

Introducción

La intolerancia alimentaria es una reacción a un alimento que puede causar síntomas desagradables. La única manera de prevenir una reacción es evitar el alimento en cuestión y mantener una adecuada salud intestinal.

Se estima que más del 20% de la población sufre de intolerancia alimentaria, esta puede afectar a cualquier persona sea cual sea su edad, pero hasta que los síntomas no se manifiestan, puede haber transcurrido mucho tiempo desde la ingesta del alimento y ello hace muy difícil relacionar el alimento causante del problema.

Algunas intolerancias a los alimentos son el resultado de una respuesta inmune. La producción de anticuerpos es una de las maneras en las que nuestro organismo reacciona a las sustancias que le afectan adversamente. Los anticuerpos son conocidos también como "Inmunoglobulinas" y la detección de anticuerpos específicos **IgG** de alimentos puede ser de gran ayuda para identificar aquellos alimentos que su organismo no tolera.

¿Cuáles son los síntomas?

Las situaciones clínicas que se han podido relacionar con la intolerancia alimentaria y después de suprimir el alimento o alimentos son las siguientes:

- **Procesos dermatológicos (16%):** Acne, eczema, psoriasis, rash, urticaria, picor.
- **Trastornos gastro-intestinales (50%):** Dolores abdominales, estreñimiento, diarrea, inflamación, gases, síndrome del colon irritable. Esta es la patología que más induce a pensar en una intolerancia alimentaria.
- **Molestias Neurológicas (10%):** Dolor de cabeza, migraña, mareo, vértigo,
- **Molestias respiratorias (10%):** Asma rinitis, dificultad respiratoria. En estos casos puede haber un solapamiento con un proceso alérgico.
- **Trastornos psicológicos (11%):** Ansiedad, depresión, fatiga, náuseas, hiperactividad (en niños principalmente).
- **Otros:** Artritis, fibromialgia, articulaciones inflamadas.

Intolerancia alimentaria y obesidad: En personas obesas que no responden a los tratamientos habituales de adelgazamiento, se han experimentado pérdidas de peso al eliminar de la dieta los alimentos frente a los cuales se presentaba una sensibilidad alta. Su explicación está científicamente probada. Por este motivo se recomienda incluir esta prueba en las exploraciones clínicas habituales, previas a la instauración de una dieta dirigida a tratar la obesidad.



Algunas reseñas bibliográficas

Alun-Jones V, Shorhouse M, McLaughlan P, Hunter JO. Food intolerance: a major factor in the pathogenesis of irritable bowel syndrome. *Lancet* 1982;ii: 1115-7.

Bentley SJ, Pearson DJ, Rix KJB. Food hypersensitivity in irritable bowel syndrome. *Lancet* 1983;ii: 295-7.

Berrens L and Homedes Ib (1991)-Relationship between IgE and IgG antibodies in type I allergy, *Allerg Immunol*, 37, 3-4, 131-7.

Dannaeus A, Johansson Sg, et al. (1977)-Clinical and immunological aspects of food allergy in childhood. I.

Estimation of IgG, IgA and IgE antibodies to food antigens in children with food allergy and atopic dermatitis, *Acta Paediatr Scand*, 66, 1, 31-7.

Lucarelli, S., T. Frediani, et al. (1998) Specific IgG and IgA antibodies and related subclasses in the diagnosis of gastrointestinal disorders or atopic dermatitis due to cow's milk and egg. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology*, 11, 2, 77-85.

Thompson W G, Creed F, Drossman D A, Heaton K W & Mazzacca G. (1999)-Functional bowel disease and functional abdominal pain. *Gastroenterology International*, 102, 1962-1967

RESULTADO: Los alimentos marcados con una cruz (moderada) o dos cruces (intensa) han mostrado reacción , por lo tanto han dado positivo en el test.

| | | | | | |
|--|---|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|--|
| 1 Avena | 2 Trigo | 3 Arroz | 4 Maíz | 5 Centeno | 6 Sémola |
| 7 Gluten | 8 Almendra | 9 Nuez de Brasil | 10 Anacardo | 11 Nuez de Cola | 12 Nuez |
| 13 Leche de Vaca | 14 Huevo Entero | 15 Pollo | 16 Cordero | 17 Ternera | 18 Cerdo |
| 19 Pescado Blanco Mix ¹ | 20 Pescado de agua dulce Mix ² | 21 Atún | 22 Marisco Mix ³ | 23 Brocoli | 24 Repollo |
| 25 Zanahoria | 26 Puerro | 27 Patata | 28 Apio | 29 Pepino | 30 Pimiento Mix ⁴ |
| 31 Legumbre Mix ⁵ | 32 Pomelo | 33 Melon Mix ⁶ | 34 Cacahuete | 35 Soja | 36 Cacao |
| 37 Manzana | 38 Grosella | 39 Aceituna | 40 Naranja & Limon | 41 Fresa | 42 Tomate |
| 43 Jengibre | 44 Ajo | 45 Champiñón | 46 Levadura | 47 Control Negativo | 48 Control Positivo |

Mix 1 - Mezcla de pescado blanco: Abadejo, Bacalao y Platija; **Mix 2- Mezcla de pescado de agua dulce:** Salmón y Trucha; **Mix 3 - Mezcla de marisco:** Gambas, Langostinos, Cangrejo, Langosta y Mejillón; **Mix 4 - Pimientos:** Rojo, Verde y Amarillo; **Mix 5 - Mezcla de legumbres:** Guisante, Lentejas y Habichuela; **Mix 6 - Melón y Sandía.**

Indicaciones a seguir en caso de confirmarse una intolerancia alimentaria

Si los resultados del análisis de intolerancia alimentaria presentan **positivos moderados (+)** o **positivos fuertes (++)**, tenga en cuenta las siguientes indicaciones recomendaciones:

1. Los alimentos que han dado negativo en el test no deben ser excluidos de la ingesta al menos por estos motivos.
2. Elimine de su dieta durante al menos 3 - 6 meses, o el tiempo que señale el especialista, los alimentos que hayan dado positivo.
3. Durante ese periodo de tiempo señalado, la membrana intestinal se regenerará de nuevo, el proceso puede optimizarse con la ayuda de preparados especiales a base de L-Glutamina, prebióticos, etc. Consulte con un especialista, farmacéutico o dietista.
4. Transcurrido el periodo de exclusión de alimentos recomendado por el especialista, pruebe a introducir en la dieta los alimentos retirados, uno a uno, empezando por aquellos que fueron "positivo moderado", observando que no se reproducen de nuevo los síntomas del inicio tales como migrañas, retención de líquidos, picores,
5. Una vez se vayan incorporando los alimentos positivos y se toleren, no repita su ingesta cada día, es conveniente rotarlos cada 4-5 días.

Consejos:

Los alimentos que han dado positivo en el test, pueden encontrarse ocultos—a veces sólo en trazas- en muchos preparados alimenticios y cocinados industriales. Para evitar al máximo la ingesta de estos alimentos a los que presenta intolerancia, lea detenidamente las etiquetas de los envases y en caso de duda consulte con el fabricante a través de los teléfonos de atención al cliente.

La lista de los alimentos ocultos que acompaña a este informe, debe considerarse únicamente como una guía de ayuda y consulta rápida, esta es mucho más amplia, pida consejo a su dietista o especialista en nutrición.



Lista de alimentos ocultos

AVENA 1

- Harina de avena, algunos cereales para el desayuno, algunos productos de panadería.

TRIGO 2

- Alimentos para bebés.
 - Carnes y derivados: Carne empanada, Carnes enlatadas, Cubitos para caldo (concentrados de carne).
 - Hamburguesas, Jamón de York, Mortadela, Salchichas.
 - Cereales para el desayuno: Crispies de arroz, Trigo hinchado, Mueslis, Chocولاتinas, Colacao y similares, Crackers, Crepes, Bombones, Galletas, Donuts.
 - Germen de trigo, Productos de malta.
 - Ginebra, Whisky, Cerveza.
 - Harinas y panes: de trigo integral, sin refinar, de maíz, de trigo sarraceno, de arroz.
 - Helados (cucurucho, galleta), Hojaldres, Pudines, Flanes preparados, Tartas, Tortas.
 - Pan rallado, Pan de centeno integral, Pan de maíz, Pan de soja, Panes con gluten.
 - Pastas italianas (todas)
 - Productos diversos de pastelería y otros dulces: Barquillos, Bizcochos, Bollería.
- Se recomienda vigilar el etiquetado.*

ARROZ 3

- Comida china y coreana, paellas, Cereales para el desayuno, harina de arroz, fideos de arroz, crema de arroz, algunas Salsas.

