ADITIVOS

Dado su método de producción, la mayoría de los alimentos producidos industrialmente tienen poco sabor, su aspecto es malo, poseen un bajo contenido nutritivo y su caducidad es limitada. La industria utiliza cientos de aditivos alimenticios para equilibrar estas deficiencias.

ÁCIDO BENZOICO (E211)

Se utiliza en alimentos enlatados. Sólo sirve para envasar productos agrios y se puede encontrar en los siguientes alimentos: mayonesa, ensaladas de carne y salchichas, encurtidos y salsas, verduras envasadas, sobre todo verduras en vinagreta, frutas envasadas y néctares.

ÁCIDO SÓRBICO (E200)

Se utiliza como conservador y es sintético. Se permite en determinados tipos de alimentos:

- mayonesas, concentrados de sopa y productos de papa
- queso
- salchichas, aves
- encurtidos
- productos de tomate
- mermeladas, margarinas
- jugos de fruta y vino

ALGAS

ESPIRULINA

El alga espirulina se ofrece en forma de tabletas, polvo y gotas.

Estas algas son particularmente recomendadas en la industria de la salud y del bienestar como suplemento dietético.

Por favor revise la información de empaquetado.

CARNES

CERDO

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

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

Como alternativas ofrecidas para usted:

Res

PAVO

En muchos países, el pavo al horno es el protagonista de un día tradicionalmente festivo. En el mercado se puede comprar con huesos o cortado en piezas, pero raramente en rebanadas o picado.

Normalmente, los productos que contienen pavo están etiquetados.

Como alternativas ofrecidas para usted:

■ Ternera: en muchos platos, se puede sustituir la carne de ternera por pavo

POLLO

En el mercado, la carne de pollo y gallina se ofrece asada, en sopa, en piezas, como pechuga, salchichas, comidas frías (combinado con cerdo) y como grasa de pollo.

CEREALES

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

Contienen pocas grasas que se concentran principalmente en los gérmenes 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. Sin embargo, la mayoría de los nutrientes se pierden en los procesos de molienda y refinado.

ALGARROBO

La harina de algarrobo se utiliza para ligar salsas, sopas, helado, queso cremoso, rellenos, productos horneados y pasteles, especialmente en productos congelados o los denominados "bajos en calorías".

Sirve para sustituir al cacao.

Preste especial atención a los caramelos pues a menudo contienen algarrobo.

Como alternativas ofrecidas para usted:

Agar-agar

AVENA

Se encuentra principalmente en forma de hojuelas (instantáneas) y en los alimentos destinados a los niños y bebés. También se suele dar a los enfermos.

Las hojuelas con semillas se comen en los cereales típicos de desayuno, así como en papillas.

Las hojuelas de crema se utilizan para ligar salsas y sopas o en hamburguesas y guisos de coles.

Son muy famosas las galletas de avena y el té verde de avena (estimulador del metabolismo).

Dado su bajo contenido de gluten, no se utiliza para hornear pan.

Aun así, se debe evitar la avena cuando no se tolere el gluten.

Evite la avena si no puede digerir el gluten.

Se puede sustituir por otro tipo de cereales.

Como alternativas ofrecidas para usted:

Mijo: el mijo es, junto con la avena, el cereal de mayor valor nutricional y fisiológico. Es rico en albúmina y grasas, y muy apreciado en la cocina de alimentos integrales. Las hojuelas de mijo son buenos sustitutos sin gluten de las hojuelas de avena

CEBADA

Se utiliza en la cocina natural para elaborar cerveza y whisky, así como sustituto del café (café de malta).

Cuando se le quita la cáscara exterior, también se le denomina cebada perla, utilizada principalmente para postres y como ingrediente de sopas.

Se puede comprar en forma de hojuelas y harina.

La cebada contiene gluten por lo que se debe evitar si no se tolera este producto.

Se puede sustituir por otro tipo de cereal.

CENTENO

El centeno se procesa para elaborar muchos productos:

- harina: se emplea para elaborar pan o bollos y para preparar pan con varios tipos de harinas;
- hojuelas: (Muesli);
- materia prima para elaborar brandies.

ESPELTA

Se comercializa en grano, rallada o en harina y se emplea en sopas, guisos y productos horneados de todo tipo. Pregunte a su panadero acerca del uso de la escanda en panes de mezclas de granos. Los alimentos procesados industrialmente raramente contienen escanda y los que sí lo indican adecuadamente en la lista de ingredientes.

GLUTEN

El gluten es una proteína que se encuentra en los granos. Las propiedades de cocción de la harina se ven afectados por el gluten. El gluten absorbe el agua y esponja la masa para moldearla. Parte del agua liberada durante el proceso de cocción se combina con el almidón de la harina, de modo que el pan se mantiene unido. Las características del producto horneado dependen de la cantidad de gluten contenido en la harina. El gluten se conoce como un alérgeno importante desde hace mucho tiempo. Incluso la industria alimentaria reconoce la importancia del gluten en las alergias. Afortunadamente, el gluten ha sido completamente excluido de la comida de bebé.

Este tipo de granos puede contener gluten:

■ Trigo	Cebada	■ Centeno	Avena
■ Espelta (Escanda)	Espelta verde		

Estos productos pueden contener gluten:

- De origen vegetal: verduras congeladas con harina por ejemplo, la crema de espinacas, vegetales enlatados; productos de papa instantáneos, por ejemplo: puré de papas, croquetas, ensalada de papas, papas fritas, caldo de verduras.
- Frutas: Preparaciones de frutas, frutas en conservas.
- Productos lácteos: yoghurt, requesón, especialmente aquellos que contienen frutas o muesli, queso crema, productos lácteos bajos en grasa (queso, queso crema), queso fundido, crema batida, ingredientes de helados (por ejemplo, cereales en hojuelas), mantequilla con especias.
- Carne y embutidos, productos de la pesca: todos los embutidos de los cuales no se conocen por completo los ingredientes, embutidos bajos en grasa, carnes preparadas, tales como albóndigas, rellenos de carne, carne empanizada, las salsas comerciales, el arenque frito, el arenque en vinagre.
- Bebidas: café hecho de malta de cebada, cerveza, bebidas alcohólicas hechas de granos
- Dulces: chocolates, botanas, dulces de malta con sabor, postres de chocolate, mazapán
- Otros: sopas instantáneas, salsas instantáneas, aderezos para ensaladas, salsa de tomate, mostaza, comidas instantáneas, especias, cebolla frita.
- Productos de granos de soya: pan, pan de mijo, pan con semillas de lino, fideos de soya, preparaciones de salvado de trigo, arroz inflado, hojuelas de maíz, polvo de hornear, ingredientes para pastelería, glaseado.

(La tabla se tomó de: La Sociedad Alemana de Enfermedad Celíaca, La vida con celiaquía/Sprue; Manual para pacientes)

Tipos de comida natural libres de gluten:

- Comida libre de gluten: frutas, verduras, legumbres, nueces, semillas, papas, leche, productos lácteos, carne, pescado, aves, huevos, grasas, aceites (excepción aceite de germen de trigo), arroz, maíz, mijo, alforfón, amaranto, quinoa, soya, ajonjolí.
- Bebidas libres de gluten: agua, té, vino, jugos recién hechos.

Nuestro consejo:

Al principio, es posible que le resulte difícil cambiar sus hábitos para comprar productos sin gluten, sin embargo, puede estar seguro de que, con el tiempo, se le hará rutinario y lo encontrará normal. Nota: preste atención a los productos semi-procesados e instantáneos pues, a menudo, se utiliza el gluten como una proteína natural o almidón de trigo como agente ligante.

Alimentos sin gluten: Muchos productos del supermercado no contienen gluten. Pero el mejor lugar para buscar productos libres de gluten es comprar en las tiendas de alimentos saludables. El pan, los fideos, etc., son alimentos que sí tienen gluten, por tanto, hay productos especiales que los sustituyen. Resulta útil preparar una lista de productos sin gluten y comprobar las listas de ingredientes de todos los alimentos que se compran. También se recomienda comprar en las tiendas de alimentos, donde le aconsejará personal especializado o incluso pedir algunos productos directamente a las empresas especializadas.

Consideraciones de salud: El número de personas que sufren de intolerancia al gluten se ha incrementado considerablemente en los últimos años. Hay muchas razones para esto. Por una parte, existe un creciente reconocimiento de que el gluten no sólo está implicado en el desarrollo de la enfermedad celíaca autoinmune. El gluten también está asociado con un número creciente de condiciones sin que la enfermedad celíaca autoinmune esté presente.

Por otro lado, la cantidad, la calidad y la disponibilidad del gluten ha cambiado de forma masiva. Mientras que el gluten se utiliza principalmente en forma de productos de panadería - por lo general a base de harina de trigo integral - hoy en día se encuentra en diferentes formas en toda clase de alimentos. En las harinas de trigo integral, el gluten todavía se encuentra de forma natural, pero se encuentra fácilmente disponible en las harinas refinadas. Hoy en día, las harinas enriquecidas con gluten se utilizan en la panadería industrial. La situación es aún peor en productos listos para el consumo, en particular en los productos vegetarianos. Aquí, el gluten se usa en su forma libre y puede representar hasta el 80% de los ingredientes de la comida. Los panes de proteína más prestigiosos contienen exclusivamente gluten como un ingrediente principal. El gluten es una de las materias primas más baratas y tiene propiedades excelentes para la industria alimentaria. Por último, pero no menos importante, el cambio de hábitos alimenticios está dando lugar a una exposición al gluten significativamente mayor en comparación con los hábitos alimentarios de hace 10-20 años.

