
Carne de Conejo
Cola
Levadura de Cerveza
Patata
Repollo/Col
Soja/Aceite de Soja

POSITIVO(++) Reactividad Clara

Almeja
Alubia pinta
Avellana
Ciruela
Clara de huevo
Girasol/Aceite de Girasol
Guisante
Habas
Levadura de Pan
Lácteos de Cabra
Lácteos de Oveja
Malta
Maíz/Aceite de Maíz
Naranja
Trigo

POSITIVO(+++) Reactividad muy clara

Anacardo
Lácteos de Vaca



Castellón a 23-10-2017
Fdo. Dr. Jesús Calderón

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

Alimentos relacionados que presentan intolerancia

Son aquellos alimentos preparados, precocinados, envasados, etc. **que pueden contener el alimento prohibido indicado.** Unicamente deben ser suprimidos cuando, una vez consultado el etiquetado del producto, se confirme que el alimento en cuestión está incluido en su composición.

Carne de Conejo

Guisos, Paella valenciana.

Cola

Bebidas con cola, Caramelos de Cola.

Levadura de Cerveza

Como la levadura de pan y de cerveza son dos cepas diferentes del mismo microorganismo, es muy probable que si usted reacciona frente a una también lo haga frente a la otra. En cualquier caso, si sus resultados han sido elevados para una de ellas, es aconsejable que evite todos los alimentos que contengan levadura, así como los alimentos azucarados y los carbohidratos refinados que pueden estimular el crecimiento de levadura en su tubo digestivo.

Además, es aconsejable que evite los ambientes húmedos y con presencia de moho.

De todos los alimentos, probablemente la levadura es la más difícil de evitar, ya que está oculta en muchos alimentos procesados, por lo que es esencial que antes de comenzar usted haya planificado su dieta sin levaduras.

Un ejemplo de alimentos que pueden contener levaduras se muestra a continuación:

Levaduras de panadería y levadura de cerveza. Panes, bases de pizza y bollería como los croissants que hayan sido horneados con levadura. Algunos panes planos como el pan de pita y el pan naan contienen pequeñas cantidades de levadura para que la masa suba cuando se hornea y produzca las "bolsas". Algunas masas fermentadas y pan de centeno integral se producen utilizando levadura y cultivos de lactobacilos. Extractos de levadura como Marmite, Vegemite, Bovril, pastillas de caldo y salsas de carne. Alimentos y bebidas fermentadas tales como cerveza, vino, sidra, licores, cerveza de jengibre, vinagre, salsa de soja y aliños. Tempeh, miso y tamari (aderezos japoneses/ indonesios elaborados mediante la fermentación de granos de soja). Alimentos que contengan vinagre como encurtidos, salsas condimentadas, aliños de ensalada, ketchup, mahonesa, salsa inglesa, rábano picante y salsa de chile picante. Pescados, carnes y aves encurtidas, ahumadas y saladas. Tocino de cerdo curado. Cacahuets y productos derivados. Pistachos. Alimentos madurados especialmente quesos envejecidos como el Brie y el Camembert. Leche malteada, bebidas malteadas. Proteína vegetal texturizada, Quorn (microproteína) y tofu. Frutas deshidratadas (higos, dátiles, pasa, albaricoques, etc.). Fruta muy madura y fruta sin pelar. Zumos de fruta - sólo los recién exprimidos están libres de levadura. El ácido cítrico y el monoglutamato de sodio pueden derivarse de la levadura. Algunos suplementos nutricionales - comprobar la etiqueta.

Muchos alimentos pueden contener levadura y por lo tanto es muy importante leer siempre la etiqueta de los ingredientes con atención antes de comprarlos. Por ello es importante que evite aquellos alimentos en los que aparezcan las siguientes leyendas en sus etiquetas: Levadura de panadería, levadura de cerveza, proteína hidrolizada, proteína vegetal hidrolizada, levadura, agentes de fermentación o impulsores.

Alimentos alternativos

La levadura se utiliza en la preparación de alimentos y es una buena fuente de vitamina B, pero también puede obtenerse de otros alimentos como pescado, carne, cereales integrales, frutos secos y vegetales de hojas verdes.