MAÍZ / ACEITE DE MAÍZ 4

- Algunos quesos, Manteca de cacahuete, Mezcla de grasas pesadas para freír, Oleomargarina.
- Almíbares en polvo, Arroz bañado/ revestido, Azúcares, Confituras.
- Batidos para rebozar, Pastas o cremas para untar, Fritos, Flanes, Pudines, Fécula, Tortas.
- Bebidas carbonatadas, Cervezas.
- Bizcochos, Caramelos, Crepes, Donuts, Productos de glucosa, Chiclos, Pan, Pasteles, Tartas.
- Bourbon y otros whisky, Cervezas, Vinagre destilado.
- Café instantáneo, Té instantáneo, Vainilla.
- Carnes, Salchichas, Jamones (Curados/ semicurados).
- Gelatinas (postre y cápsulas).
- Glaseados, Helados, Sorbetes, Zumos de uvas.
- Harina de maíz, Aceite de maíz, Azúcar de maíz.
- Vitaminas.
- Palomitas de maíz, Copos de maíz, Galletas, Galletas de harina sin refinar, tortillas mexicanas.
- Salsa ketchup, Algunas salsas y mayonesas, Salsas para carnes, Sazonadores de ensaladas.

CENTENO 5

- Cereales desayuno, Harinas enriquecidas, Panes enriquecidos, Pan de centeno, Vodka.

SEMOLA 6

- Componente mayoritario de la pasta.
- Todo tipo de pastas, como macarrones, espaguetis, fideos.
- Sopas, papillas y usado como espesante.

GLUTEN 7

El gluten se encuentra en el trigo y en otros cereales como la avena, la cebada y el centeno.

Hay alimentos en los que el gluten es parte sustancial de su composición o que se añade en su proceso de elaboración:

- Harina de trigo, harina de cebada, avena y centeno.
- Pan integral o refinado, pan de molde integral o refinado.
- Pastelería y bollería (pasteles, tortas, bollos, magdalenas, bizcochos, galletas, pastas, etc.)
- Pastas (macarrones, espaguetis, etc.)
- Cereales en copos (excepto los de arroz y los de maíz), Sopas de sobre.
- Papillas infantiles (excepto las que especifiquen "sin gluten"), Chocolates.

Otros alimentos pueden contener gluten según las marcas comerciales:

- Precocinados en lata o congelados, Mayonesas comerciales, Salsas comerciales.
- Pescados congelados, Verduras congeladas, Espárragos en lata, Embutidos.
- Leche, Quesos, Yogures.
- Cafés solubles, Azúcar.
- Medicamentos en comprimidos.

Alimentos que no contienen gluten en su composición:

- Arroz. Maíz. Legumbres (garbanzos, lentejas, habas)
- Verduras tanto frescas como secas.
- Frutas frescas o secas.
- Carnes y pescados frescos, Jamón serrano y de York.
- Huevos, Pan y galletas especiales "sin gluten"
- Aceite y mantequilla.

ALMENDRA 8

- Bollería, Chocolates, Helados
- Leche de almendra, Mazapanes, Polvorones, Turrónes.

NUEZ DEL BRASIL 9

- Aperitivos y "snacks", helados con nuez.

ANACARDO 10

- Frutos secos, algunas variedades de chocolate, helados.

COLA 11

- Bebidas con cola, caramelos de cola.

NUEZ 12

- Aceite de nuez, frutos secos.

LECHE DE VACA 13

- Aderezos para ensaladas, Lactosa, Quesos, Requesón, Yogur.
- Alimentos cremosos, Alimentos gratinados, Bechamel, Revueltos y rebozados.
- Batidos, Bebidas de cacao, Bebidas de coco, Bizcochos, Bollería, Bombones, Buñuelos.
- Caramelos, Chocolate, Crema pastelera, Cremas, Crepes, Donuts.
- Cuajadas, Dulce de leche, Flanes, Galletas, Galletas de soja, Gofres, Helados.
- Huevos revueltos (algunos), Huevos o tortillas, si se les agrega leche.
- Leche condensada, Leche en polvo, Leche malteada, Mantequilla.
- Nata, Natillas, Margarina (algunas), Sorbetes (algunos), Suflés, Tartas, Tortitas.
- Mezclas de harinas, Pan de molde, Panes de panadería, Pastas de té.
- Patés, Salami, Salchichas cocidas, Platos de escalope, Puré de patatas, Sopas.
- Salsas (con leche o mantequilla), Tortillas (si se les agrega leche)

ALIMENTOS ALTERNATIVOS: LECHE DE VACA

Siempre y cuando para los mismos no se presente intolerancia a los mismos

| | | | |
|-------------------|-----------------|-------------------|---------------------|
| Leche de almendra | Leche de cabra | Leche de avellana | Leche de soja |
| Leche de nuez | Margarina Artua | Leche de arroz | Margarina Santiveri |

HUEVO ENTERO 14**YEMA DE HUEVO**

- Aderezos para ensaladas, Mezcla para hamburguesas, Sazonador para el cocido.
- Bizcochos, Bollos, Donuts glaseados, Buñuelos, Crepes, Glaseado, Garrapiñados.
- Caldos, Consomé, Sopa diversas de fideos, de tortuga.
- Chocolate malteado, Helados, Torrijas, Tortillas, Tortitas.
- Butifarra de huevo, Gelatina de carne, Glaseados, Salchichas.
- Crema catalana, Flanes, Magdalenas, Natillas, Sorbetes (algunos)
- Empanadas, Empanadillas, Rebozados, Carnes en molde, Croquetas.
- Harina para tortas, Pan (algunos), Pastas de té, Tostadas francesas, Galletas.
- Harina para tortitas, Panecillos, Tartas, Todo tipo de Pastas al huevo.
- Huevos cocidos al horno, Huevos duros, Hojaldre, Sufilé, Tartas de nata.
- Mayonesa, Salsa holandesa, Salsas, Salsa tártara, crema bávara, Crema pastelera.

HUEVO / CLARA DE HUEVO

- Albúmina, aderezos para ensaladas, bizcochos, bollos y donuts glaseados.
- Asados a la plancha, carnes en molde, chorizos, croquetas, empanadillas.
- Bollos, budines, café (si se aclara con huevo), caramelos (excepto los duros)
- Buñuelos, chocolate malteado, consomé, crema catalana, crepés, flanes.
- Caldos, carne mechada empanadas, empanados, rebozados, espaguetis.
- Crema bávara, crema pastelera, escarchados, fideos al huevo.
- Ensaladas, quiché, tortillas, el vino si se clarifica con clara de huevo.
- Galletas, gelatina de carne, glaseados, magdalenas, merengues, natillas.
- Garrapiñados, glaseado, harina para tortas, helados, pastas de té.
- Huevos: al horno, duros, con nata, escalfados, macarrones al huevo.
- Laxantes.
- Mayonesa, merengue, algunos productos de pastelería, suflés, tartas.
- Pan (algunos), panecillos, polvos de hornear, salchichas.
- Salsa holandesa, tártara, sopa de fideos, sopa de tortuga, consomé.
- Sazonador para el cocido, sorbetes (algunos)
- Torrijas, tortillas, tostadas francesas, harina para tortitas, hojaldre, tartas, tartas de nata, tortas, tortitas.

POLLO 15

- Hígado y molleja de pollo, Cocinados de pollo, Capón, Sopas.

CARNE DE CORDERO 16

- Diversos platos a la plancha u horno, comidas típicas griegas o marroquíes.

CARNE DE VACA /TERNERA 17

- Guisos, hamburguesas, albóndigas, filete, cecina, carpaccio, redondo, steak tartar.
- Cocido, caldo de carne.

CARNE DE CERDO 18

- Bacón, jamón, y embutidos, perritos calientes, diversas Salsas.
- Caldo de cocido, Salchichas, Butifarras, Chuletas de cerdo, Codillo

BACALAO 19

- Diversos platos típicos vascos y del norte. Pasteles de pescado, Imitaciones a carne de marisco.
- Palitos de pescado.

PLATIJA 19

- Frituras de pescado, parrilladas de pescado, guisos de pescado

SALMÓN 20

- Salmón marinado, ahumado, diversos pasteles de pescado, cocinado, plancha o hervido

TRUCHA 20

- Diversos platos a base de trucha, frita, hervida o ahumados.

ATÚN 21

- Atún fresco y en lata, ensaladas de atún, huevos rellenos de atún, algunos canalones.

