
DIETAS DE ELIMINACIÓN EMPÍRICA **DE ALIMENTOS** EN LA ESOFAGITIS EOSINOFILICA



Asociación Española de Gastroenterología

La esofagitis eosinofílica es una enfermedad alérgica, producida mayoritariamente por alimentos, que condiciona inflamación crónica del esófago, el conducto tubular por donde pasa la comida desde la boca hasta el estómago. Los síntomas principales en niños pueden ser rechazo del alimento, ardores, vómitos, dolor abdominal, mientras que en niños mayores de 10 años, adolescentes y adultos casi siempre hay sensación de dificultad del paso del alimento o atragantamientos/atascos con la deglución de comida sólida, principalmente con carne. El diagnóstico de la enfermedad necesita la demostración mediante endoscopia de la existencia de inflamación en el esófago. El tratamiento eficaz de la esofagitis eosinofílica implica la desaparición de los síntomas y la resolución de la inflamación del esófago demostrada mediante endoscopia.

Entre los distintos tratamientos disponibles, el único que actúa directamente sobre la causa de la enfermedad, es la dieta de eliminación de alimentos. Este tratamiento fue inicialmente denostado porque los primeros esquemas dietéticos empleados (dieta elemental, dieta de eliminación seis alimentos) implicaban muchas restricciones dietéticas durante mucho tiempo, así como la necesidad de realizar múltiples endoscopias.

Con los estudios de la dieta de 6 alimentos, hemos aprendido a identificar los alimentos que más frecuentemente provocan la enfermedad, que son la leche, el trigo y los huevos, siendo también importantes, pero en menor medida, las legumbres en España. De igual manera, hemos conseguido demostrar que comenzando las restricciones dietéticas por una dieta de eliminación de 2 alimentos (leche y trigo) durante 6 semanas, somos capaces de identificar precozmente a una mayoría de pacientes respondedores a estas dietas, ahorrándoles tiempo de estudio con restricciones de alimentos y endoscopias innecesarias. Si no se documenta una respuesta favorable en la endoscopia tras la dieta de 2 alimentos, se puede incrementar el nivel de restricción a 4 alimentos (leche, trigo, huevos y legumbres) durante 6 semanas adicionales.

Una vez documentada la respuesta a la dieta de 2 o 4 alimentos, se debe reintroducir cada uno de los alimentos retirados de manera individual durante 6 semanas y realizar una endoscopia tras cada alimento, para identificar cuáles provocan la enfermedad (mediante la documentación de la reaparición de la inflamación eosinofílica en las biopsias del esófago) y cuáles no. El objetivo es diseñar una dieta individualizada y a largo plazo para cada paciente, manteniendo en la dieta aquellos alimentos que no le provocan la enfermedad y retirando de manera permanente únicamente aquellos que han sido demostrados como sus causantes. La gran ventaja de estos dos esquemas (dietas de eliminación de 2 y 4 alimentos) es que la gran mayoría de respondedores tendrán que retirar como máximo 1 o 2 grupos de alimentos.

En esta estrategia de subida progresiva del nivel de restricción tras fallo de la dieta de eliminación de 2 y 4 alimentos, la dieta de 6 alimentos (leche, trigo, huevos, legumbres, frutos secos, pescado/marisco) debe ser reservada para aquellos pacientes motivados que deseen conocer, para así restringir, los alimentos que condicionan su enfermedad.

Los respondedores a esta dieta tendrán habitualmente varios alimentos provocadores y la dieta a largo plazo podría ser más limitante.

Antes de realizar cualquier intervención dietética para la esofagitis eosinofílica, debe tener en cuenta las siguientes consideraciones:

1. No todos los pacientes se curan con la dieta. La curación actual en España se estima en un 40% para la dieta de 2 alimentos, 60% con dieta de 4 alimentos y 70% con la dieta de 6 alimentos.
2. El tratamiento dietético es una apuesta mediante la cual pacientes motivados desean acceder a la posibilidad de poder conocer los alimentos que provocan su enfermedad (y mantenerla así controlada sin necesidad de fármacos) mediante dietas restrictivas cuya duración mínima serán 6 semanas cada una.

3. Las dietas no son la mejor opción terapéutica para pacientes con estrecheces del esófago, con síntomas graves, pacientes ya con restricciones en la dieta por alergias alimentarias no relacionadas con la esofagitis o pacientes adolescentes/jóvenes, pues éstos últimos suelen cumplir peor con la dieta.
4. Por la existencia de reactividad cruzada entre distintos alimentos similares (el organismo puede reaccionar contra proteínas similares contenidas en otros alimentos), cuando se retira la leche de vaca, también se debe evitar la de oveja y la de cabra; cuando se re retira el trigo, también se retiran los cereales con gluten (cebada y centeno).
5. En la actualidad, se debe realizar endoscopia con biopsias esofágicas tras la realización de la cada dieta, y tras 6 semanas de reintroducir cada alimento individual. No existen métodos no invasivos o mínimamente invasivos válidos para estudiar la inflamación esofágica. Los síntomas no permiten monitorizar la eficacia de la dieta. Por tanto, se debe realizar siempre endoscopia con biopsias. La sedación en los procedimientos endoscópicos es clave para que el paciente acepte esta estrategia terapéutica.
6. No se deben combinar jamás los corticoides tópicos y las dietas para el tratamiento de la esofagitis eosinofílica. Si se documenta la curación de un paciente que recibe ambos tratamientos, no podremos saber cuál de ellos fue realmente eficaz y debería mantenerse en el tiempo.
7. El proceso de identificación de respuesta a la dieta y alimentos causales de la enfermedad puede ser interrumpido temporalmente y se puede retomar con posterioridad. Por ejemplo, si en un paciente se documenta la respuesta a una dieta de 2 alimentos en Junio, pero desea abandonar transitoriamente la dieta en verano, puede liberalizar su dieta en

verano y retomarla a principios de Septiembre y realizarse la primera endoscopia a mediados-finales de Octubre, mientras hace la dieta y reintroduce un alimento las seis semanas previas.

Recomendaciones realizadas
por los doctores:

Javier Molina Infante
Hospital Universitario
San Pedro de Alcántara, Cáceres
Centro de Investigación Biomédica
En Red de Enfermedades Hepáticas
y Digestivas (CIBEREHD)

Alfredo J. Lucendo
Hospital General de
Tomelloso, Ciudad Real
Centro de Investigación Biomédica
En Red de Enfermedades Hepáticas
y Digestivas (CIBEREHD)

Dieta de eliminación de dos alimentos

Leche y trigo

Puede consumir como regla general todo tipo de alimentos, preferiblemente frescos, como:

1. Verduras, tubérculos (patata, boniato, yuca), hortalizas y legumbres.
2. Carnes de todo tipo (excepto embutidos, salchichas y hamburguesas preparadas).
3. Pescado y marisco (excepto preparados como pescados precocinados, salpicón de marisco, barritas de merluza...).
4. Huevo.
5. Jamón serrano y lomo, de piezas enteras (evitar productos loncheados con conservantes).
6. Frutas, evitando aquellas con las que se han tenido síntomas alérgicos previamente, incluido picor o acorchamiento de la lengua o la garganta.
7. Frutos secos, evitando aquellos con los que se han tenido síntomas alérgicos incluido picor o acorchamiento de lengua o garganta.

No podrá consumir durante la realización de las 6 semanas de la dieta ningún alimento con el que haya tenido previamente síntomas alérgicos (picor o adormecimiento de lengua o mucosa oral, urticaria, angioedema, edema de glotis, crisis asmáticas, vómitos/diarrea).

Durante la realización de la dieta, evite en la medida de lo posible comer fuera de casa para tener un mejor control sobre lo que come. En caso de tener que comer fuera, intente tomar alimentos frescos y evitar aquellos cocinados o con salsas (eligiendo preferentemente pescados y carnes a la plancha, ensaladas, y frutas). Tenga especial cuidado con los alimentos cocinados con cualquier tipo de embutido, levadura, patatas fritas hechas en freidoras que se utilizan también para freír croquetas o empanadillas,

salsas ligadas con harina, rebozados, purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden “picatostes” de pan de trigo, etc.

Puede consumir las siguientes bebidas no alcohólicas: café, té (sin leche en ambos casos), tónica, mostos y zumos de fruta. Respecto a las bebidas alcohólicas, no podrá tomar cerveza ni whisky, pero sí podrá consumir vino de cualquier tipo y bebidas blancas como ginebra, vodka y ron de caña.

La comida más limitada durante la realización de la dieta de 2 alimentos es el desayuno, donde podrá consumir café y té con leche/ bebidas/yogures de soja, arroz, maíz, almendras, avellana, nueces, quinoa, amaranto, y productos de bollería/repostería/tortitas aptos para celíacos (maíz y arroz) siempre que se aseguren que no contienen leche en su composición (pueden contener huevo y soja). Es aconsejable que todos los productos realizados con harina de maíz o arroz tengan certificada la ausencia de gluten y de leche en los ingredientes consignados en el etiquetado. El aviso de que un producto “puede contener trazas de...” no implica que no sean productos seguros, aunque no se puede descartar una mínima contaminación accidental.

LECHE ANIMAL Y DERIVADOS

Como regla general, se deben evitar todos aquellos alimentos de los que no se tenga la certeza de que NO contienen leche o trazas de leche.

DEBE EVITAR:

- Leche de vaca natural o manufacturada (embotellada o en brick), así como leches en polvo, leches descremadas, condensadas, evaporadas, leches para la lactancia, nata, etc.
- Productos predominantemente lácteos: yogures, natillas, flanes, quesos,

Dieta de eliminación de dos alimentos

Leche y trigo

requesón, quesitos en porciones, natillas de chocolate, arroz con leche, mantequilla, helados, cuajada, batidos, etc.

- Productos elaborados con bechamel (croquetas, lasaña,...).
- Productos que contienen leche en alguna cantidad (Galletas, magdalenas, pasteles, repostería, pastelitos [Donuts®, Bollycaos®, etc.], chocolates CON leche, caramelos CON leche [Sugus® y similares], ciertas margarinas [Tulipan®, Vita®], cremas de cacao [Nocilla® y similares], Jamón de York y embutidos [chorizo, salchichón, mortadela, sobrasada, longanizas, etc.]
- **Todos los productos realizados con leche de cabra y oveja**, por la similitud con las proteínas de la leche de vaca y la posibilidad de reacciones cruzadas.

Es conveniente comprobar siempre en la etiqueta de **TODOS** los productos manufacturados que no contienen:

Leche
Caseína
Caseinato Cálcico (E-4511)
Caseinato Sódico (E-4512)
Caseinato Potásico (E-4513), Hidrolisatos
Lactoalbumina

Estos productos son utilizados frecuentemente como emulsionantes en alimentos manufacturados.

Los términos “caldo deshidratado”, “grasas animales”, “cremas” pueden implicar que el alimento contiene ciertas grasas de leche (nata, mantequilla) sin especificar.

La denominación “proteínas”: pueden utilizar proteínas de leche sin especificar el contenido. La denominación de “aromas”: pueden ser de queso o contener leche.

PUEDE TOMAR:

- Productos (bebidas, yogures, batidos) de soja, maíz, arroz, avellanas, almendras, nueces, quinoa o amaranto, así como CHOCOLATE NEGRO puro sin leche.

GLUTEN

DEBE EVITAR:

Cualquier producto que contenga como ingrediente TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, ESPELTA, KAMUT, TRITICALE y/o productos derivados.: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, cerveza, etc. Al adquirir productos elaborados y/o envasados, debe comprobarse siempre la relación de ingredientes que figura en la etiqueta. Si en dicha relación aparece cualquier término de los que se han citado anteriormente debe rechazarse el producto. Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos A GRANEL, los elaborados ARTESANALMENTE y los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.

La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son: Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, seitán, extracto de levadura, especias y aromas.

PUEDE TOMAR:

Todo tipo de productos aptos para celíacos, SIEMPRE Y CUANDO NO CONTENGAN LECHE O PROTEÍNA DE LECHE DE VACA, realizados con harinas de arroz, maíz, quinoa, soja, o legumbres (soja, garbanzos, habas, altramuz, algarroba, guisantes)

Dieta de eliminación de dos alimentos

Leche y trigo

MENÚ

1. Evitar en la medida de lo posible comer fuera de casa durante las seis semanas de duración de la dieta para un mejor control de los alimentos.
2. Muchos alimentos para celíacos llevan leche o proteína de leche. Revisar correctamente el etiquetado.
3. No consumir ningún alimento que le produzca picor en la boca, labios, encías o garganta inmediatamente tras su consumo (síndrome de alergia oral) o cualquier otro tipo de síntoma alérgico. Esto es más frecuente con frutas (kiwi, melón, fresa,...) o frutos secos (nueces,...).
4. Evitar rebozados, bechamel, precocinados o cualquier tipo de salsa o sopa que se reconstituya con agua.
5. En general, no podrá consumir productos de ningún tipo adquiridos en una panadería o tienda de repostería convencional, dado que contienen trigo.
6. A excepción de la cerveza y el whisky, puede consumir cualquier tipo de bebida alcohólica (vino, ginebra con tónica, ron, vodka, etc..)
7. Si tiene dudas sobre si puede consumir o no un alimento particular, es preferible que lo evite, hasta poder consulta con un especialista.

DESAYUNO

- **Bebidas:** infusión o café (sin leche), leche de soja/arroz/maíz/almendras/avellanas.
- **Comida:** fruta, tortitas de arroz/maíz, chocolate negro (sin leche), biscottes para celíacos sin leche (por ejemplo, Fette Biscottate, Fette Croccanti, Grissini, de la marca Schär), aceite de oliva, jamón

serrano y lomo (evitar productos en lonchas envasados por la alta posibilidad de proteínas de gluten como conservantes, se recomiendan piezas enteras y caseras, previa revisión exhaustiva del etiquetado).

COMIDA Y CENA

- **Bebidas:** agua, vino de cualquier tipo, bebidas gaseosas, NO TOMAR CERVEZA. Se recomiendan como ejemplos de tapas aceitunas, patatas de bolsa y/o boquerones en vinagre.
- **Verdura** (lechuga, acelgas, tomate, calabaza, calabacín, zanahoria, pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, remolacha, apio, alcachofa, brocoli, coliflor, berenjena, espárragos), preferiblemente frescas y no en salsas o encurtidas.

Ejemplos: ensalada campera, ensalada mixta con huevo, menestra de verduras, puré de calabaza, calabacín, zanahoria (sin leche, yogur o quesitos), coliflor con tomate, parrillada de verdura (berenjenas/tomates/calabacín/zanahoria a la plancha), gazpacho (no salmorejo ya que contiene pan), acelgas con patatas, alcachofas con ajo y jamón serrano.

- **Patatas** (sin limitaciones), preferiblemente frescas, cocinadas o de bolsa. Si son patatas fritas, asegurarse de que no se ha utilizado el aceite previamente para freír cualquier tipo de rebozado (por ejemplo, croquetas, empanadillas, san Jacobo).
- **Huevo** (sin limitaciones). Si se consume fuera de casa, preguntar si se ha frito en aceite donde haya podido contaminarse con rebozados (huevo frito) y si es tortilla de patatas industrial (posibilidad de contener gluten).

Dieta de eliminación de dos alimentos

Leche y trigo

- **Legumbres** (sin limitaciones), por ejemplo, lentejas con chorizo, cocido, guisantes con jamón, alubias o judías blancas. Cuando el plato contenga algún embutido de riesgo, debería ser evitado.
- **Arroz:** con tomate, ensalada, atún, paella, carne, verduras.
- **Maíz.**
- **Quinoa,** cocinada con cualquier tipo de verduras o con tomate.
- **Carne:** preferiblemente fresca y a la plancha.

Ejemplos: pollo (filetes de pechuga de pollo, alitas de pollo), cerdo (filetes de lomo, solomillo, secreto/presa), ternera (filetes de aguja, entrecot, solomillo).

- **Pescado:** preferiblemente fresco y al horno/plancha.

Ejemplos: lubina, besugo, truchas o dorada al horno, salmón a la plancha, atún, bonito o palometa con tomate, bacalao con arroz y patatas (no bacalao dorada ya que lleva huevo), sardinas o caballa a la plancha, pulpo a la gallega.

- **Frutas,** excepto las que produzcan alergia oral.
- **Pasta y fideos** para celíacos sin leche.

Ejemplos: Capelli d´Angelo, Fusilli, Gnocchi di Patate, Penne, Rigati (de la marca Schär), cocinadas con salsa de tomate, atún, aceite o verduras (calabacín, berenjena).

Dieta de eliminación de cuatro alimentos

Leche, trigo, huevo y legumbres

Puede consumir como regla general todo tipo de alimentos, preferiblemente frescos, como:

1. Verduras, tubérculos (patata, boniato, yuca) y hortalizas.
2. Carne (excepto embutidos, salchichas y hamburguesas preparadas).
3. Pescado y marisco (excepto preparados como pescados precocinados, salpicón de marisco, barritas de merluza,...)
4. Jamón serrano y lomo, de piezas enteras (evitar productos loncheados con conservantes).
5. Frutas, evitando aquellas con las que se han tenido síntomas alérgicos previamente, incluido picor o acorchamiento de la lengua o la garganta.
6. Frutos secos, evitando aquellos con los que se han tenido síntomas alérgicos incluido picor o acorchamiento de lengua o garganta.

No podrá consumir durante la realización de las 6 semanas de la dieta ningún alimento con el que haya tenido previamente síntomas alérgicos (picor o adormecimiento de lengua o mucosa oral, urticaria, angioedema, edema de glotis, crisis asmáticas, vómitos/diarrea).

Durante la realización de la dieta, evite en la medida de lo posible comer fuera de casa para tener un mejor control sobre lo que come. En caso de tener que comer fuera, intentar tomar alimentos frescos y evitar aquellos cocinados o con salsas (eligiendo preferentemente pescados y carnes a la plancha, ensaladas, frutas, etc).

Tenga especial cuidado con alimentos cocinados con cualquier tipo de embutido, levadura, patatas fritas hechas en freidoras que se utilizan también para freír croquetas o empanadillas, salsas ligadas con harina,

rebozados, purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden “picatostes” de pan de trigo, etc.

Puede consumir las siguientes bebidas no alcohólicas: café, té (sin leche en ambos casos), tónica, mostos y zumos de fruta. Respecto a las bebidas alcohólicas, no puede tomar cerveza ni whisky, pero si puede consumir vino de cualquier tipo y bebidas blancas como ginebra, vodka y ron de caña.

La comida más limitada es el desayuno, donde podrá consumir café y té con leche/ bebidas/yogures de arroz, maíz, almendras, avellana, nueces, quinoa, amaranto, y productos de bollería/repostería/tortitas aptos para celíacos (maíz y arroz) siempre que no tengan leche, huevo o soja/otras legumbres.

Es aconsejable que todos los productos realizados con harina de maíz o arroz tengan certificada la ausencia de gluten, leche, huevo y legumbres entre los ingredientes consignados en el etiquetado. El aviso de que “pueden contener trazas de...” no implica que no sean productos seguros, aunque no se puede descartar una mínima contaminación accidental.

LECHE ANIMAL Y DERIVADOS

Como regla general, se deben evitar todos aquellos alimentos de los que no se tenga la certeza de que NO contienen leche o trazas de leche.

DEBE EVITAR:

- Leche de vaca natural o manufacturada (embotellada o en brick), así como leches en polvo, leches descremadas, condensadas, evaporadas, leches para la lactancia, nata, etc.
- Productos predominantemente lácteos: yogures, natillas, flanes, quesos,

Dieta de eliminación de cuatro alimentos

Leche, trigo, huevo y legumbres

requesón, quesitos en porciones, natillas de chocolate, arroz con leche, mantequilla, helados, cuajada, batidos, etc.

- Productos elaborados con bechamel (croquetas, lasaña,...).
- Productos que contienen leche en alguna cantidad (Galletas, magdalenas, pasteles, repostería, pastelitos [Donuts®, Bollycaos®, etc.], chocolates CON leche, caramelos CON leche [Sugus® y similares], ciertas margarinas [Tulipan®, Vita®], cremas de cacao [Nocilla® y similares], Jamón de York y embutidos [chorizo, salchichón, mortadela, sobrasada, longanizas, etc.]
- **Todos los productos realizados con leche de cabra y oveja**, por la similitud con las proteínas de la leche de vaca y la posibilidad de reacciones cruzadas.

Es conveniente comprobar siempre en la etiqueta de TODOS los productos manufacturados que no contienen:

Leche
Caseína
Caseinato Cálcico (E-4511)
Caseinato Sódico (E-4512)
Caseinato Potásico (E-4513), Hidrolisatos
Lactoalbumina

Estos productos son utilizados frecuentemente como emulsionantes en alimentos manufacturados.

Los términos “caldo deshidratado”, “grasas animales”, “cremas” pueden implicar que el alimento contiene ciertas grasas de leche (nata, mantequilla) sin especificar.

La denominación “proteínas”: pueden utilizar proteínas de leche sin especificar el contenido. La denominación de “aromas”: pueden ser de queso o contener leche.

PUEDA TOMAR:

- Productos (bebidas, yogures, batidos) de soja, maíz, arroz, avellanas, almendras, nueces, quinoa o amaranto, así como CHOCOLATE NEGRO puro sin leche.

GLUTEN

DEBE EVITAR:

Cualquier producto que contenga como ingrediente TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, ESPELTA, KAMUT, TRITICALE y/o productos derivados: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, cerveza, etc. Al adquirir productos elaborados y/o envasados, debe comprobarse siempre la relación de ingredientes que figura en la etiqueta. Si en dicha relación aparece cualquier término de los que se han citado anteriormente debe rechazarse el producto. Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos A GRANTEL, los elaborados ARTESANALMENTE y los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.

La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son: Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, seitán, extracto de levadura, especias y aromas.

PUEDA TOMAR:

Todo tipo de productos aptos para celíacos, SIEMPRE Y CUANDO NO CONTENGAN LECHE O PROTEÍNA DE LECHE DE VACA, realizados con harinas de arroz, maíz, quinoa, soja, o legumbres (soja, garbanzos, habas, altramuz, algarroba, guisantes)

Dieta de eliminación de cuatro alimentos

Leche, trigo, huevo y legumbres

HUEVO

DEBE EVITAR:

- En general, alimentos rebozados o empanados o salsas realizados con huevos (mayonesa).
- Dulces, merengues, helados, batidos, turrónes, flanes, cremas, caramelos, golosinas. Productos de pastelería y repostería, incluyendo hojaldres, empanadas, empanadillas.
- Revisar el etiquetado de productos como patés, carnes o pescados precocinados y alimentos para celíacos que pueden contener huevo.

LEGUMBRES

DEBE EVITAR:

Lentejas, garbanzos, judías (blancas, pintas y verdes), soja, guisantes, altramuces, habas, algarroba, pistacho, alfalfa y cacahuete. Revisar adecuadamente el etiquetado de los productos para celíacos, ya que muchos están hechos con harina de legumbres. También procede de leguminosas la goma guar, la goma arábiga, tracanto y garrofín (REVISAR ETIQUETADOS)

MENÚ

1. Evitar en la medida de lo posible comer fuera de casa para un mejor control de los alimentos.
2. Muchos alimentos para celíacos contienen huevo, leche, proteína de soja o harinas/ gomas provenientes de leguminosas. Revisar correctamente el etiquetado.
3. No consumir ningún alimento, especialmente frutas (kiwi, melón, fresa,...) o frutos secos (nueces,...), si éste condiciona picor en la boca, labios, encías o garganta inmediatamente tras su consumo (síndrome de alergia oral) o cualquier otro tipo de síntoma alérgico.
4. Evitar rebozados, bechamel, precocinados o cualquier tipo de salsa o sopa que se reconstituya con agua.
5. En general, no podrá consumir ningún tipo de panadería o repostería, dado que contienen trigo y/o huevo.
6. A excepción de la cerveza y el whisky, puede consumir cualquier tipo de bebida alcohólica (vino, ginebra con tónica, ron, vodka, etc.)
7. NO SE PODRÁN CONSUMIR NI CACAHUETES NI PISTACHOS, DADO QUE SON LEGUMINOSAS O PUEDEN PRESENTAR REACTIVIDAD CRUZADA.
8. Si tiene dudas sobre si puede consumir o no un alimento particular, es preferible que lo evite, hasta poder consulta con un especialista.

DESAYUNO

- **Bebidas:** infusión o café (sin leche), leche de soja/arroz/maíz/almendras/avellanas.
- **Comida:** fruta, tortitas de arroz/maíz,

Dieta de eliminación de cuatro alimentos

Leche, trigo, huevo y legumbres

chocolate negro (sin leche), biscottes para celíacos sin leche huevo ni legumbres, aceite de oliva, jamón serrano y lomo (evitar productos en lonchas envasados por la alta posibilidad de proteínas de gluten y soja como conservantes, se recomiendan piezas enteras y caseras, previa revisión exhaustiva del etiquetado).

COMIDA Y CENA

- **Bebidas:** agua, vino de cualquier tipo, bebidas gaseosas, NO TOMAR CERVEZA. Se recomiendan como ejemplos de tapas aceitunas, patatas de bolsa y/o boquerones en vinagre.

- **Verduras y hortalizas** (lechuga, acelgas, tomate, calabaza, calabacín, zanahoria, pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, remolacha, apio, alcachofa, brócoli, coliflor, berenjena, espárragos), preferiblemente frescas y no en salsas o encurtidas.

Ejemplos: ensalada campera, ensalada mixta (sin huevo), menestra de verdura (evitando específicamente las judías verdes y los guisantes), puré de calabaza, calabacín, zanahoria (sin leche, yogur o quesitos), coliflor con tomate, parrillada de verduras (berenjenas/tomates/calabacín/zanahorias a la plancha), gazpacho (no salmorejo ya que contiene pan), acelgas con patatas, alcachofas con ajo y jamón serrano.

- **Patatas** (sin limitaciones), preferiblemente frescas, cocinadas o de bolsa. Si son patatas fritas, asegurarse de que no se ha utilizado el aceite previamente para freír cualquier tipo de rebozado (por ejemplo, croquetas, empanadillas, san Jacobo).

- **Arroz:** con tomate, ensalada, atún, paella, carne, verduras.
- **Maíz.**
- **Quinoa,** cocinada con cualquier tipo de verduras o con tomate.
- **Carne:** preferiblemente fresca y a la plancha.

Ejemplos: pollo (filetes de pechuga de pollo, alitas de pollo), cerdo (filetes de lomo, solomillo, secreto/presa), ternera (filetes de aguja, entrecot, solomillo).

- **Pescado:** preferiblemente fresco y al horno/plancha.

Ejemplos: lubina, besugo, truchas o dorada al horno, salmón a la plancha, atún, bonito o palometa con tomate, bacalao con arroz y patatas (no bacalao dorada ya que lleva huevo), sardinas o caballa a la plancha, pulpo a la gallega.

- **Frutas,** excepto las que produzcan alergia oral.
- **Pasta y fideos para celíacos sin leche, huevo y harinas/gomas procedentes de leguminosas** para celíacos sin leche, cocinadas con salsa de tomate, atún, aceite o verduras (calabacín, berenjena).

Dieta de eliminación de seis alimentos

Leche, trigo, huevo, legumbres, frutos secos, marisco y pescado

Puede consumir como regla general todo tipo de alimentos, preferiblemente frescos, como:

1. Verduras, tubérculos (patata, boniato, yuca) y hortalizas.
2. Carne (excepto embutidos, salchichas y hamburguesas preparadas).
3. Jamón serrano y lomo, de piezas enteras (evitar productos loncheados con conservantes).
4. Frutas, evitando aquellas con las que se han tenido síntomas alérgicos incluido picor o acorchamiento de lengua o garganta.

No podrá consumir durante la realización de las 6 semanas de la dieta ningún alimento con el que haya tenido previamente síntomas alérgicos (picor o adormecimiento de lengua o mucosa oral, urticaria, angioedema, edema de glotis, crisis asmáticas, vómitos/diarrea).

Durante la realización de la dieta, evite en la medida de lo posible comer fuera de casa para tener un mejor control sobre lo que come. En caso de tener que comer fuera, intentar tomar alimentos frescos y evitar aquellos cocinados o con salsas (eligiendo preferentemente pescados y carnes a la plancha, ensaladas, frutas, etc). Tenga especial cuidado con alimentos cocinados con cualquier tipo de embutido, levadura, patatas fritas hechas en freidoras que se utilizan también para freír croquetas o empanadillas, salsas ligadas con harina, rebozados, purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden “picatostes” de pan de trigo, etc.

Puede consumir las siguientes bebidas no alcohólicas: café, té (sin leche en ambos casos), tónica, mostos y zumos de fruta. Respecto a las bebidas alcohólicas, no puede tomar cerveza ni whisky, pero si puede consumir vino de cualquier tipo y bebidas blancas como ginebra, vodka y ron de caña.

La comida más limitada es el desayuno, donde podrá consumir café y té con leche/ bebidas/yogures de arroz, maíz y productos de bollería/repostería/tortitas aptos para celíacos (maíz y arroz) siempre que no tengan leche, huevo o soja/otras legumbres. Es aconsejable que todos los productos realizados con harina de maíz o arroz tengan certificada la ausencia de gluten, leche, huevo o legumbres entre los ingredientes consignados en el etiquetado El aviso de que “pueden contener trazas de...” no implica que no sean productos seguros, aunque no se puede descartar mínima contaminación accidental.

LECHE ANIMAL Y DERIVADOS

Como regla general, se deben evitar todos aquellos alimentos de los que no se tenga la certeza de que NO contienen leche o trazas de leche.

DEBE EVITAR:

- Leche de vaca natural o manufacturada (embotellada o en brick), así como leches en polvo, leches descremadas, condensadas, evaporadas, leches para la lactancia, nata, etc.
- Productos predominantemente lácteos: yogures, natillas, flanes, quesos, requesón, quesitos en porciones, natillas de chocolate, arroz con leche, mantequilla, helados, cuajada, batidos, etc.
- Productos elaborados con bechamel (croquetas, lasaña,..).
- Productos que contienen leche en alguna cantidad (Galletas, magdalenas, pasteles, repostería, pastelitos [Donuts®, Bollycaos®, etc.], chocolates CON leche, caramelos CON leche [Sugus® y similares], ciertas margarinas [Tulipan®, Vita®], cremas de cacao [Nocilla® y

Dieta de eliminación de seis alimentos

Leche, trigo, huevo, legumbres, frutos secos, marisco y pescado

similares], Jamón de York y embutidos [chorizo, salchichón, mortadela, sobrasada, longanizas, etc.]])

- **Todos los productos realizados con leche de cabra y oveja**, por la similitud con las proteínas de la leche de vaca y la posibilidad de reacciones cruzadas.

Es conveniente comprobar siempre en la etiqueta de TODOS los productos manufacturados que no contienen:

Leche

Caseína

Caseinato Cálcico (E-4511)

Caseinato Sódico (E-4512)

Caseinato Potásico (E-4513), Hidrolisatos

Lactoalbumina

Estos productos son utilizados frecuentemente como emulsionantes en alimentos manufacturados.

Los términos “caldo deshidratado”, “grasas animales”, “cremas” pueden implicar que el alimento contiene ciertas grasas de leche (nata, mantequilla) sin especificar.

La denominación “proteínas”: pueden utilizar proteínas de leche sin especificar el contenido. La denominación de “aromas”: pueden ser de queso o contener leche.

PUEDE TOMAR:

- Productos (bebidas, yogures, batidos) de soja, maíz, arroz, avellanas, almendras, nueces, quinoa o amaranto, así como CHOCOLATE NEGRO puro sin leche.

GLUTEN

DEBE EVITAR:

Cualquier producto que contenga como ingrediente TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, ESPELTA, KAMUT, TRITICALE y/o

productos derivados: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, cerveza, etc. Al adquirir productos elaborados y/o envasados, debe comprobarse siempre la relación de ingredientes que figura en la etiqueta. Si en dicha relación aparece cualquier término de los que se han citado anteriormente debe rechazarse el producto. Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos A GRANEL, los elaborados ARTESANALMENTE y los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.

La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son: Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, seitán, extracto de levadura, especias y aromas.

PUEDE TOMAR:

Todo tipo de productos aptos para celíacos, SIEMPRE Y CUANDO NO CONTENGAN LECHE O PROTEÍNA DE LECHE DE VACA, realizados con harinas de arroz, maíz, quinoa, soja, o legumbres (soja, garbanzos, habas, altramuza, algarroba, guisantes).

HUEVO

DEBE EVITAR:

- En general, alimentos rebozados o empanados o salsas realizados con huevos (mayonesa).
- Dulces, merengues, helados, batidos, turrónes, flanes, cremas, caramelos, golosinas. Productos de pastelería y repostería, incluyendo hojaldres, empanadas, empanadillas.

Dieta de eliminación de seis alimentos

Leche, trigo, huevo, legumbres, frutos secos, marisco y pescado

- Revisar el etiquetado de productos como patés, carnes o pescados precocinados y alimentos para celíacos que pueden contener huevo.

LEGUMBRES

DEBE EVITAR:

Lentejas, garbanzos, judías (blancas y verdes), soja, guisantes, altramuces, habas, algarroba, pistacho, alfalfa y cacahuete. Revisar adecuadamente etiquetado de productos para celíacos, ya que muchos están hechos con harina de legumbres. También procede de leguminosas la goma guar, la goma arábiga, tracanto y garrofín (REVISAR ETIQUETADOS)

FRUTOS SECOS

DEBE EVITAR:

Semillas de girasol, anacardo, pistacho, almendra, avellana, semillas de calabaza, castaña, bellota, nuez, cacahuete, lino, sésamo.

PESCADO Y MARISCO

DEBE EVITAR:

No podrá tomar ningún alimento que contenga productos derivados del mar, ríos o piscifactorías. Debe prestar atención a la presencia de estos productos en ensaladas y otros platos preparados. Deben evitarse tanto los pescados y mariscos frescos como aquellos en conserva.

MENÚ

1. Evitar en la medida de lo posible comer fuera de casa para un mejor control de los alimentos.
2. Muchos alimentos para celíacos contienen huevo, leche, proteína de soja o harinas/ gomias provenientes de leguminosas. Revisar correctamente el etiquetado.
3. No consumir ningún alimento, especialmente frutas (kiwi, melón, fresa,...) o frutos secos (nueces,...), si éste condiciona picor en la boca, labios, encías o garganta inmediatamente tras su consumo (síndrome de alergia oral) o cualquier otro tipo de síntoma alérgico.
4. Evitar rebozados, bechamel, precocinados o cualquier tipo de salsa o sopa que se reconstituya con agua.
5. En general, no podrá consumir ningún tipo de panadería o repostería, dado que contienen trigo y/o huevo.
6. A excepción de la cerveza y el whisky, puede consumir cualquier tipo de bebida alcohólica (vino, ginebra con tónica, ron, vodka, etc.)
7. Si tiene dudas sobre si puede consumir o no un alimento particular, es preferible que lo evite, hasta poder consulta con un especialista.

DESAYUNO

- **Bebidas:** infusión o café (sin leche), o leche de arroz o maíz.
- **Comida:** fruta, tortitas de arroz/maíz, chocolate negro (sin leche), biscottes para celíacos sin leche, huevo ni legumbres, aceite de oliva, jamón serrano y lomo (evitar productos en lonchas envasados por la alta posibilidad de

Dieta de eliminación de seis alimentos

Leche, trigo, huevo, legumbres, frutos secos, marisco y pescado

proteínas de gluten y soja como conservantes, se recomiendan piezas enteras y caseras, previa revisión exhaustiva del etiquetado).

COMIDA Y CENA

- **Bebidas:** agua, vino de cualquier tipo, bebidas gaseosas, NO TOMAR CERVEZA. Se recomiendan como ejemplos de tapas aceitunas, patatas de bolsa.
- **Verdura** (lechuga, acelgas, tomate, calabaza, calabacín, zanahoria, pimiento, ajo, cebolla, zanahoria, remolacha, apio, alcachofa, brocoli, coliflor, berenjena, espárragos), preferiblemente frescas y no en salsas o encurtidas.

Ejemplos: ensalada campera, ensalada mixta (sin huevo), menestra de verdura (evitar judías verdes y guisantes), puré de calabaza, calabacín, zanahoria (sin leche, yogur o quesitos), coliflor con tomate, parrillada de verdura (berenjenas/tomates/calabacín/zanahoria a la plancha), gazpacho (no salmorejo ya que contiene pan), acelgas con patatas, alcachofas con ajo y jamón serrano.

- **Patatas** (sin limitaciones), preferiblemente frescas, cocinadas o de bolsa. Si son patatas fritas, asegurarse de que no se ha utilizado el aceite previamente para freír cualquier tipo de rebozado (por ejemplo, croquetas, empanadillas, san Jacobo).
- **Arroz:** con tomate, ensalada, atún, paella, carne, verduras.
- **Maíz.**
- **Quinoa,** cocinada con cualquier tipo de verduras o con tomate.

- **Carne:** preferiblemente fresca y a la plancha.

Ejemplos: pollo (filetes de pechuga de pollo, alitas de pollo), cerdo (filetes de lomo, solomillo, secreto/presa), ternera (filetes de aguja, entrecot, solomillo).

- **Frutas,** excepto las que produzcan alergia oral.
- **Pasta y fideos para celíacos sin leche, huevo y harinas/gomas procedentes de leguminosas** para celíacos sin leche, cocinadas con salsa de tomate, atún, aceite o verduras (calabacín, berenjena).



www.aegastro.es



Asociación Española de Gastroenterología