La levadura viva también se utiliza en la preparación de muchas bebidas alcohólicas por lo que estas deben evitarse o sustituirse por alternativas de bajo contenido en levaduras: champagne, tequila, ginebra y vodka son opciones de bajo contenido en levadura (Si tiene interés en consumir este tipo de producto, es aconsejable que lo haga tras un periodo de restricción de 30 a 45 días con el fin de valorar los posibles efectos en el proceso de reintroducción)

Como sustituto del pan puede emplear: Tortas de arroz, tortas de avena, tortillas de maíz, tacos, tortas crujientes de

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

centeno. Panes caseros, bollos, galletas, pan de soda irlandés (elaborados con levadura química/bicarbonato de soda en lugar de levadura). Panes planos que no contienen levadura como por ejemplo matzós y tortillas de harina. Tortitas y crepes por medio de levadura de soda o levadura química en lugar de levadura fermentada.

La salsa de soja se puede reemplazar por aceite de sésamo tostado.

Se puede emplear zumo de limón en lugar de vinagre.

NOTA: todos los alimentos alternativos a la Levadura de cerveza se podrán consumir siempre que no aparezcan en el listado de alimentos prohibidos

Patata

Albóndigas, Algunas comidas para bebés, Algunas salsas, Algunos bizcochos (la patata es utilizada para el sabor), Algunos donuts, Algunos panes, Algunos pudines de pescado, Almidón de patata blanca, Consomé, Filete guisado, Filete de carne, Pasteles congelados de carne de pollo o pavo, Patatas fritas, Sopa de almejas, Varias sopas enlatadas, Verdura congelada enlatada, Yogures baratos.

Soja/Aceite de Soja

Como consecuencia de los resultados debería suprimir de su dieta todos aquellos alimentos preparados con soja. La soja puede estar contenida en múltiples alimentos, por ello es muy importante que consulte con atención la etiqueta de los ingredientes antes de consumirlos. Un ejemplo de alimentos que pueden contener soja se muestra a continuación: granos de soja y vainas de soja verdes (p. ej. edamame), salsa de soja (salsa tamari, shoyu, teriyaki), Yogur de soja, yogures sin lácteos, Leche de soja, leches sin lácteos, sustitutivos del café, cremas sin lácteos, mantequilla de granos de soja tostados, granos de soja tostados, algunos quesos procesados, tofu y productos del tofu, proteína vegetal texturizada, comidas precocinadas con carne y vegetarianas, salchichas, purés de patatas instantáneos, mezclas para pizza secas, productos con "carne" para vegetarianos como las hamburguesas vegetarianas y las salchichas vegetarianas, algunos panes, rollos de pan y galletitas, platos envasados y en lata, galletas, alimentos congelados, pizzas y fideos, mezclas para repostería, chocolate, cereales para el desayuno, helado, margarina, dulces, alimentos para bebés, postres congelados sin lácteos, atún (en lata "al natural" - lea la letra pequeña: la mayoría contienen caldo vegetal, que está hecho con granos de soja), salsa de ostras (la mayoría de las marcas contienen proteína de soja), caldo vegetal (con frecuencia contiene proteína vegetal hidrolizada de la soja), coberturas con crema batida sin lácteos, pasteles de fabricación industrial (empanadillas, helados, bollos, pasteles, pudín, donuts), pretzels (patatas fritas de patata y de maíz), salsas inglesas (algunas salsas de carne), sopas comerciales.

Es importante que evite aquellos alimentos en los que aparezcan las siguientes leyendas en sus etiquetas: soja picada, harina de soja, nata de soja, aceite de soja, queso de soja, granos de soja tostados, soja triturada, soja en trozos, Fibra de soja, lecitina de soja, yogur de soja, leche de soja, brotes de soja, margarina de soja, fibra aislada de soja (también denominada fibra de proteína estructurada de soja [SPF]), Harina de soja (se emplea en la mayoría de las magdalenas, algunos donuts, infinidad de panes y otros productos de repostería), sémola de soja, proteína de soja aislada, proteína de soja texturizada, escamas de soja, salsas de soja, Shoyu, Miso, Tamari, Tempeh, Teriyaki, Tofu, proteína vegetal texturizada (PVT), Natto, Yuba, Proteína vegetal hidrolizada (PVH), Okara, salvado de soja, harina de soja texturizada (HST)

Alimentos alternativos

Las personas vegetarianas consumen soja en grandes cantidades puesto que es una fuente excelente de proteínas, su contenido en grasas saturadas es bajo y no tiene colesterol. Para los vegetarianos, cuya principal fuente de proteínas es la soja, es imprescindible que se reciba un suplemento de proteínas a través de fuentes alternativas.

