

Dietas de eliminación y sensibilidades alimentarias

¿Qué es una sensibilidad alimentaria?

- Una sensibilidad alimentaria es cuando un determinado alimento o alimentos provocan una reacción en el cuerpo. La reacción suele producirse en el sistema digestivo y puede provocar problemas, como gases, hinchazón, diarrea y dolor de estómago.

¿Qué es una dieta de eliminación?

- Una dieta de eliminación lo ayuda a descubrir a qué alimentos tiene sensibilidad. Implica eliminar alimentos que se sabe que causan sensibilidad alimentaria y luego reintroducirlos en busca de síntomas.

¿Qué implica?

- Las dietas de eliminación implican unas semanas de eliminación de todos los alimentos posibles que cree que el cuerpo no puede tolerar. A esto le sigue un período de reintroducción, en el que descubrirá qué alimento le está causando problemas.

Fase de eliminación

1. Elimine todos los posibles alimentos que le generen sensibilidad de su dieta durante 2 semanas (consulte la página 2 para saber qué alimentos pueden estar causando los síntomas).
2. Si los síntomas mejoran o desaparecen al final de 2 semanas, es probable que haya eliminado el alimento que le estaba causando problemas.
3. Si aún tiene síntomas, lo más probable es que no se trate de una sensibilidad alimentaria.

Fase de reintroducción

1. Intente agregar un alimento a la vez a su dieta durante el transcurso de 3 días.
2. Si los síntomas regresan, es probable que ese alimento esté causando el problema.
3. Si los síntomas no regresan, es probable que otro alimento esté causando los síntomas. Puede comer el alimento que reintrodujo sin problemas.
4. Repita el proceso con alimentos a los que crea que podría ser sensible. Asegúrese de esperar 3 días entre cada reintroducción para volver a intentarlo.

Una vez que termine la fase de reintroducción, hable con su **nutricionista de CHN** para aprender cómo evitar mejor este alimento y cómo mantener una dieta equilibrada y saludable que no incluya los alimentos a los que es sensible.

Alimentos para comer durante una dieta de eliminación:

Su nutricionista de CHN puede darle ideas sobre qué comer. Cada dieta de eliminación será diferente según los alimentos que agregue y elimine de su dieta.

Ideas para el desayuno:

- Pan/torta de arroz sin gluten con mantequilla de cacahuate/anacardos y pera o manzana.
- Cheerios o Rice Chex con leche de soja/almendras
- Batido de frutas con leche de soja/arroz/almendras.
- Panqueques elaborados con harina sin gluten.
- Crema de cereal de arroz con leche de soja/almendras y arándanos/pasas.

Ideas para el almuerzo/la cena:

- Pollo (sin empanizar) con verduras y papa al horno con salsa encima.
- Wrap de tortilla de maíz con hummus, jamón/pavo, lechuga y tomate.
- Sopa de frijoles/lentejas con ensalada y tostadas sin gluten.
- Ensalada del chef con aderezo italiano (sin queso, sin picatostes).
- Pescado/camarones con arroz y verduras (sin salsa de soja si está evitándose el trigo).
- Chuletas de cerdo (sin empanizar) con verduras y polenta/arroz/quinua.
- Cuando salga a comer, pruebe el pho vietnamita (hecho con fideos de arroz) o las fajitas de tortilla de maíz mexicanas (sin queso ni crema agria).

Ideas para tentempiés:

- Fruta (fresca o seca)
- Zanahorias y hummus
- Sorbete/paletas heladas
- Palomitas de maíz
- Barritas Lara

Síntomas comunes de sensibilidad alimentaria:



Lácteos: problemas sinusales, acné, gases, hinchazón, dolores de estómago y dolores en las articulaciones.



Trigo/Gluten: depresión, sensación de irritabilidad, fatiga (sentirse muy cansado), gases, hinchazón, confusión mental (dificultad para concentrarse) y aumento de peso.



Soja: problemas sinusales, dolores de estómago, acné y fatiga (sentirse muy cansado).



Maíz: problemas sinusales, erupción cutánea y asma.



Huevos: asma y erupción cutánea.



Frutas cítricas: erupción cutánea.

Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas.