





CONTENIDOS

1.	Intr	oducción	
	1.1	ImuPro – Análisis nutricional individual y guía personalizada	4
	1.2	¿Qué es una alergia alimentaria tipo III?	5
	1.3	El intestino	6
	1.4	Reacciones cruzadas	6
2.	Guía	a nutricional	
	2.1	Fase de eliminación	9
	2.2	Fase de provocación	12
	2.3	Fase de estabilización	16
	2.4	Consejos adicionales para ayudarle con el cambio de dieta	17
	2.5	Resumen	18

3. Sus alimentos desencadenantes potenciales

4. Apéndice

1

INTRODUCCIÓN





1. INTRODUCCIÓN

1.1 ImuPro - Análisis nutricional individual y guía personalizada

Imupro es un concepto que combina un sofisticado y fiable análisis de sangre que detecta niveles altos de IgG específicos frente a determinados alimentos con una guía posterior personalizada.





Su muestra de sangre ha sido analizada por un laboratorio especializado que determina la presencia de anticuerpos frente a una amplia variedad de alimentos. Estos anticuerpos pueden detectarse por la capacidad que tienen de unirse a proteínas específicas de los alimentos analizados.

Junto con los resultados de su analítica, también ha recibido sus directrices nutricionales personalizadas. Los resultados de su analítica y su guía personal de nutrición le ayudarán con la dieta de eliminación y provocación, con el objetivo de reducir los procesos inflamatorios.

Nota: El tiempo juega un papel importante en el proceso ImuPro. Su cuerpo y su intestino necesitan tiempo para recuperarse. Puede que tenga que eliminar alimentos de su dieta durante más de un año. Es posible que deba evitar uno o dos alimentos concretos incluso de por vida. Por lo tanto, considere ImuPro como su compañero a largo plazo y haga de su cambio de alimentación su nuevo hábito.





1.2 ¿Qué es una alergia alimentaria IgG?

Estas alergias alimentarias tipo III a menudo no se detectan porque los síntomas pueden aparecer unas horas, o incluso días después de la ingesta de un alimento en concreto, haciendo que sea muy difícil indentificarlas.

El cuerpo utiliza el sistema inmunitario para combatir agentes externos. Estos agentes externos normalmente son bacterias, parásitos, y virus; que actúan como antígenos. Normalmente, los alimentos no son dañinos para nosotros. Sin embargo, una alergia retardada tipo III a los alimentos se desarrolla porque el cuerpo identifica las proteinas inofensivas de un alimento como si fueran dañinas. Si nuestro cuerpo considera un alimento perjudicial, se producen anticuerpos para luchar contra estas proteínas. (Ver también "El intestino")



inmunitario produce anticuerpos específicos IgG contra algunas proteínas de los alimentos. Estos anticuerpos pueden provocar procesos inflamatorios, que pueden volverse crónicos. Los síntomas son diversos. Su aparición puede retrasarse hasta incluso tres días tras la ingesta de un alimento inadecuado.

Nota: Una alergia tipo III no debe confundirse con una alergia clásica a los alimentos (tipo I). Si tiene una alergia tipo I, su sistema inmunitario produce los anticuerpos llamados IgE. Estos anticuerpos desencadenan una reacción alérgica inmediata. Los síntomas aparecen en segundos o minutos. ImuPro no detecta las alergias clásicas a los alimentos.

1.3 El intestino

El sistema inmunitario del intestino es el más grande de todo el cuerpo. En torno al 80% de las reacciones inmunitarias se originan en el intestino. Esto garantiza una barrera casi indestructible para las bacterias, los virus y otros patógenos y una barrera frente a las proteinas exógenas de los alimentos. Nuestro cuerpo tiene una extraordinaria tolerancia a los alimentos, siempre que se digieran correctamente y pasen la barrera intestinal intacta de la manera adecuada, a través de las células intestinales.

Sin embargo, debido a medicamentos, infecciones, micosis, estrés y contaminantes ambientales, la integridad de la barrera intestinal puede verse dañada una y otra vez y los componentes de los alimentos pueden pasar entre las células intestinales. El sistema inmunitario puede comenzar entonces una reacción inmunitaria contra estas proteínas alimentarias.

1.4 Reacciones cruzadas

En ocasiones, se encuentran reacciones a alimentos que la persona no ha comido nunca. Esto no es un error en la lectura del test. Se puede deber a "reacciones cruzadas", por ejemplo, el anticuerpo que el cuerpo ha producido no sólo reconoce el antígeno para el cuál ha sido originalmente creado, si no también otros antígenos, que pertenecen a otros alimentos. Algunas moléculas o partes de moléculas que componen un alimento pueden ser idénticas, incluso si los alimentos no están directamente relacionados.

Por ejemplo: La tropomiosina es el principal alergeno de los ácaros. Este alergeno también se encuentra en los invertebrados, por ejemplo mejillones, ostras, langostinos, calamares, camarones y langosta. Si tiene sensibilidad a la tropomiosina de los ácaros o de alguno de estos alimentos, es posible que tenga niveles altos de anticuerpos IgG contra cualquiera de ellos, incluso si no los ha comido nunca.

Leyenda



Proteína alimentaria reconocida como perjudicial (no digerida correctamente)



Proteína alimentaria no reconocida como perjudicial (digerida correctamente)



Anticuerpo





Barrera intestinal



Inmunocompleios con proteínas del complemento



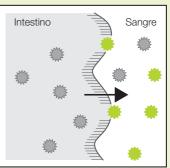
Receptor (Molécula de adhesión celular)



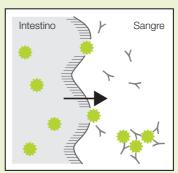
Célula inmunitaria (Neutrófilos)

Proteína del complemento

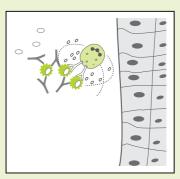




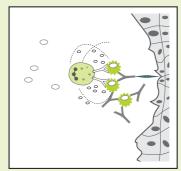
Se daña la barrera intestinal: Los componentes de los alimentos pueden pasar entre las células intestinales



El sistema inmunitario comienza la respuesta inmunitaria: formación de inmunocomplejos



Los inmunocompleios son destruidos: el proceso inflamatorio sin daño del tejido puede desencadenar síntomas sistémicos (por ejemplo, hipertensión, desórdenes metabólicos)



Los inmunocomplejos son destruidos: el proceso inflamatorio con daño en el teiido puede desencadenar síntomas específicos (por ejemplo, IBS, migraña)

2. GUÍA NUTRICIONAL





2. GUÍA NUTRICIONAL

Su guía nutricional contiene tres elementos básicos.

Cada alimento analizado pasa por tres fases

2 Fase de provocación

Transcurridas 8 semanas, podrá ir reintroduciendo los alimentos que fueron retirados durante la fase de eliminación. Esta fase le ayudará a identificar los alimentos que realmente provocaron sus problemas y le permitirá comenzar a comer de nuevo alimentos eliminados.



1 Fase de eliminación

Esta fase consta de dos partes. Como su nombre indica, una parte de la fase de eliminación es la retirada estricta de todos los alimentos para los que tenga niveles aumentados de IgG. Esta eliminación le ayudará a recuperarse de sus problemas de salud. Otro aspecto básico de la fase de eliminación, es la rotación de las comidas que sí tiene permitido comer. Esta rotación también la utilizará más tarde para reintroducir los alimentos que inicialmente fueron retirados.

3 Fase de estabilización

Buen trabajo, ¡ya casi está! Ha identificado con éxito sus "alimentos desencadenantes"; también ha aprendido cómo garantizar una dieta variada sin promover nuevas alergias alimentarias tipo III. Para estabilizar su cuerpo, ahora debe evitar sus "alimentos desencadenantes" durante al menos un año, para que los anticuerpos IgG sean eliminados. Transcurrido un año, puede comenzar una nueva fase de provocación y reintroducir los alimentos ha estado evitando todavía, uno por uno.