Es relativamente sencillo evitar la soja, a menos que sea vegetariano y que dependa de la soja como sustituto de la carne; no obstante, lo más aconsejable es consumir alimentos preparados caseros o fabricados habiendo consultado minuciosamente el etiquetado.

Almeja

Algunos platos de pescado, Sopa, Paella, Fideuá.

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

Clara de huevo

La clara de huevo es el nombre común que hace referencia al líquido semitransparente que contienen los huevos. Se caracteriza por su alto contenido en proteínas. Debido a este alto contenido proteico es más habitual generar sensibilidad frente a la clara que frente a la yema.

Como consecuencia de los resultados obtenidos sería recomendable que evite tanto la clara como la yema del huevo ya que es difícil obtener la yema del huevo sin restos de clara.

Los huevos se pueden encontrar en muchos alimentos, como: tortillas, quiches, pasteles, galletas, dulces, merengues, helados, natillas, tortitas, crepes, tartas de queso, pavlova, flan, pasta, fideos, sopas y arroz chino, algunos sushi, pudding, alimentos rebozados, mahonesa, salsa tártara, salsa de rábano picante, crema de limón, aderezos para ensalada, pastel Gala, gofres.

Es posible que los productos de repostería frescos no dispongan de etiqueta, debe consultar los ingredientes con el pastelero.

Muchos alimentos pueden contener clara de huevo y por lo tanto es muy importante leer siempre la etiqueta de los ingredientes con atención antes de adquirirlos. Es importante que evite aquellos alimentos en los que aparezcan las siguientes leyendas en sus etiquetas: albúmina, huevo en polvo, proteína de huevo, clara de huevo, yema de huevo, huevo seco, huevo congelado, globulina, livetina, ovoalbúmina, ovoglobulina, ovomucina, ovovitulina, huevo pasteurizado, vitelina.

Alimentos alternativos

Los huevos son una fuente excelente de proteínas y proporcionan cantidades significativas de calcio, hierro, zinc y vitaminas B. Sin embargo, los huevos no son una parte esencial de su dieta puesto que existen muchos alimentos de consumo frecuente con un valor nutricional equivalente.

Guisante

Crema de guisantes, Diversos guisos.

Levadura de Pan

Como la levadura de pan y de cerveza son dos cepas diferentes del mismo microorganismo, es muy probable que si usted reacciona frente a una también lo haga frente a la otra. En cualquier caso, si sus resultados han sido elevados para una de ellas, es aconsejable que evite todos los alimentos que contengan levadura, así como los alimentos azucarados y los carbohidratos refinados que pueden estimular el crecimiento de levadura en su tubo digestivo.

Además, es aconsejable que evite los ambientes húmedos y con presencia de moho.

De todos los alimentos, probablemente la levadura es la más difícil de evitar, ya que está oculta en muchos alimentos procesados, por lo que es esencial que antes de comenzar usted haya planificado su dieta sin levaduras.

Un ejemplo de alimentos que pueden contener levaduras se muestra a continuación:

Levaduras de panadería y levadura de cerveza. Panes, bases de pizza y bollería como los croissants que hayan sido horneados con levadura. Algunos panes planos como el pan de pita y el pan naan contienen pequeñas cantidades de levadura para que la masa suba cuando se hornea y produzca las "bolsas". Algunas masas fermentadas y pan de centeno integral se producen utilizando levadura y cultivos de lactobacilos. Extractos de levadura como Marmite, Vegemite, Bovril, pastillas de caldo y salsas de carne. Alimentos y bebidas fermentadas tales como cerveza, vino, sidra, licores, cerveza de jengibre, vinagre, salsa de soja y aliños. Tempeh, miso y tamari (aderezos japoneses/ indonesios elaborados mediante la fermentación de granos de soja). Alimentos que contengan vinagre como encurtidos, salsas condimentadas, aliños de ensalada, ketchup, mahonesa, salsa inglesa, rábano picante y salsa de chile picante. Pescados, carnes y aves encurtidas, ahumadas y saladas. Tocino de cerdo curado. Cacahuets y productos derivados. Pistachos. Alimentos madurados especialmente quesos envejecidos como el Brie y el Camembert. Leche malteada, bebidas malteadas. Proteína vegetal texturizada, Quorn (microproteína) y tofu. Frutas deshidratadas (higos, dátiles, pasa, albaricoques, etc.). Fruta muy madura y fruta sin pelar. Zumos de fruta - sólo los recién exprimidos están libres de levadura. El ácido cítrico y el monoglutamato de sodio pueden derivarse de la levadura. Algunos suplementos nutricionales - comprobar la etiqueta.

Muchos alimentos pueden contener levadura y por lo tanto es muy importante leer siempre la etiqueta de los ingredientes con atención antes de comprarlos. Por ello es importante que evite aquellos alimentos en los que

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

aparezcan las siguientes leyendas en sus etiquetas: Levadura de panadería, levadura de cerveza, proteína hidrolizada, proteína vegetal hidrolizada, levadura, agentes de fermentación o impulsores.

Alimentos alternativos

La levadura se utiliza en la preparación de alimentos y es una buena fuente de vitamina B, pero también puede obtenerse de otros alimentos como pescado, carne, cereales integrales, frutos secos y vegetales de hojas verdes.

La levadura viva también se utiliza en la preparación de muchas bebidas alcohólicas por lo que estas deben evitarse o sustituirse por alternativas de bajo contenido en levaduras: champagne, tequila, ginebra y vodka son opciones de bajo contenido en levadura (Si tiene interés en consumir este tipo de producto, es aconsejable que lo haga tras un periodo de restricción de 30 a 45 días con el fin de valorar los posibles efectos en el proceso de reintroducción)

Como sustituto del pan puede emplear: Tortas de arroz, tortas de avena, tortillas de maíz, tacos, tortas crujientes de centeno. Panes caseros, bollos, galletas, pan de soda irlandés (elaborados con levadura química/bicarbonato de soda en lugar de levadura). Panes planos que no contienen levadura como por ejemplo matzos y tortillas de harina. Tortitas y crepes por medio de levadura de soda o levadura química en lugar de levadura fermentada.

La salsa de soja se puede reemplazar por aceite de sésamo tostado.

Se puede emplear zumo de limón en lugar de vinagre.

NOTA: todos los alimentos alternativos a la Levadura de pan se podrán consumir siempre que no aparezcan en el listado de alimentos prohibidos

Malta

Algunas levaduras, Alimentos de panadería, Alimentos infantiles, Almibar de malta, Almibar de mesa, Cereales para desayuno, Espesantes usados en helados, Extracto de malta, Galletas, Germen de trigo, Leche malteada, Mezcla de gófrs, Mezcla para bizcochos, Mezcla para creps, Panes, Pimienta sintética, Salsas(algunas), Sucedáneo del café, Tartas de trigo, Vinagre de malta, Cerveza, Whisky.

Maíz/Aceite de Maíz

Algunos quesos, Arroz bañado/revestido, Aspirina y otros comprimidos, Azúcar, Almíbares en polvo, Batidos para rebozar, Bebidas carbonatadas, Bourbon y otros whiskeys, Café instantáneo, Caramelos, Carnes(de Boloña, salchichas), Cervezas, Chiclos, Chili, Chop suey, Confituras, Copos de maíz, Dulces de dátiles(confituras), Fécula, Fritos, Frutas(enlatadas y congeladas), Galletas, Galletas de harina sin cernir, Gelatinas, Glaseados, Grasas para freír, Helados, Hortalizaños(enlatadas, a la crema, congeladas), Inhalantes(baño y polvos corporales), Jamones(curados/tiernizados), Jarabe para la tos, Leche de soja, Manteca de cacahuete, Mezclas de grasas pesadas para freír, Oleomargarina, Palomitas de maíz, Pan y pasteles, Pastas o cremas para untar, Polvos para hornear, Preparados para hornear: Bizcochos, Tartas de mendiugo, Donuts, Creps, Pudings, Flanes, Salsa catchup, Salsas para carnes y Helados con frutas, Sazonadores para ensaladas, Sorbetes, Tartas, Tartas de crema, Tés instantáneos, Tortillas mexicanas, Vainilla, Vinagre destilado, Vinos(algunos vinos no contienen maíz), Vitaminas(comprimidos, pastillas, supositorios, capsulas), Zumos de frutas.

Trigo

El trigo es un cereal perteneciente al género Triticum, Existen numerosas especies pertenecientes a este género. Las más habituales en nuestra dieta son Triticum aestivum, Triticum spelta y Triticum durum. En el análisis realizado, la denominación "Trigo" se refiere a la especie Triticum aestivum, que es la especie más comúnmente empleada en nuestra alimentación.

Como consecuencia de los resultados obtenidos sería recomendable que evite el trigo y sus productos derivados.

El trigo se puede encontrar en Panes, rollos, chapata, panecillos, bollos, tortitas, gófrs, pasteles, galletas, Cereales del desayuno, pizza, pasta fresca, masa, helados, bebidas en polvo, bebidas de malta, barritas de chocolate, regaliz, pudín, cerveza, cerveza negra, cerveza rubia y la mayoría de las bebidas alcohólicas. El trigo también se puede encontrar en muchos productos precocinados como sopas, salsas, especias, bebidas de malta, carnes procesadas y comida precocinada, incluyendo hamburguesas, patatas para hacer en el horno, salami, salchichas, huevos a la escocesa, carne o pescado empanados, ternera encurtida, patés y productos de untar, patatas fritas, salsas comerciales, aderezos de ensaladas, salsa de carne, pastillas de caldo concentrado, alimentos enlatados.

Desde noviembre de 2005, los alimentos fabricados y empaquetados que se comercializan en la Unión Europea tienen

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

que llevar por ley una lista con todos los ingredientes presentes en el productos aunque que sea en cantidades mínimas. Lea las etiquetas de cada paquete nuevo puesto que las fórmulas de los productos se alteran todo el tiempo y es posible que los ingredientes cambien. Los productos que se venden sueltos y cuyos ingredientes se desconocen y para los que la contaminación cruzada representa un problema, deben evitarse o consultar con su proveedor; entre ellos se incluyen la repostería, los productos cárnicos y los de charcutería.

Las proteínas de la espelta, la sémola de trigo duro, el centeno y la malta tienen grandes similitudes con las del trigo. Por esta razón, en el caso de que en su análisis estos alimentos hayan aparecido en el grupo de “alimentos permitidos”, usted debiera tomarlos con precaución o evitarlos durante un periodo de prueba (1 mes) para luego probar a reintroducirllos observando la aparición de cualquier molestia con el fin de suprimirlos o reintroducirllos definitivamente.

Alimentos alternativos

A pesar de que el trigo es una fuente importante de nutrientes, en especial del complejo de vitamina B, cromo y zinc, existen productos alternativos que proporcionan minerales y vitaminas equivalentes. A pesar de que puede plantear un reto, puede emplear estos productos alternativos para garantizar que su dieta es sana, variada y sabrosa:

Panes: en la actualidad el pan sin trigo es fácil de encontrar y, por lo general, está hecho con harina de arroz, harina de centeno (100%), o una mezcla de patatas y maíz. Este tipo de panes contienen las vitaminas B esenciales, el hierro y el ácido fólico que aporta el pan de trigo.

Pasta: seleccione pasta hecha con arroz, quinoa, maíz o trigo sarraceno, que también contienen vitaminas B. También se comercializan fideos de trigo sarraceno o de arroz.

Galletas: tiene una gran variedad de galletas a su disposición que están fabricadas con mijo o avena y son tanto dulces como saladas.

