

Dietas de eliminación y sensibilidad alimentarias

¿Qué es una sensibilidad alimentaria?

Es cuando ciertos alimentos provocan una reacción en el cuerpo. La reacción suele ocurrir 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 ayuda a identificar los alimentos a los que tiene sensibilidad. Consiste en eliminar los alimentos que causan sensibilidad alimentaria y después reintroducirlos mientras se evalúan los síntomas.

¿En qué consiste?

Las dietas de eliminación implican eliminar durante unas semanas todos los alimentos que creas que tu cuerpo no tolera. A esto le sigue un periodo de reintroducción, donde descubrirás qué alimento te está causando problemas.

Fase de eliminación

1. Elimine todos los posibles alimentos sensibles de tu dieta durante 2 semanas (consulte la página 2 para saber qué alimentos pueden estar causando tus síntomas).
2. Si tus síntomas mejoran o desaparecen al final de 2 semanas, es probable que el alimento que eliminó le estuviera causando problemas.
3. Si todavía tienes síntomas, lo más probable es que la sensibilidad a los alimentos no sea la causa.

Fase de Reintroducción

1. Intente agregar un alimento a la vez a tu dieta a lo largo de 3 días.
2. Si los síntomas regresan, es probable que ese alimento sea la causa del problema.
3. Si no, es probable que otro alimento los esté
4. causando. Puede comer sin problemas el alimento que reintrodujo.
5. Repite el proceso con los alimentos a los que creas que podrías ser sensible. Asegúrate de esperar 3 días entre cada reintroducción para volver a intentarlo.

Una vez finalizada la fase de reintroducción, habla con tu nutricionista de CHN para saber cómo evitar mejor este alimento y cómo mantener una dieta equilibrada y saludable que no incluya los alimentos a los que eres sensible.

Alimentos para comer durante una dieta de eliminación:

Tu nutricionista de CHN puede darte ideas sobre qué comer. Cada dieta de eliminación será diferente dependiendo de qué alimentos agregarás y eliminarás de tu dieta.

Ideas para el desayuno:

- Pan pastel de arroz sin gluten con mantequilla de cacahuete/anacardo y pera o manzana.
- Cheerios o Rice Chex con leche de soja/almendras. Batido de frutas con leche de soja/arroz/almendras. Panqueques con harina sin gluten.
- Cereal de crema de arroz con leche de soja almendras y arándanos pasas

Ideas para el almuerzo/cena:

- Pollo sin empanizar con verduras y papas al horno con salsa encima.
- Wrap de tortilla de maíz con hummus, jamón/pavo, lechuga y tomate.
- Sopa de frijoles y lentejas con ensalada y tostada sin gluten. Ensalada del chef con aderezo italiano (sin queso ni crutones). Pescado/camarones con arroz y verduras (sin salsa de soja si se evita el trigo)
- Chuletas de cerdo (sin empanizar) con verduras polenta/arroz/quinoa.
- Al salir a comer prueba Pho vietnamita hecha con fideo de arroz o fajitas de tortilla de maíz mexicana (sin queso ni crema agria)

Ideas para merienda:

- Fruta (fresca o seca)
- Zanahorias y hummus
- Sorbete/paletas
- Palomita s de maíz
- Barras Lara

Síntomas comunes de sensibilidad alimentaria:



Lácteos: problemas de sinusitis, acné, gases , hinchazón, dolores de estómago y dolor en las articulaciones



Trigo/Gluten: depresión, irritabilidad, fatiga (sensación de mucho cansancio), gases, hinchazón, confusión mental (dificultad para concentrarse) y aumento de peso



Soja: problemas de sinusitis, dolores de estómago, acné y fatiga (sensación de mucho cansancio).



Maíz: problemas sinusales, ronchas de piel y asma.



Huevos: asma y ronchas de piel



Frutas cítricas: ronchas de piel

¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!



Escanea aquí por mas información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org

Community
Healthcare Network