MEZCLA DE MARISCO 22

GAMBA/CAMARÓN - Cóctel de gambas, cóctel de mariscos, diversos platos como fritadas o paella de mariscos.

MEJILLÓN - Aperitivos, paella, sopas de marisco.

CANGREJO - Sushi, Sopa de marisco, Salsa de marisco.

LANGOSTA / LANGOSTINOS- Sopa de marisco, calderetas, mariscadas.

BROCOLI 23

- Muchos platos orientales contienen brócoli, Crema de brócoli.

REPOLLO 24

Hortaliza con la que se elabora chucrut, pickles, conservas, etc.

ZANAHORIA 25

- Zumo de zanahoria, sopas de cocido, diversas salsas de los guisos.

PUERRO 26

- Sofritos, cocido, sopas, cremas, crema "vichisoise".

PATATA 27

- 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, Patatas fritas.
- Filete guisado, Filetes de carne.
- Pasteles congelados de carne de pollo o pavo.
- Sopa de almejas, Varias sopas enlatadas, Verdura congelada enlatada.
- Yogures baratos.

APIO 28

- Algunas ensaladas, diversas Sopas y Cocidos.

PEPINO 29

- Ensaladas.



PIMIENTO 30

- Diversos guisos y ensaladas.

MEZCLA DE LEGUMBRES 31

GUISANTES - Crema de guisantes, diversos guisos, menestras, ensaladilla rusa.

LENTEJAS - Harina de lentejas, diversos platos cocinados

HABICHUELAS - Potaje, sopas, cocidos, chili con carne, ensaladas, menestras, ensaladilla rusa

POMELO 32

- Zumo y néctar de pomelo, algunos zumos multifrutas

MEZCLA DE MELON Y SANDIA 33

SANDÍA - Sorbetes, macedonia.

MELÓN - Diversas variedades de melón.

CACAHUETE 34

- Frutos secos, algunos chocolates, mantequilla de cacahuete.

SOJA 35

- Aceites de soja y mezcla, Sustitutos de mantequilla.
- Algunas salsas, Diversos sazónadores de ensaladas, Salsas orientales.
- Bizcochos, Bollitos de pan, Cereales, Diversos pasteles.
- Bombones, Bombones con nueces, Diversas galletas crujientes.
- Caramelo, Caramelos de nueces.
- Comida para bebés, Comidas chinas.
- Conservas, Embutidos, Salchichas de cerdo.
- Copos de soja, Sucedáneo del café.
- Galletas de sal, Harina de soja, Pan (algunos), Tartas, Tortas.
- Leche de soja, Lecitina, Margarina, Helados.
- Macarrones de soja, Espaguetis de soja, Fideos de soja, Sopas.
- Queso de tofu, nato y miso, Refresco de limonada en polvo.

CACAO / CHOCOLATE 36

- Bombones, trufas, cacao, pasteles, batidos de chocolate, tabletas de chocolate, helados.

MANZANA 37

- Té de manzana, Sidra, Vinagre de manzana, Salsa a base de manzanas, Tarta de manzanas.

GROSELLA 38

- Helados de frutas del bosque, yogures de frutas del bosque, repostería, mermeladas.

ACEITUNA 39

- Aceitunas verdes y negras, Aceite de oliva, Ensaladas variadas.

LIMÓN / NARANJA 40

- Compotas, como aroma en Mermeladas, Galletas, Sorbetes, Helados.
- Diversas bebidas, productos de Pastelería, Zumo de fruta, Cocktails.
- En complejo de vitamina C.
- Ponches, sangría y cócteles tropicales y en la salsa guacamole.
- También se puede encontrar en algunos helados y postres.
- Zumo y néctar de naranja.
- Algunos tes de frutas, galletas o pasteles que contienen como ralladura.
- Mermeladas, licores y sorbetes hechos a base de estas frutas

FRESAS 41

- Algunos tes, Mermelada o gelatina de fresa, Jarabe de fresa, Algunos rellenos de pastelería.
- Cereales para el desayuno con frutas.

TOMATE 42

- Ketchup, salsa picante, sofritos, salsa de tomate frito, Zumo de tomate, Guisos.
- Guarniciones, Ensaladas.

JENJIBRE 43

- Comida china, pan de jengibre, algunas frutas escarchadas, sopas, salsas.