Cereales para el desayuno: existe una amplia selección de cereales que no contienen trigo, como el muesli sin trigo, los copos de avena, el mijo hinchado, el arroz integral hinchado, el trigo sarraceno hinchado y las escamas de quinoa.

Todos ellos constituyen una buena fuente de vitamina B y hierro.

Rebozado y pan rallado: Normalmente están hechos con harina de trigo. Emplee un pan sin trigo

Salchichas: normalmente contienen trazas de trigo, pero el arroz se emplea en algunos productos alternativos sin trigo que están disponibles en determinados supermercados, carnicerías y productores cárnicos en los mercados.

Platos japoneses, chinos y tailandeses: aquellos que contengan soja contendrán también trigo puesto que la salsa de soja se fabrica con trigo. En casa, pruebe la salsa de soja japonesa Tamari que se fabrica sin trigo.

Salsa de carne: si le gusta hacer salsa de carne con el jugo de la misma puede seguir empleando pastillas de caldo vegetal o pastillas de caldo sin trigo como Kallo o Knorr y espesantes como la maicena. Si le gusta más la salsa de carne oscura, use preparado de salsa. Allergycare dispone de salsa de carne en polvo instantánea sin trigo/gluten.

Salsas: para hacer una bechamel utilice harina de maíz u otra harina sin trigo para espesar la salsa.

Repostería: son muchas las harinas alternativas para la repostería. Las propiedades de cocción de las harinas sin trigo son diferentes a las de la harina de trigo pero con práctica es posible preparar sabrosos bizcochos, tartas y masas.

HARINAS ALTERNATIVAS A LA DE TRIGO:

Amaranto: La harina de amaranto está hecha con las semillas de la planta de amaranto, que es una verdura de hoja.

Las semillas de amaranto tienen un elevado contenido en proteínas, con lo que la harina obtenida es muy nutritiva.

Nombres alternativos: espinaca africana, espinaca china, espinaca indica, oreja de elefante

Centeno: El centeno solo contiene una cantidad reducida de gluten por lo que se utiliza para hacer pan en raras ocasiones, con la excepción del pan ácimo. Aporta un ligero toque a nuez y se puede utilizar para espesar o dar sabor a sopas o estofados. Al mezclarla con otras harinas alternativas también resulta ligeramente versátil para hacer pasteles, galletas, masas, empanadillas, etc.

Arroz blanco: Esta harina se obtiene de moler arroz blanco refinado, por lo que resulta bastante soso y no es especialmente nutritivo. La harina de arroz blanco es ideal para recetas que requieren una textura ligera. Se puede utilizar de forma independiente en diversas recetas y tiene una vida útil razonable, siempre y cuando se almacene en un envase hermético para evitar que absorba la humedad del aire.

Arroz integral: Es el resultado de triturar arroz integral sin refinar con lo que tiene un valor nutritivo mayor que el blanco y, puesto que contiene el salvado del arroz integral, tiene un contenido en fibra superior. Ello implica además que su textura es bastante más granulosa lo que contribuye a que el resultado de la receta sea más pesado que el obtenido con la harina de arroz blanco. Su naturaleza más pesada hace que no se utilice con frecuencia en solitario. No se recomienda la compra en grandes cantidades dado que es mejor cuando se usa fresca y se almacena en un contenedor hermético.

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

Alforfón: La harina de alforfón (trigo sarraceno) no es, a pesar de su nombre, un tipo de trigo sino que está relacionada con el ruibarbo. Las semillas pequeñas de la planta se muelen para hacer la harina. Tiene un fuerte sabor a nuez por lo que no se usa normalmente en exclusiva en una receta ya que el sabor del producto final puede ser demasiado intenso y un poco amargo.

Nombre alternativos: trigo negro, trigo árabe, alforjón, trigo-haya.

Garbanzo: (también conocida como harina chana o besán) Se obtiene de moler garbanzos y tiene un fuerte sabor con un toque de nuez. Se usa para rebozados, preparación de croquetas, como sustituto de la harina.