2.1. Fase de eliminación

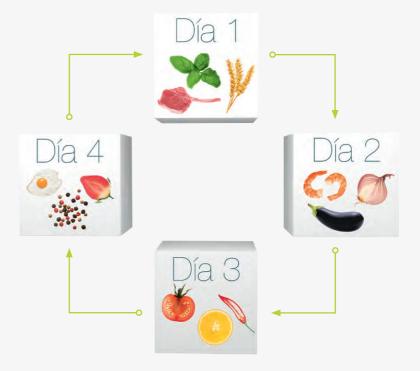
Como ya le hemos explicado brevemente, la fase de eliminación consta de dos partes: la **rotación** y la **eliminación**. El objetivo es preparar a su cuerpo para la siguiente fase de provocación, ayudándole a recuperarse de la inflamación mediada por IgG.

Parte 1: Rotación

Todos los alimentos que puede comer puede utilizarlos para crear su dieta particular en un ciclo de cuatro dias.

Si come cierta selección de alimentos en el primer día, debería evitar volver a comerlos en los siguientes tres días. Esto ayudará a su cuerpo a recuperarse de las alergias alimentarias por IgG mientras reduce la posibilidad de desarrollar otras nuevas. Esto también asegura que obtiene todas las vitaminas y minerales que se esperan en una dieta variada.

Cree su "menú" personal con los alimentos permitidos de acuerdo a la rotación de cuatro días. Puede decidir su menú sobre la marcha o planearlo para toda la semana. Pruebe y decida qué forma es la más adecuada para usted.



EL APÉNDICE 1 LE MUESTRA SU SELECCIÓN PERSONAL DE ALIMENTOS SIN NIVELES ELEVADOS DE ANTICUERPOS IGG QUE PUEDE CONSUMIR EN LA ROTACIÓN.



Consejos prácticos:

- Rotar estos nuevos grupos de alimentos, significa que debería evitar los que coma hoy durante los próximos tres días. Esto puede significar que tenga menos variedad en un día, pero más variedad durante la semana. Se pueden incluir alimentos similares en la comida y en la cena del mismo día, crudos o cocinados.
- Utilice el Plan de Rotación proporcionado como ayuda para planificar sus comidas con antelación. Apunte todos los ingredientes que componen sus tentempiés, bebidas y comidas. Observe cómo se siente cada día y monitorice su peso. La información recopilada le ayudará si surge algún problema durante su cambio de dieta.
- Si comete un error, no se preocupe. Un error aislado no le hará retroceder demasiado. Puede que se sienta un poco peor durante un par de días, pero continúe evitando los alimentos sugeridos y volverá a la normalidad rapidamente.
- Beba mucha agua. Ayudará a su circulación y a detoxificar.



Nota: Una buena forma de monitorizar su nueva dieta, además de llevar un diario de rotación de alimentos, es pesarse diariamente, a la misma hora y en las mismas condiciones. Un aumento en el peso de aproximadamente 1 kg o más durante la noche es un indicador significativo de un proceso inflamatorio. En este caso, probablemente ha ingerido sin saberlo alguno de los posibles alimentos desencadenantes.

EL APÉNDICE 2 ES UNA SUGERENCIA PARA SU PLAN DE ROTACIÓN.
LOS ALIMENTOS SUGERIDOS SE ASIGNAN A CUATRO DÍAS
CONSECUTIVOS, DE FORMA QUE PUEDA ELEGIR DENTRO DE UNA
VARIEDAD DE ALIMENTOS CADA DÍA.

Parte 2: Eliminación

Los alimentos con niveles elevados y muy elevados de anticuerpos IgG, se eliminan completamente de la dieta durante esta fase. La fase inicial de eliminación dura entre 5 y 8 semanas. Consulte con su médico, dietista especializado o experto en nutrición para definir el tiempo necesario en función de su caso concreto.



Importante: El nivel de IgG refleja la cantidad de IgG en su sangre. Que la IgG detectada sea relevante o no para un síntoma, no depende de la cantidad de IgG. Incluso niveles bajos de IgG frente a un alimento pueden provocar síntomas importantes, mientras que niveles altos de IgG pueden no ser responsables de ningún síntoma. Esto significa que niveles elevados de IgG son tan importantes como los muy elevados.

Eliminando estrictamente los alimentos IgG positivos, los procesos inflamatorios pueden reducirse e incluso eliminarse. Esto es importante para la preparación para la siguiente fase de provocación.





- Lea todas las etiquetas de los alimentos para asegurarse de que sabe lo que está comiendo. Algunos alimentos pueden esconderse tras nombres alternativos o pueden estar presentes en alimentos procesados. Los huevos, por ejemplo, se utilizan en muchos alimentos procesados, como tartas, merengue, helado o mayonesa. Pueden encontrarse con el nombre de albúmina, lisozima, ovoalbúmina, u ovoglobulina. Recuerde comprobar la medicación, productos de belleza, productos del hogar y su entorno también.
- Intente elegir alimentos no procesados siempre que sea posible. Contienen muchos aditivos.
- Evite productos derivados de los alimentos IgG positivos. Por ejemplo, si tiene reacción a los cereales y el trigo, evite también la cerveza. Si tiene problemas con las uvas, evite el vino, el zumo de uva y las pasas. Del mismo modo ocurriría con los aceites.
- Evite los alimentos problemáticos tan estríctamente como sea posible. Su bienestar dependerá de su compromiso durante la fase de eliminación.

Nota: Al comienzo del cambio de dieta, puede que se encuentre peor que antes. Este deterioro en su bienestar puede ser en realidad una buena señal. Puede deberse a la detoxificación del cuerpo. Beba muchos líquidos para ayudar en el proceso y cíñase al nuevo plan de alimentación. Una vez el cuerpo haya eliminado todas las sustancias perjudiciales se sentirá mucho mejor. Esto no debería durar más de diez días. Si el empeoramiento de su estado es grave o se prolonga durante más de diez días, consulte con su médico.



2.2 Fase de provocación

Importante: Si tiene alguna alergia clásica mediada por IgE (Tipo I) o algúna otra intolerancia alimentaria, no comience a consumir ese alimento en cuestión. Estos alimentos deben excluirse de la fase de provocación.

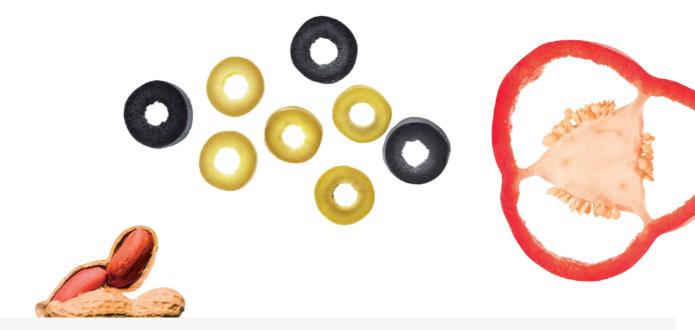
No todos los alimentos reactivos a IgG son la causa de los síntomas. La fase de provocación le ayudará a identificar sus alimentos desencadenantes particulares.

Comience ahora con su dieta de provocación e introduzca gradualmente los alimentos eliminados previamente, uno por uno, dejando tres días entre uno y otro (vea el ejemplo en la página siguiente). Comience con los alimentos que aparecen en el grupo "elevado" en los resultados de su test (naranja). Tras completar la categoría naranja, continúe con los alimentos que aparecen en el grupo "muy elevado" (rojo).

Nota: Puede que le resulte más fácil comenzar la fase de provocación con alguno de sus alimentos favoritos que resultaron positivos al test. De este modo, podrá saber antes si sus comidas favoritas hacen que los síntomas reaparezcan o no. Por favor, tenga en cuenta que si estos alimentos provocaran una reaparición de los síntomas, deberá evitarlos durante al menos un año. Después continuaría con los alimentos de la categoría "elevado" como se ha descrito más arriba.

Un alimento desencadenante, puede provocar un síntoma específico o llevar a un aumento del peso corporal. El aumento del peso corporal está provocado por la retención de agua debida a una respuesta inflamatoria desencadenada por el alimento en cuestión. Este alimento podría suponer un riesgo potencial para su salud en el futuro. Por este motivo recomendamos lo siguiente: Si un alimento reintroducido provoca la reaparición de los síntomas o un incremento del peso corporal de aproximadamente 1 kg o más durante la noche, entonces deberá retirarse de la dieta durante al menos un año. Si el alimento no provoca la reaparición de síntomas o el aumento de peso, puede incluirlo de nuevo en su alimentación (volveremos a esto cuando hablemos de la fase de estabilización).





Ejemplo: Usted ha consultado con su médico habitual, y va a comenzar con una fase inicial de eliminación de cinco semanas, por ejemplo. Tras cinco semanas, reintroduce el primer alimento de la categoría naranja, por ejemplo, la piña. En el primer día, consume piña varias veces a lo largo del día, para garantizar que la cantidad ingerida sería suficiente para provocar un síntoma. Después la evita durante los siguientes tres días y observa la reacción de su cuerpo. No detecta ningún cambio, por lo que puede volver a incluir la piña en su dieta como se describe en la fase de estabilización. Introduce entonces el siguiente alimento, por ejemplo, la leche. Durante los siguientes tres días reaparece la migraña. Por consiquiente, debe evitar la leche durante al menos un año.



Nota: Trate de llevar una dieta lo más variada posible durante la fase de provocación para aportar a su cuerpo todos los nutrientes necesarios. Esto también ayudará a prevenir el desarrollo de nuevas alergias alimentarias IgG. Una buena manera de asegurar una dieta variada, es rotar los alimentos como se describe en la fase de eliminación.

EL APÉNDICE 4 INCLUYE LOS ALIMENTOS CON NIVELES ALTOS DE ANTICUERPOS IgG ORDENADOS POR CATEGORÍA.



Consejos prácticos:

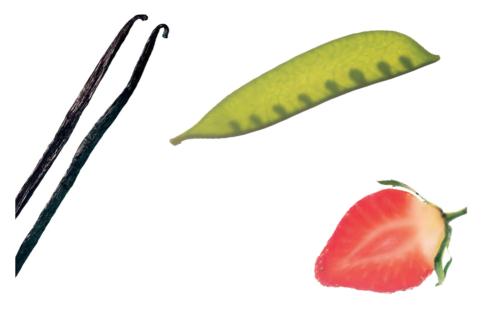
La tabla de la página siguiente le ayudará a realizar un seguimiento de los alimentos reintroducidos, así como de los alimentos que necesita eliminar durante un año. Simplemente haga alguna copia de esta página y úsela como diario. Más abajo encontrará un ejemplo de cómo usar la tabla.

- Comience con los alimentos con niveles elevados (naranja).
- Escoja un alimento de esta categoría para incluirlo en una comida. Asegúrese de que ingiere la cantidad suficiente en forma pura, mejor que en forma de alimento procesado. Por ejemplo, para las avellanas, comenzaría con el fruto entero, no con una tarta de avellanas. Anote el alimento y la fecha de la reintroducción en la tabla.

- Anote su estado de salud duante los siguientes tres días y su peso corporal diariamente. No introduzca todavía ningún alimento nuevo.
- ¿Ha tenido algún síntoma? ¿Ha reaparecido alguno de los síntomas de los que desaparecieron durante la fase de eliminación? ¿Ha aumentado su peso corporal durante la noche como le mencionamos? En caso negativo, puede continuar comiendo este alimento una vez a la semana. Escriba "No" en las columnas "Síntomas / aumento del peso corporal" y "Evitar 1 año".
- Si alguno de los síntomas ha reaparecido o se ha desarrollado alguno nuevo, debe evitar este alimento durante al menos un año. Anote estos síntomas en la columna "Síntomas / aumento del peso corporal" y escriba "Si" en la columna "Evitar 1 año". Apunte la fecha de dentro de un año de la columna "Fecha de la próxima provocación".
- Repita estos pasos de nuevo para los demás alimentos de esta categoría, con tres días entre ellos. Comience después con los alimentos con niveles muy elevados (rojo).

Ejemplo "Diario de Provocación":

Alimento reintroducido	Fecha de la primera provocación	Síntoma / aumento del peso corporal	Evitar 1 año	Fecha de la próxima provocación
Piña	01/09/2014	No	No	-
Leche (vaca)	05/09/2014	Migraña 1.2 kg	Si	09/09/2015
Vainilla	09/09/2014	No	No	-





Diario de Provocación

Alimento reintroducido	Fecha de la primera provocación	Síntoma / aumento del peso corporal	Evitar 1 año	Fecha de la próxima provocación





2.3 Fase de Estabilización

La fase de provocación le ha ayudado a encontrar sus alimentos desencadenantes particulares. Durante la fase de estabilización estos alimentos se eliminan de la dieta durante al menos un año, para que los anticuerpos IgG se eliminen y su cuerpo pueda recuperarse.



Los alimentos que no provocan ningún síntoma o aumento de peso durante la noche en la fase de provocación, pueden ser reintroducidos en su dieta. Esto no significa que se tratara de un falso resultado positivo para este alimento. Significa que este alimento no provoca síntomas todavía, pero sí que representa una amenaza potencial para su salud. Para permitir que el cuerpo elimine los anticuerpos IgG contra este alimento recomendamos consumirlo solamente una vez a la semana.

Nota: Si reaparecen los síntomas que ya padecía, o nuevos síntomas durante la fase de estabilización, uno o más de los alimentos que fueron detectados como IgG positivos podría ser la causa. En este caso, repita la fase de eliminación durante cinco semanas para estos alimentos. Si los síntomas desaparecen, uno de los alimentos eliminados ha sido el causante de ellos. Para identificar cuál/cuáles, repita la fase de provocación con estos alimentos, como se describe más arriba. Si el síntoma no desaparece, puede que haya desarrollado una nueva reacción frente a otro alimento, o que la comida no sea responsable de ello. En este caso recomendamos que consulte con su médico o terapeuta.

Pasado un año puede comenzar otra fase de provocación con los alimentos que aun está evitando, reintroduciéndolos de uno en uno. Puede encontrarse con que haya uno o dos alimentos que tenga que evitar de forma permanente. Si el alimento no provoca de nuevo los síntomas o un incremento del peso corporal tras esta segunda fase de provocación, puede reintroducirlo en su dieta.

Consejos prácticos:

- Si comete algún error no se preocupe. Un error aislado no le perjudicará demasiado. Puede que se sienta un poco peor durante un par de días pero continúe evitando todos los alimentos problemáticos y volverá rápidamente a la normalidad.
- Intente no consumir los alimentos que dieron positivo a anticuerpos IgG demasiado a menudo. Si consigue comer estos alimentos solamente una vez a la semana, puede que vuelva a tolerarlos nuevamente.
- Haga de la dieta variada un hábito para asegurar que consume todas las vitaminas y minerales que necesita. Rotando los alimentos puede que tenga menos variedad en el día, pero tendrá más variedad a lo largo de la semana.
- Lleve un registro de su peso corporal, incluso si no tiene problemas de peso. Un aumento en el peso corporal de aproximadamente 1 kg o más durante la noche es indicativo de que ha consumido un alimento no tolerado durante el día anterior.
- Si durante o después de 12 meses aparece un nuevo síntoma que puede estar relacionado con la inflamación crónica y usted aun sigue con su dieta, entonces puede deberse a un nuevo alimento desencadenante. Podría ser un motivo para realizar un nuevo test ImuPro.





2.4 Consejos adicionales para ayudarle con el cambio en su dieta





- Puede que se encuentre con que algunos de sus alimentos de desayuno favoritos están fuera de la lista. ¡No se preocupe! Utilice la imaginación y vea todos los alimentos que pueden ser una deliciosa alternativa. Todo lo que tiene que hacer es encontrar cuatro desayunos diferentes. La gente comparte muchas recetas online. ¿Por qué no invertir unos pocos minutos en buscar algunas ideas?
- Las bebidas alcohólicas deben evitarse inicialmente para permitir que su sistema inmune se estabilice. Esto también le ayudará a detoxificar su organismo.
- Incluso si tiene un resultado negativo para el café (si se ha analizado), la cafeína puede irritar el tracto intestinal. Esto aumenta la permeabilidad del intestino frente a los alimentos, permitiendo que más partículas alimenticias sin digerir atraviesen la barrera intestinal hacia el torrente sanguíneo desencadenando más reacciones inmunológicas. Rótelo también como haría con cualquier otro alimento.
 - Algunas sodas/bebidas carbonatadas también contienen cafeína, y el alto contenido en fosfatos de algunas de ellas puede unirse al calcio, impidiendo su absorción por el organismo. Su alto contenido en azúcar, colorantes y aditivos hacen que sea mejor evitarlas.
 - Los batidos de frutas y vegetales son alimentos licuados más que bebidas. La fibra es muy importante para la digestión, pero contienen demasiada proteína de un mismo tipo de vegetal o fruta ya que se necesitan grandes cantidades de ellos para preparar un vaso de zumo exprimido. Si desea consumir estos batidos, dilúyalos con un poco de aqua
 - En los restaurantes, las salsas pueden ocultar con frecuencia ingredientes que debe evitar. La carne a la parrilla o el pescado con patatas y arroz, verdura o ensalada, normalmente no son problemáticos. Puede pedir la ensalada sin aliñar y utilizar un aliño que haya traído con usted.







2 Fase de provocación

Alimentos evitados

- Reintroducción de 1 día
- 3 días de observación

Alimentos permitidos

Rotación





1 Fase de eliminación

Alimentos a evitar

Eliminación estricta de 5-8 semanas

Alimentos permitidos

Rotación de 4 días

3 Fase de estabilización

Alimentos desencadenantes

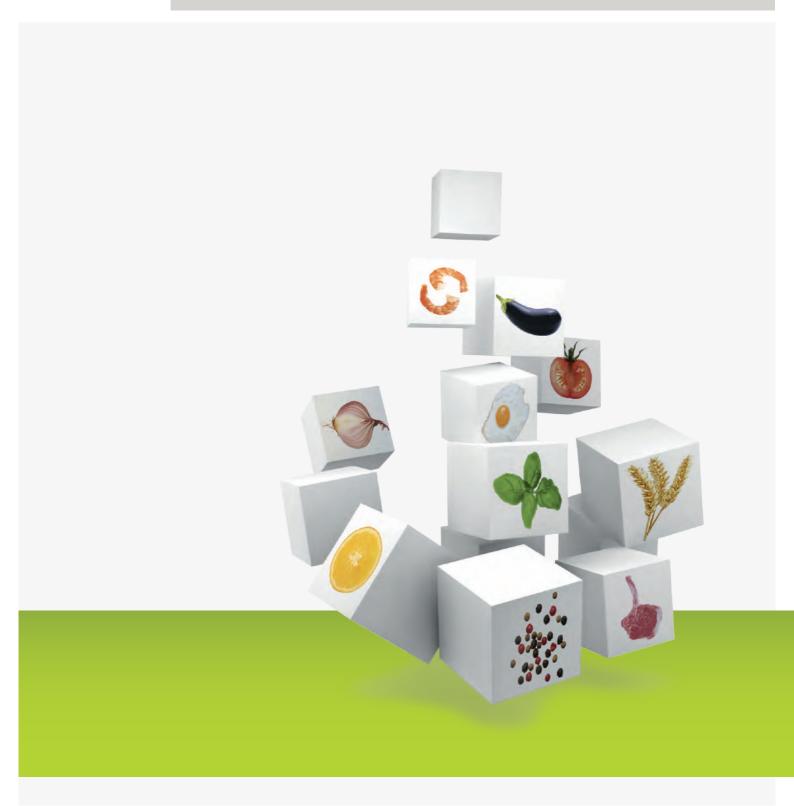
Eliminación durante 1 año

Alimentos permitidos

Rotación

3.

SUS ALIMENTOS DESENCADENANTES POTENCIALES



ADITIVOS

Dado su método de producción, la mayoría de los alimentos producidos industrialmente no tienen sabor, tienen mal aspecto, poseen un bajo contenido de nutrientes y su caducidad es limitada, la industria utiliza cientos de aditivos alimenticios para equilibrar estas deficiencias.

HARINA DE GUAR E412

La harina de guar es un polisacárido no digerible por nuestro organismo que se emplea como agente espesante.

Se utiliza en salsas, sopas, helados, productos lácteos, rellenos y pudines.

Puede provocar flatulencia y acumulación de gases. Lea las etiquetas de los productos que la puedan contener con suma atención.

CARNE

CARNE DE CERDO

En el mercado se puede comprar prácticamente cualquier parte del cerdo, así como algunas tripas. También se procesan para elaborar salchichas, distintos platos y comida envasada.

Se debe prestar atención a las salchichas de carne de ave, de vacuno y de cordero, pues es posible que contengan bacón o manteca de cerdo. Preste mucha atención a la lista de ingredientes antes de comprar estos alimentos.

Alternativas ofrecidas para usted:
■ Res
■ Pavo

TERNERA

La carne de ternera se puede preparar empanada, como filete o guisada. También se puede procesar para elaborar salchichas (salchicha de hígado de ternera), fiambres o lomo asado.

Alternativas ofrecidas para usted:
■ Pavo

CEREALES

Los cereales contienen entre un 8 y un 15% de proteína, aunque éstas no posean todos los aminoácidos esenciales.

Contienen pocas grasas que se concentran principalmente en las semillas y consisten en ácidos grasos poliinsaturados. Puesto que son de origen vegetal, son bajos en colesterol pero muy ricos en carbohidratos (60-80%), además de contener muchos minerales (hierro, fósforo, magnesio y zinc).

Son muy ricos en vitaminas del grupo B (niacina, tiamina y riboflavina) y ácido fólico. Pese a todo ello, la mayoría de los nutrientes se pierden en los procesos de molienda y refinado.

ALTRAMUCES

EL altramuz es una semilla oleaginosa, que se cultiva en el área mediterranea.

Junto con la soja, es una de las fuentes mas ricas en proteina vegetal.

Suelen cocerse para elaborar sopas, potajes o ensaladas

CASTAÑA

Las castañas peladas se comen fritas, asadas o secas.

También se pueden moler para hacer harina. Sus hidratos de carbono contienen un 40 % de almidón, dos veces más que las patatas. El puré de castaña se utiliza para dar sabor a helados y postres, por ejemplo, el postre "Mont Blanc" se compone de una mezcla de crema con puré de castañas.

Reacciones cruzadas: Las castañas tienen estructuras alergénicas comunes con el látex. Si alguien es alérgico o sensible al látex, pueden producirse reacciones cruzadas con él. Puede reaccionar a la castaña incluso si nunca la ha comido. El Ficus Benjamina es una planta de interior que puede ser un posible origen de este alergeno. Si es usted sensible a esta planta, no debería tenerla en su casa.

FRUTA

La mayoría de las frutas poseen un alto contenido de agua (88-95%) y contienen muchos minerales y vitaminas como, por ejemplo, A, B6, C, potasio, cálcio, hierro y magnesio. Deben consumirse bien limpias y con piel, ya que en ésta se encuentra el mayor aporte de vitaminas, minerales y fibra.

Algunas personas también tienen problemas para digerir bien la fruta fresca.

ALBARICOQUE

Se pueden encontrar en alimentos envasados, mermeladas, néctares, vinos de frutas, licores y frutas secas.

La mermelada de albaricoque es muy común en la elaboración de productos de confitería. Se utilizan para cubrir alimentos horneados.

Pregunte a su confitero sobre los usos de la mermelada de albaricoque en los alimentos horneados.

Alternativas ofrecidas para usted:

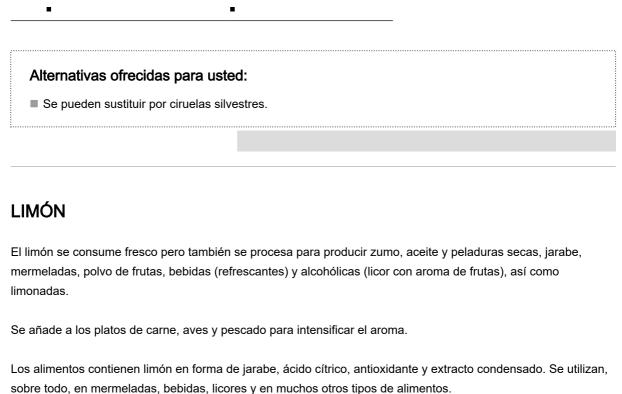
■ Nectarina

CIRUELA

Se consumen frescas aunque también se procesan para elaborar mermelada, gelatina, puré y zumo. También se pueden encontrar en licores y brandies. Secas se consumen tal cual o se utilizan para rellenar platos de aves.

También se usa en confitería para preparar pasteles y bollos.

Posible reacción cruzada: Las ciruelas tienen estructuras alergénicas comunes con el polen de abedul, por ejemplo el alérgeno Bet V1. Si alguien es alérgico o sensible al polen de abedul, es posible que se desarrollen reacciones alérgicas al consumir ciruela.



Lea atentamente la lista de ingredientes antes de comprar el producto.

MANGO

El mango fresco es una fruta de postre muy común. También se procesa industrialmente para elaborar mermeladas, zumo y jarabe.

Seco, sirve para elaborar amchur, también conocido como polvo de mango.

Esta especia es muy apreciada en la India y muy adecuada para condimentar pescado, pollo, berenjenas, patatas y legumbres.

Alternativas ofrecidas para usted:

■ Papaya

MELOCOTÓN

Se pueden encontrar en el mercado frescos o envasados. También se procesan para elaborar néctar, zumo, vino, vino espumoso, brandi, licor y mermelada.

Asimismo, se pueden comprar deshidratados.

En confitería, se ofrecen como sustitutos de las nectarinas.

Posible reacción cruzada: El melocotón tiene estructuras alergénicas comunes con el polen de artemisa, en la proteína profilina. Si alguien es alérgico o sensible al polen de artemisa, es posible que se desarrollen reacciones alérgicas al consumir melocotón.

El Ficus Benjamina es una planta de interior que puede ser un posible origen de este alergeno. Si es usted sensible a esta planta, no debería tenerla en su casa.

Alternativas ofrecidas para usted:

■ En confitería, se ofrecen como sustitutos de las nectarinas.

PERA

Las peras se procesan para elaborar fruta deshidratada, alimentos envasados, vino de frutas, sidra, brandi, licor, refrescos y néctar. Se pueden encontrar en tostadas, mermeladas y gelatinas.

También se pueden extraer de ellas agentes edulcorantes como el zumo espeso de pera y las hierbas de pera. Dichos agentes sirven para sustituir al azúcar en numerosos productos (sobre todo, en los que podemos comprar en las tiendas naturistas y de dietética).

Antes de comprar, lea la lista de ingredientes.

Se pueden sustituir por otro tipo de frutas.

Posible reacción cruzada: La pera tiene estructuras alergénicas comunes con polen de abedul, por ejemplo el alérgeno Bet V1. Si alguien es alérgico o sensible al polen de abedul, es posible que se desarrollen reacciones alérgicas al consumir pera.

FRUTOS SECOS

ANACARDO

Los anacardos se procesan para elaborar dulces, productos horneados, tentempiés y postres. En las cocinas india y china, se utiliza para condimentar los platos de cordero y para ligar guisos y estofados. A menudo se mezclan con arroz.

Lea con atención la lista de ingredientes de estos productos, especialmente los copos de cereales de desayuno y el chocolate.

Alternativas ofrecidas para usted:

Se pueden sustituir por cacahuetes.

PISTACHO

Normalmente se comen crudos o tostados como tentempié. También se procesan para elaborar productos horneados dulces, condimentar carnes, especias y helados.

En las cocinas mediterránea y oriental desempeñan una función importante.

Por consiguiente, se debe leer atentamente la lista de ingredientes antes de comprar productos que podrían contenerlos.

Alternativas ofrecidas para usted:

Cacahuete

HUEVOS

Debido a su composición, nuestro organismo utiliza hasta un 95% de las proteínas del huevo. Un huevo aporta cerca de un 15% de nuestra necesidad diaria de proteínas. La clara es principalmente agua y contiene un 11% de proteínas, así como vitaminas hidrosolubles, sodio, potasio, minerales y cloruros. La yema del huevo es rica en lecitina, grasas (fosfolípidos, colesterol), vitaminas A, B1, B2, D y E, cálcio, fósforo y hierro.

Por lo general, la clara del huevo es un potente antígeno, por lo que se debe evitar su consumo por completo.

HUEVO DE CODORNIZ

Los huevos de codorniz se diferencian de los de gallina en el tamaño y en el color de la cascara.

HUEVO DE GALLINA (CLARA Y YEMA)

El huevo se compone de dos partes, la clara y la yema. La clara rodea a la yema, la cual es la parte amarilla del huevo. Cuando un huevo se abre, la clara se extiende en mayor o menor medida, mientras que la yema se mantiene recogida por una fina membrana, lo cual es bastante práctico para separar ambos componentes y así utilizarlos individualmente.

En la cocina, también se utiliza la lecitina presente en la yema. Ayuda en la elaboración de emulsiones y en la preparación de mayonesas. La yema también se utiliza en la fabricación de algunas salsas (por ejemplo, la salsa holandesa) así como en los dulces y las cremas. La clara de huevo batida se utiliza especialmente por su capacidad ligante en muchos postres.

Nuestro consejo: ¿Tiene que cambiar su dieta debido a una alergia alimentaria tipo III? Sobre todo, preste atención a la lista de ingredientes de alimentos procesados. En ellos, el huevo y sus componentes se usan habitualmente como ingredientes, pero no siempre se indica en la etiqueta. Algunos medicamentos también pueden contener componentes del huevo. Por lo tanto, lea siempre la composición de los medicamentos.

Lista de productos que pueden contener huevo:

Pan sin gluten
 Postres
 Salsas
 Caramelos
 Pan para untar
 Sopas
 Productos cárnicos
 Productos de
 Pasteles

confitería

■ Estofados■ Pasta fresca■ Comidas instantáneas■ Mayonesa■ Hamburguesa■ Embutidos■ Mostaza

■ Tartas ■ Ketchup

Etiquetados que esconden huevo:

YemaOvoalbúminaAlbúminaGlobulina■ Lecitina E322Clara de huevoLisozima E1105Ovomucoide

Alternativa a los huevos: Si se tienen en cuenta diferentes alimentos como fuente de proteína, está garantizada la ingesta de la cantidad necesaria de aminoácidos. Además de diferentes fuentes de proteína animal, existen múltiples fuentes de proteína vegetal: soja y sus derivados, legumbres, frutos secos, semillas, arroz, patatas y cereales. Las dificultades surgen en la cocina diaria y al sustituir las características del huevo. En el mercado, hay disponibles sustitutos del huevo.

Para reemplazar el efecto ligante del huevo: mezcle una cucharada de harina de soja con 2 cucharadas de agua. En caso de intolerancia a la soja, también puede utilizar harina de arroz o de maíz para la mezcla.

¿Síndrome de deficiencia sin leche y huevos?

El huevo, la leche y los productos lácteos, aportan al organismo proteínas de alta calidad e importantes vitaminas y minerales. Sobre todo, las necesidades de vitamina B2 (Riboflavina) y el calcio se cubre con estos alimentos. Muchos pacientes con alergia tipo III al huevo y/o la leche se preocupan por si una dieta sin ellos pueda ser deficitaria en algunos nutrientes. Este miedo, normalmente, no está justificado. Con una selección cuidadosa y variada de los alimentos permitidos, se evitan las deficiencias nutricionales. Más abajo encontrará una lista de alimentos alternativos fuente de proteína, vitamina B2 y calcio.

Tipos de alimentos ricos en proteína:

- Vegetales: legumbres, soja y derivados, cereales y derivados, frutos secos y semillas.
- Animales: leche de oveja y de cabra y sus derivados, pescado y carne.

Cuando se trata de la proteína, es más importante la calidad que la cantidad. La proteína de origen animal, en general tiene mayor valor nutricional que la proteína vegetal. Por lo tanto, con una combinación adecuada y simultánea de diferentes proteínas vegetales y animales, puede sustituirse la proporcionada por los huevos y la leche. Para aumentar la ingesta de proteína, utilice nueces molidas para aliñar las ensaladas, postres, asados y en cócteles sin alcohol. Añada pipas de girasol, nueces o almendras sobre alimentos dulces o picantes.

Alimentos ricos en vitamina B2:

- Vegetales: Productos integrales (pan, arroz y pasta), guisantes, espinacas, brócoli, tomates, coles de bruselas, champiñones, brotes (brotes de soja, trigo, judias y lentejas).
- Animales: carne, pescado

Debido a que la vitamina B2 es soluble en agua, lo mejor es la cocción en una olla cerrada con poca agua y reutilizar el agua si es posible como un caldo de verduras o como base para sopas y salsas. Preferiblemente consumir las verduras crudas en ensalada.

Alimentos ricos en calcio:

■ Vegetales: legumbres (soja, lentejas, judías), col rizada, brócoli, espinacas, hinojo, mangold, fennel, hierbas, productos integrales, semillas (sésamo), ortiga.

El calcio es soluble en agua. Para cocinar, utilice una olla cerrada con poca agua y reutilice el agua si es posible como caldo de verduras o como base para sopas y salsas. Preferiblemente, consuma las verduras crudas en ensalada. Los productos derivados de la soja (leche de soja, tofu) contienen poco calcio.

HUEVOS DE GANSO

Los huevos de ganso solo pueden encontrarse frescos en el mercado.

PESCADO

Existen las siguientes categorías de pescado:

- Pescado bajo en grasas, p.ej. el bacalao o la perca.
- Pescado semigraso, p.ej. el halibut
- Pescado graso, p.ej. el salmón, el arenque y la caballa

El pescado contiene entre un 15% y un 20% de proteínas y es rico en minerales y vitaminas. El pescado graso constituye una fuente muy buena de vitamina D. La grasa del pescado está compuesta principalmente de grasas Omega 3 poliinsaturadas, excelentes por sus propiedades contra el cáncer.

MERLUZA

El merluza suele usarse en productos ultracongelados, como los palitos de pescado.

Por favor, compruebe siempre la lista de ingredientes.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Cuando hablamos de leche, normalmente pensamos en la leche de vaca. Se trata de un producto que se encuentra oculto o no en una gran cantidad de tipos alimentos: sopas, salsas, crepes, pasteles, productos de confitería, postres, aperitivos, purés, etc.

Leche homogeneizada – leche grasa preparada a presión. Debido a este procedimiento, las partículas grasas no se aglutinan en la superficie.

Leche entera – leche que contiene un 3,5% de materia grasa y es rica en vitamina D.

Leche pasteurizada – leche que se calienta hasta casi su punto de ebullición para eliminar todas las bacterias patógenas.

Leche desnatada y/o baja en grasa – leche que no contiene más de un 0,3% de materia grasa. A menudo está enriquecida con vitamina D.

Leche semidesnatada – leche que contiene un 1-2% de materia grasa y que a menudo esta enriquecida con vitaminas A y D.

Leche sin tratar - su venta es ilegal en muchos países.

Leche condensada – leche a la que se le ha evaporado hasta un 60% de su contenido de agua mediante un proceso al vacío. Contiene un 7,5% de materia grasa y está enriquecida con vitaminas C y D.

Leche condensada azucarada – leche condensada a la que se le ha añadido azúcar. Contiene un 40-45% de azúcar y un 8% de grasa. Siempre se enriquece con vitamina A y, en ocasiones, con vitamina D.

Leche entera en polvo – leche deshidratada, rica en vitaminas A y D. Contiene al menos un 25% de grasa. La leche deshidratada semidesnatada contiene un 9,5% de grasa y la desnatada un 0,8%.

Leche con sabor - leche mezclada con otros aditivos para aportarle sabor (chocolate, fruta o vainilla).

Leche helada – su contenido en grasa es bajo (entre un 2 y un 7%) pero no así el nivel de azúcar.

Leche microfiltrada – leche que ha sido tratada con un procedimiento de filtrado que permite eliminar el 99.9% de las bacterias.

Leche UHT (ultrapasteurizada) – leche envasada en envases estériles y sellados. A temperatura ambiente dura hasta 3 meses (sin abrir).

Suero – fluido con un gusto ligeramente ácido que se separa él mismo de la nata durante la producción de la mantequilla. Actualmente se obtiene añadiendo a la leche un cultivo de bacterias.

Leche de cabra – su sabor es intenso. Es considerada más digestiva que la leche de vaca.

Leche de oveja – leche de oveja especialmente criada para la producción de leche.

Nata

La nata es grasa de la leche que se forma durante la primera fase de producción de mantequilla y que se concentra en la superficie de la leche. Se utiliza en muchos alimentos: vinagreta, sopas, salsas, huevos fritos (según el método de elaboración), empanadas, postres, productos de confitería y aperitivos.

Nata de café - 10% de materia grasa. Se utiliza para el café.

Nata "dietética o light" - contiene como mucho un 12-13% de grasa

Nata doble - Crema fresca con un 40% de grasa.

Nata - nata pasteurizada enriquecida con leche fermentada.

Nata agria - crema pasteurizada fermentada con un cultivo de bacterias.

Mantequilla - se extrae de la leche. Puede proceder de la leche de vaca, búfala y camella.

Mantequilla baja en grasas - contiene mucha más agua que la mantequilla normal. Se utiliza para elaborar tostadas. Contiene entre un 21 y un 45% de grasa.

Yogurt - leche fermentada.

Kéfir - leche fermentada por el efecto de las bacterias y la levadura. Tiene un bajo contenido de alcohol y dióxido de carbono y su sabor es picante. Se consume helado con hojas de menta o vertido sobre fruta.

Queso

Se obtiene coagulando y escurriendo leche, nata o una mezcla de ambas. Se puede elaborar con leche de vaca, oveja, cabra o búfala. Se cataloga según su firmeza, que varía según el contenido de humedad.

Queso duro - Parmesano, Pecorino, etc.

Queso cremoso - su contenido de agua es relativamente alto y, por tanto, se debe consumir rápido. Requesón, ricotta, mascarpone, etc.

Queso blando - su contenido de agua es del 50-60% y el de grasa entre un 20 y un 25%. Camembert, Chaumes, etc.

Queso blando de cabra - se elabora íntegramente con leche de cabra o con leche de cabra mezclada con leche de vaca.

Queso procesado (para tostadas) - son quesos producidos a partir de varios tipos de quesos y a los que se les ha añadido leche, nata o mantequilla. También se les añade estabilizadores, agentes emulsionantes, sal, color, edulcorante y especias.

Queso azul - tipos de queso hechos con un molde: Roquefort, Gorgonzola, Bavaria Blue, etc.

FERMENTOS LÁCTEOS OBTENIDOS A PARTIR DE LECHE DE VACA

Los productos lácteos fermentados principales son, el suero de mantequilla, el yogur, el suero de leche, la cuajada y los quesos frescos fermentados.

Los siguientes productos son tipos de queso de leche agria: requesón, queso Harzer, Handkäse, Korbkäse, Olmützer Quargel, queso Mainzer, Stangenkäse, Queso de tetilla, Graukäse de Estiria etc.

Un plato muy popular es el llamado "Handkäse mit Musik" (Handkäse con música). Para este plato, el queso es marinado en una mezcla de cebollas troceadas, vinagre, aceite, alcaravea, sal y pimiento. Se sirve junto con el marinado.

KÉFIR

El kéfir es un producto lácteo fermentado, pastoso y ligeramente alcohólico, empleado generalmente en bebidas, dulces o salsas.

Por favor, compruebe la lista de ingredientes.

LECHE - QUESO DE CABRA

La leche de cabra se procesa para elaborar queso y es un sustituto de la leche de vaca.

Los productos hechos con leche de cabra están bien etiquetados, por lo que es sencillo evitarlos.

LECHE - QUESO DE OVEJA

El queso de oveja se encuentra como queso de oveja puro, pero también queso mezcla de oveja y vaca.

Las variedades más conocidas son los quesos: Roquefort y Pecorino.

LECHE DE CAMELLA

En Europa es posible conseguir leche de camella en polvo.

LECHE DE VACA

La leche no sólo se encuentra en los productos lácteos más obvios (yogur, kefir, etc.), sino que también se encuentra escondido en muchos otros alimentos.

Los siguientes alimentos (selección) contienen leche o alguno de sus componentes:

■ Pan blanco	■ Huevos revueltos	Chocolate	■ Pudín
■ Pastas	Extracto de vainilla	Muchos licores	Pasteles
■ Yogur	■ Suero de leche	Muchas salsas para	■ Helado
		ensalada	
Hamburgesas	■ Cremas	Queso	Albóndigas
■ Tostadas	■ Ketchup	■ Diferentes tipos de	■ Margarina
		embutido	
■ Mayonesa	■ Cacao	■ Soufflés	■ Puré de patatas

Nuestro consejo: Preste mucha atención a la lista de ingredientes de estos alimentos. La lista comprende una selección de alimentos, pero todas las etiquetas deberían leerse detenidamente.

Etiquetados tras los cuales se puede esconder la proteína de la leche:

Lactoglobulina	Lactoalbumina	Leche entera	Leche en polvo
■ Leche evaporada	Suero de leche	■ Crema	Crema agria
Caseina	■ Proteína de leche	■ Mantequilla	■ Yogur

Alternativas a la leche de vaca (evitar en caso de intolerancia frente a alguno de ellos o si no ha sido analizado:

■ Leche y queso de	■ Leche y queso de	■ Leche de soja	■ Leche de arroz
cabra	oveja		
■ Leche de avena	■ Leche de almendra	■ Leche de coco	

Es importante a la hora de elegir una alternativa a la leche de vaca, alternarlas de forma continua. No utilice bebida de soja todos los días si le está permitido tomarla, y elija varias de las alternativas de la lista. Utilice solamente una de ellas por día.

¿Síndrome de deficiencia sin leche y huevos?

El huevo, la leche y los productos lácteos, aportan al organismo proteínas de alta calidad e importantes vitaminas y minerales. Sobre todo, las necesidades de vitamina B2 (Riboflavina) y el calcio se cubre con estos alimentos. Muchos pacientes con alergia tipo III al huevo y/o la leche se preocupan por si una dieta sin ellos pueda ser deficitaria en algunos nutrientes. Este miedo, normalmente, no está justificado. Con una selección cuidadosa y variada de los alimentos permitidos, se evitan las deficiencias nutricionales. Más abajo encontrará una lista de alimentos alternativos fuente de proteína, vitamina B2 y calcio.

Tipos de alimentos ricos en proteína:

- Vegetales: legumbres, soja y derivados, cereales y derivados, frutos secos y semillas.
- Animales: leche de oveja y de cabra y sus derivados, pescado y carne.

Cuando se trata de la proteína, es más importante la calidad que la cantidad. La proteína de origen animal, en general tiene mayor valor nutricional que la proteína vegetal. Por lo tanto, con una combinación adecuada y simultanea de diferentes proteínas vegetales y animales, puede sustituirse la proporcionada por los huevos y la leche. Para aumentar la ingesta de proteína, utilice nueces molidas para aliñar las ensaladas, postres, asados y en cócteles sin alcohol. Añada pipas de girasol, nueces o almendras sobre alimentos dulces o picantes.

Alimentos ricos en vitamina B2:

- Vegetales: Productos integrales (pan, arroz y pasta), guisantes, espinacas, brócoli, tomates, coles de bruselas, champiñones, brotes (brotes de soja, trigo, judias y lentejas).
- Animales: carne, pescado

Debido a que la vitamina B2 es soluble en agua, lo mejor es la cocción en una olla cerrada con poca agua y reutilizar el agua si es posible como un caldo de verduras o como base para sopas y salsas. Preferiblemente consumir las verduras crudas en ensalada.

Alimentos ricos en calcio:

■ Vegetales: legumbres (soja, lentejas, judías), col rizada, brócoli, espinacas, hinojo, mangold, fennel, hierbas, productos integrales, semillas (sésamo), ortiga.

El calcio es soluble en agua. Para cocinar, utilice una olla cerrada con poca agua y reutilice el agua si es posible como caldo de verduras o como base para sopas y salsas. Preferiblemente, consuma las verduras crudas en ensalada. Los productos derivados de la soja (leche de soja, tofu) contienen poco calcio.

Consideraciones para la salud:

Es diferente la alergia a la leche de la intolerancia a la lactosa. Tenga en cuenta que ImuPro solo detecta una posible alergia de tipo III. ImuPro no está indicado para el diagnóstico de la intolerancia a la lactosa o de la alergia mediada por IgE.

Muchas personas no toleran bien la leche. Esto puede deberse a diferentes razones. Puede deberse a una intolerancia a la proteína de la leche en forma de alergia de tipo I o de tipo III, o a una intolerancia a la lactosa. Estos tipos diferentes de alergia y de intolerancia no deben confundirse.

Con una alergia a la proteína de la leche (IgE y IgG), el sistema inmunitario reacciona frente a las proteínas de la leche que normalmente no deberían ser dañinas. Cualquiera con este tipo de alergia no será capaz de tolerar cualquier producto en el que estas proteínas estén presentes. Los productos sin lactosa tampoco son aptos para estos pacientes, ya que siguen conteniendo proteína de leche. Puede que sean bien tolerados los productos lácteos de otros animales (como por ejemplo de oveja, cabra, etc...).

La alergia de Tipo I a la leche (mediada por IgE) es la forma clásica y aguda. Se caracteriza por una reacción inmediata al consumo de leche. Si los síntomas se desarrollan dentro de los primeros 30 minutos después del consumo de leche, seguramente están siendo causados por una alergia a la leche de Tipo I. Si los síntomas se desarrollan más tarde, probablemente se deben a otra causa.

Con la intolerancia a la lactosa, el problema es un tipo específico de azúcar presente en la leche (la lactosa). El problema se debe a una deficiencia enzimática – no a una reacción inmunitaria. El cuerpo necesita una enzima denominada lactasa para digerir la lactosa. Alguien que tenga un déficit de lactasa en su sistema puede experimentar síntomas como diarrea, hinchazón y dolor abdominal. Sin embargo, estos síntomas no se desarrollan hasta, por lo menos, 30 minutos después ingerir un producto que contenga lactosa. Como la lactosa también está presente en la leche de otros animales, los afectados tampoco suelen tolerar la leche de oveja, cabra o yequa.

Los anticuerpos detectados por el test ImuPro provocan una alergia a la leche de tipo III. Ésta se caracteriza por síntomas diferidos, que se desarrollan en cualquier momento desde las 2 horas a los 3 días después del consumo. Los síntomas pueden incluir problemas gastrointestinales, pero también pueden manifestarse en cualquier otra parte del cuerpo. Los síntomas normalmente son crónicos, ya que los productos lácteos se consumen a diario. ImuPro no puede detectar la intolerancia a la lactosa.

El efecto antígeno

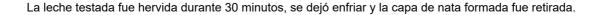
La composición de la leche de vaca es muy diferente a la de la leche materna. La leche materna contiene tres proteínas más, diez hormonas de crecimiento más, menos lactosa y menos azúcares. La leche materna contiene, comparado con la leche de vaca, oligosacáridos que favorecen el desarrollo de la microbiota intestinal. La intolerancia a la leche se debe principalmente a las proteínas de la leche de vaca. El Yogur y el queso son productos derivados que se obtienen de la fermentación o acidificación. Este proceso cambia las proteínas de la leche y puede reforzar o debilitar su efecto antigénico.

LECHE DE YEGUA

La leche de yegua puede encontrarse congelada o como leche en polvo.

LECHE HERVIDA O COCINADA

La leche hervida no debe ser confundida con la llamada leche pasteurizada. Este producto no está como tal a la venta.



QUESO RENNET (DE VACA)

El queso Rennet incluye: Parmesano, Leerdam, Edam, Emmental, Chester, Tilsit, Brie, Gouda etc.

QUESO RICOTTA

La prueba InmuPro se basa en queso Ricotta hecho con leche de vaca y/o suero de leche de vaca. Es un queso fresco que se utiliza en postres, productos horneados, salsas, aperitivos y para untar. Rara vez se utiliza en productos procesados industrialmente. Ahora bien, antes de comprar determinados productos, lea atentamente la lista de ingredientes.

El queso Ricotta también se elabora con suero de leche de oveja, por lo que puede ser una alternativa al elaborado con leche de vaca. Preste mucha atención porque también se puede elaborar con la leche de ambas.

VEGETALES

Durante mucho tiempo la humanidad se alimentó principalmente de vegetales y cereales.

Se debe prestar atención a la frescura de los vegetales. Su preparación y conservación influyen en su sabor, valor nutritivo, composición y aspecto. Todos los vegetales contienen nutrientes muy saludables.

Por lo general, se puede decir que:

- contienen vitaminas y minerales
- tienen un elevado contenido de agua
- son ricos en fibras solubles e insolibles en agua
- contienen pocas grasas (salvo los aguacates y las aceitunas)
- no contienen colesterol

ACEITUNA

En los países donde se cultivan, las aceitunas se venden en salmuera o vinagre, y también rellenas de anchoa, pimiento, etc.

El aceite de oliva sumamente digestivo se extrae de las aceitunas y se emplea prácticamente en todas las ensaladas. Desde hace poco, se puede comprar margarina y tostadas hechas con aceite de oliva, por tanto, lea la lista de ingredientes de estos productos con suma atención.