Harina de maíz: La harina de maíz es el polvo fino de color blanco que resulta de moler el maíz y se emplea para espesar recetas y salsas. Resulta insulsa y, por tanto, se emplea en combinación con otros ingredientes que añadan sabor a la receta. Asimismo funciona muy bien cuando se mezcla con otras harinas, por ejemplo al hacer rebozados ligeros para la tempura. **Nombre alternativo:** fécula de maíz.

Maicena: Maíz molido. Es más pesada que la harina de maíz, pero por lo general son intercambiables en las recetas.

Mijo: Pertenece a la familia de las gramíneas y se emplea como cereal en muchos países de África y Asia. Se puede emplear para espesar sopas y hacer panes planos y tortillas a la plancha. Dado que carece de cualquier forma de gluten, no es adecuado en la mayoría de la repostería. Disponible en España en tiendas de productos naturista.

Patata: Esta harina no debe confundirse con la harina de fécula de patata. La harina de patata tiene un fuerte sabor a patata y tienen un intenso sabor, con lo que una pequeña cantidad es suficiente. Se desaconseja comprar grandes cantidades a menos que se utilice de forma muy regular puesto que su vida útil es breve.

Fécula de patata: Se trata de una harina blanca fina obtenida de la patata que tiene un ligero sabor a patata que es indetectable cuando se utiliza en las recetas. Es una de las pocas harinas alternativas que se conserva muy bien si se almacena en un recipiente hermético en un lugar oscuro y fresco.

Quinoa: La quinoa está relacionada con la familia de plantas de las espinacas y la remolacha. Se emplea desde hace más de 5.000 años como cereal y los incas la denominaban la semilla madre. Quinoa proporciona una buena fuente de proteínas vegetales y son las semillas de la planta de la quinoa las que se muelen para producir la harina. No es sencillo encontrar harina de quinoa en España, a pesar de que la quinoa en sí está muy extendida.

Soja: La harina de soja es una harina alta en proteínas con sabor a nuez. No se emplea normalmente de forma independiente en recetas pero cuando se combina con otras harinas, da muy buenos resultados como harina alternativa. Se puede emplear para espesar o incluir para potenciar el sabor. Se debe almacenar con cuidado puesto que se trata de una harina rica en grasas que puede ponerse rancia si no se almacena adecuadamente. Se recomienda un entorno fresco y oscuro o incluso su conservación en el refrigerador.

Stamp Collection: Esta harina, que produce The Stamp Collection, es 100% orgánica y sin trigo. Se trata de una mezcla de harinas de cebada, arroz y mijo. Esta harina da buenos resultados en una amplia variedad de recetas, desde suflés a galletas y de tortitas a pastas. Sin embargo, no se puede emplear para producir pan, aunque sí para realizar productos similares. La harina para todos los fines absorbe los líquidos más despacio que la harina de trigo, por lo que es necesario concederle un tiempo adicional al emplearla en recetas para permitir que el líquido se absorba por completo.

Tapioca: La harina de tapioca se produce a partir de la raíz de la planta de la mandioca que, una vez molida, se convierte en una harina blanca fina, suave y ligera. La harina de tapioca añade elasticidad a los productos de repostería y es un buen espesante. Se trata de una harina relativamente duradera por lo que se puede almacenar a temperatura ambiente.

NOTA: Todos estos alimentos serán alternativos al trigo siempre que no aparezcan en el listado de prohibidos.

Lácteos de Vaca

Como consecuencia de los resultados obtenidos debería suprimir de su dieta la leche de vaca y todos sus derivados. Los lácteos se encuentran en muchos alimentos como • Leche y batidos, quesos, mantequilla y productos de untar, natillas, postres, salsas, yogures, cremas de queso, helados, nata, alimentos horneados (pasteles, donuts, gofres, bollos, galletas, tartaletas), puré de patatas instantáneo, cremas, alimentos precocinados, carnes procesadas y salchichas, salsa de carne, meriendas preparadas, chocolate, repostería, algunos panes, pizza, chocolate, repostería, sopas.

Muchos alimentos pueden contener productos lácteos de vaca y, por lo tanto, es muy importante leer siempre la etiqueta de los ingredientes con atención antes de adquirirlos. Es importante que evite aquellos alimentos en los que aparezcan las siguientes leyendas en sus etiquetas: mantequilla y grasa de mantequilla, caseína, caseinato, caseinato de calcio, queso, nata, nata ligera, suero de leche desmineralizado, beta-lactoglobulina, alfa-lactoalbúmina, sustitutivo de la grasa,

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

leche desnatada, leche en polvo, leche en polvo desnatada, materia seca láctea, materia seca láctea no grasa, suero de leche, suero lácteo deshidratado

Alimentos alternativos

La leche es una fuente importante de proteínas, calcio y vitaminas, incluyendo la vitamina A, D y el complejo B. Si va a dejar de consumir leche de vaca, es importante que obtenga estos nutrientes de otras fuentes alimenticias alternativas: soja, aceite de hígado de bacalao, sardinas, chanquetes, salmón, nueces, carne roja, fruta fresca y verduras (especialmente verduras de hoja verdes como las verduras de primavera, berro de agua, espinacas y brécol), ruibarbo, higos, champiñones, naranjas, albaricoque, ciruelas, semillas de calabaza, semillas de sésamo, lentejas y legumbres.

Nota: el calcio es soluble en agua, lo ideal es hervir o cocinar las verduras al vapor en poca agua, que se puede emplear en sopas o salsas.

Atendiendo a sus características organolépticas los derivados lácteos pueden ser sustituidos (Siempre que los alimentos correspondientes aparezcan en el grupo de permitidos):

- Leches: Leche de avena, leche de arroz, leche de soja, leche de quinoa, leche de guisante, leche de coco, leche de chufa (Horchata) leches de frutos secos como de almendra o de anacardo. Aunque algunas personas pueden tolerar otras leches animales, las leches de cabra, oveja y búfala contienen proteínas similares a las de la leche de vaca y pueden provocar reacciones parecidas; por tanto, en caso de aparecer en el grupo de alimentos permitidos, estas leches deben consumirse con cautela.
- Mantequilla: productos de untar para vegetarianos o sin lácteos: mantequilla de cacahuete, tahini, aceite de oliva prensado en frío, aceite de coco
- Queso: queso de soja, Rebanadas de arroz
- Yogures: soja, avena
- Helados: soja, avena, arroz
- Nata: soja, avena, anacardo, almendra
- Queso francés: tofu blando
- Chocolate: chocolate sin productos lácteos
- Mahonesa: mahonesa sin productos lácteos

NOTA: todos los alimentos alternativos a los lácteos de vaca se podrán consumir siempre que no aparezcan en el listado de alimentos prohibidos

Alimentos permitidos

Son aquellos alimentos frente a los cuales se han detectado niveles de anticuerpo IgG considerados dentro de la normalidad. Estos se expresan clasificados en diferentes grupos atendiendo a su naturaleza.

ESPECIAS

Canela
Mostaza
Perejil

FÉCULAS

Garbanzo
Lentejas
Avena
Centeno
Boniato/Batata
Cacao

FRUTAS

FRUTAS

Manzana
Aguacate
Plátano
Melón
Uva
Limón
Melocotón
Pera
Piña
Fresa
Kiwi
Sandía

FRUTOS SECOS

Almendra
Cacahuete
Nuez

LÁCTEOS Y HUEVOS

Yema de huevo

CARNES Y PESCADOS

Carne de vacuno
Pollo
Bacalao
Merluza/Pescadilla
Cordero

PRUEBA PRUEBA, PRUEBA

Fecha de Recepción: 20-Oct-17

Nº de Petición: 498767

CARNES Y PESCADOS

Langosta/Bogavante
Carne de Cerdo
Salmón
Sardina
Gamba/Langostino
Lenguado
Calamar
Trucha
Atún
Pavo

VERDURAS

Alcachofa
Espárrago
Zanahoria
Remolacha
Brécol
Berenjena
Coliflor
Apio
Acelga
Pepino
Ajo
Pimiento
Lechuga
Champiñón
Cebolla
Espinacas
Calabacín
Judías Verdes
Tomate
Puerro

OTROS

Azúcar de caña
Café
Miel
Oliva/Aceite de Oliva

OTROS

Té