ACELGA

La acelga es una clase de remolacha cuyas hojas se preparan como las espinacas. No se procesa industrialmente por lo que es muy poco probable que se consuma de forma inadvertida. Pregunte en los restaurantes sobre el empleo de la acelga en ensaladas.

Alternativas ofrecidas para usted:

Una alternativa a la acelga es la espinaca.

REMOLACHA

Se compra fresca con el bulbo completo o en rodajas, taquitos o encurtida en vinagre, especias y hierbas naturales.

En el mercado se puede encontrar cocida con sal.

Preste atención a los productos preparados como ensaladas o mezclas de encurtidos.

ALIMENTOS SIN NIVELES ELEVADOS DE ANTICUERPOS IgG

Carne			
Carne de avestruz	Carne de cabra	Carne de vaca	Ciervo
		Cordero	
Codorniz	Conejo		Corzo
Ganso	Jabalí	Liebre	Pato
Pavo	Pollo		
Pescado			
Abadejo	Anchoa/ boquerón	Arenque	Atún
Bacalao	Caballa	Calamar	Cangrejo de río
Carpa	Dorada	Eglefino	Gallineta
Halibut	Lenguado	Lucioperca	Pez espada
Platija	Salmón	Sardina	Tiburón
Trucha			
Fruta			
Aguacate	Cereza	Ciruela amarilla	Dátil
Fresa	Higo	Kiwi	Lichi
Manzana	Naranja	Nectarina	Papaya
Piña	Plátano	Sandía	Uva
Vegetales			
Alcachofa	Apio	Apio dulce	Berenjena
Berza	Brócoli	Calabacín	Calabaza
Cebolla	Chirivía	Col china	Col rizada
Coles de bruselas	Coliflor	Colinabo	Espárrago
Espinaca	Frijol	Garbanzo	Guindilla
Guisante	Haba	Judía verde	Lentejas
Lombarda	Nabo	Patata	Pepino
Pimiento verde	Puerro	Rábano rojo y blanco	Repollo/ Col Blanca
Soja	Tomate	Zanahorias	
Productos lácteos			
Queso Halloumi (cabra y			
oveja)			
Ensaladas			
Achicoria	Canónigo	Endibia	Escarola
Lechuga francesa	Lechuga iceberg	Lechuga Lollo rosso	Lechuga Romana
Rúcula	Jg	J	J
Champiñones			
Champiñón			
Productos azucarados			
Azúcar de caña	Miel (mezcla)		
Café, té, infusiones			
Menta			
Especias			
Ajo	Albahaca	Canela	Cebollino
Nuez moscada	Orégano	Perejil	Pimentón
	_	Romero	Semilla de mostaza
Pimienta negra Tomillo	Rábano picante Vainilla	NOTICIO	Seriilla de mostaza
	vailillia		
Levadura			
Levadura			

Nota: La tabla continúa en la página siguiente.

ALIMENTOS SIN NIVELES ELEVADOS DE ANTICUERPOS IgG

Frutos secos						
Almendra	Avellana	Cacahuete	Coco			
Granos de cacao	Nuez	Nuez de Brasil	Nuez de Macadamia			
Piñón	Pipa de girasol	Pipas de calabaza	Semilla de lino			
Semillas de amapola	Sésamo					
Cereales con gluten						
Avena	Cebada	Centeno	Espelta			
Gluten	Kamut	Trigo				
Cereales sin gluten y alternativas						
Algarroba	Amaranto	Arroz	Arrurruz			
Batata	Fonio	Maíz	Mijo			
Quinoa	Tapioca	Teff	Trigo sarraceno			
Tupinambo	Yuca					

ALIMENTOS PARA DISEÑAR SU PLAN DE ROTACIÓN DE 4 DÍAS

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Café, té, infusiones				
	Menta			
Carne				
	Carne de avestruz	Carne de cabra	Carne de vaca	Ciervo
	Codorniz	Conejo	Cordero	Corzo
	Ganso	Jabalí	Liebre	Pato
	Pavo	Pollo		
Cereales				
	Avena	Algarroba	Amaranto	Arroz
	Cebada	Arrurruz	Batata	Fonio
	Centeno	Maíz	Mijo	Quinoa
	Espelta	Tapioca	Teff	Trigo sarraceno
	Gluten	Tupinambo	Yuca	go san assins
	Kamut			
	Trigo			
Champiñones	Tilgo			
Onampinones	Champiñón			
Ensaladas	Champinon			
Liisalauas	Achicoria	Canánigo	Endibia	Escarola
		Canónigo		
	Lechuga francesa	Lechuga iceberg	Lechuga Lollo rosso	Lechuga Romana
Fanasias	Rúcula			
Especias	Α,	A II	0 1	0 1 11
	Ajo	Albahaca	Canela	Cebollino
	Nuez moscada	Orégano	Perejil	Pimentón
	Pimienta negra	Rábano picante	Romero	Semilla de mostaza
	Tomillo	Vainilla		
Fruta		_		
	Aguacate	Cereza	Ciruela amarilla	Dátil
	Fresa	Higo	Kiwi	Lichi
	Manzana	Naranja	Nectarina	Papaya
	Piña	Plátano	Sandía	Uva
Frutos secos				
	Almendra	Avellana	Cacahuete	Coco
	Granos de cacao	Nuez	Nuez de Brasil	Nuez de Macadamia
	Piñón	Pipa de girasol	Pipas de calabaza	Semilla de lino
	Semillas de amapola	Sésamo		
Levadura				
	Levadura			
Pescado				
	Abadejo	Anchoa/ boquerón	Arenque	Atún
	Bacalao	Caballa	Calamar	Cangrejo de río
	Carpa	Dorada	Eglefino	Gallineta
	Halibut	Lenguado	Lucioperca	Pez espada
	Platija	Salmón	Sardina	Tiburón
	Trucha			
Productos azucarados				

Nota: La tabla continúa en la página siguiente.

ALIMENTOS PARA DISEÑAR SU PLAN DE ROTACIÓN DE 4 DÍAS

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Productos lácteos				
		Queso Halloumi (cabra		
		y oveja)		
Vegetales				
	Alcachofa	Apio	Apio dulce	Berenjena
	Berza	Brócoli	Calabacín	Calabaza
	Cebolla	Chirivía	Col china	Col rizada
	Coles de bruselas	Coliflor	Colinabo	Espárrago
	Espinaca	Frijol	Garbanzo	Guindilla
	Guisante	Haba	Judía verde	Lentejas
	Lombarda	Nabo	Patata	Pepino
	Pimiento verde	Puerro	Rábano rojo y blanco	Repollo/ Col Blanca
	Soja	Tomate	Zanahorias	

APÉNDICES 3 Y 4

ALIMENTOS CON NIVELES ELEVADOS DE ANTICUERPOS IgG

Evitar durante al menos 5 semanas

Aceituna Acelga Albaricoque Altramuces Anacardo ■ Carne de cerdo Castaña Ciruela ■ Harina de guar E412 ■ Fermentos lácteos ■ Huevo de codorniz ■ Huevo de gallina (clara y obtenidos a partir de leche yema) de vaca Huevos de ganso Kéfir Leche - queso de cabra Leche - queso de oveja

 ■ Leche de camella
 ■ Leche de vaca
 ■ Leche de yegua
 ■ Leche hervida o cocinada

 ■ Limón
 ■ Mango
 ■ Melocotón
 ■ Merluza

 ■ Pera
 ■ Pistacho
 ■ Queso Rennet (de vaca)
 ■ Queso Ricotta

■ Remolacha ■ Ternera

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POSITIVOS EN "ELEVADOS" Y "MUY ELEVADOS"

Elevado

 ■ Aceituna
 ■ Acelga
 ■ Albaricoque
 ■ Altramuces

 ■ Anacardo
 ■ Ciruela
 ■ Harina de guar E412
 ■ Huevo de codorniz

■ Huevos de ganso ■ Mango ■ Merluza ■ Pistacho

■ Queso Rennet (de vaca) ■ Queso Ricotta ■ Remolacha

Muy elevados

■ Carne de cerdo ■ Castaña ■ Fermentos lácteos ■ Huevo de gallina (clara y

obtenidos a partir de leche yema)

de vaca

■ Kéfir
Leche - queso de cabra
Leche - queso de oveja
Leche de camella

■ Leche de vaca ■ Leche de yegua ■ Leche hervida o cocinada ■ Limón

■ Melocotón ■ Pera ■ Ternera