El gluten puede afectar a nuestra salud de muchas maneras. El más conocido y durante mucho tiempo la única forma reconocida de la intolerancia al gluten era la enfermedad celíaca (celiaquía). Se considera una enfermedad autoinmune en la que se destruyen en particular las vellosidades intestinales. La condición puede conducir a problemas intestinales significativos. Si no se trata, existe el riesgo de desarrollar un linfoma. En los pacientes afectados hay una clara predisposición genética para el desarrollo de la enfermedad celíaca. La enfermedad celíaca puede estar asociada con un gran número de complicaciones. En las personas con la enfermedad celíaca, se debe eliminar por completo el gluten de la dieta.

Es importante distinguir entre la alergia clásica al gluten y la intolerancia al gluten. Ambas son reacciones de defensa inmunológica del cuerpo contra el gluten. La alergia clásica (mediada por IgE) al gluten es mucho más rara. Es más común una alergia de tipo III (mediada por IgG) al gluten. Aquí, a diferencia de la enfermedad celíaca, no son atacadas las vellosidades intestinales, sino que la mayor parte de las reacciones y síntomas provocados ocurren fuera del tracto intestinal. A menudo en las articulaciones, los músculos y la cabeza (migrañas) se ven afectados. Un resultado positivo en la prueba de IgG para el gluten puede ser causada por la enfermedad celíaca, pero esto no tiene por qué ser el caso. Históricamente, la enfermedad celíaca en realidad sólo se ha diagnosticado en aproximadamente 1% de los pacientes. Si experimenta una reacción positiva al gluten, se recomienda que se someta a un diagnóstico diferencial para la "enfermedad celíaca", en asesoría con su terapeuta o médico.

Importante: ¡Aunque la enfermedad celíaca no sea diagnosticada, se debe evitar el gluten durante al menos 1 año si se desencadena los síntomas durante la fase de provocación!

Como alternativas ofrecidas para usted:

- Agar-agar: es una sustancia gelatinosa que se extrae de un tipo de algas rojas. La industria alimenticia utiliza este extracto por su capacidad gelatinizante y espesante, por ejemplo, en glases. Puede añadirlo a líquidos fríos o templados para que espesen
- Goma guar: se cultiva sobre todo en la India y Pakistán. Durante su procesamiento, las semillas se extraen de sus vainas, los brotes y las cáscaras se desechan y finalmente las semillas se muelen. La goma guar puede aglutinar grandes cantidades de agua fría y mantener sus características incluso con líquidos agrios. También resiste muy bien el calor, hasta 95°C. La goma guar puede sustituir al gluten, aunque utilícela con cuidado porque demasiada puede estropear la consistencia de los pasteles y las masas. La masa no sube correctamente y los pasteles salen gomosos. Es también adecuada para aglutinar salsas y postres
- Harina de papa: su gran contenido de almidón la hace ideal para ligar sopas y salsas. Puede utilizar bolas de masa, hecha con papas, en lugar de harina de papa

KAMUT

El kamut es un antecesor del trigo, por lo que es un cereal y contiene gluten. Los productos que se elaboran a partir del kamut o con él están adecuadamente etiquetados (productos de pan y horneados, snacks, etc.).

QUINOA

La quinoa pertenece a los llamados pseudocereales, caracterizados porque sus semillas que contienen almidón se procesan como grano. Con quinoa se elaboran productos horneados y caramelos. Los productos que contienen quinoa están adecuadamente etiquetados, por lo que evitarlos es relativamente sencillo.

Alternativa: otro tipo de granos.		

TRIGO

Los granos de trigo son la base para muchos productos. Hay distintas clases de trigo:

- El trigo duro: La flor se utiliza para hacer pan, sémola y pasta
- El trigo blando: La flor se utiliza para hornear pan o el cuscús (mezcla de sémola de trigo, flores y agua)

La sémola, el germen de trigo y el salvado de trigo se añaden a muchos productos en forma seca, debido a sus propiedades de mezcla y estabilización. Por lo tanto, la lista de ingredientes debe de leerse antes de comprar.

Una selección de alimentos puede contener trigo o elementos de trigo; pasta, costra del pan, comidas instantáneas, sopas instantáneas, la mezcla para pastel, bebidas, muesli, aperitivos, dulces y muchos otros.

Como alternativas ofrecidas para usted:
■ Mijo

EDULCORANTES

MIEL (MEZCLA)

En casa, la miel se utiliza para untar en pan o para endulzar distintos tipos de alimentos y bebidas. También se puede encontrar miel en los caramelos (p.ej. los bombones de miel), así como en distintos licores (el más conocido es el agua miel).

El pastel de miel es una masa de pan de jengibre especiada.

El vino espumoso de miel es una mezcla de vino de miel con vino de frutas espumoso.

El vino de miel es el aguamiel (1 parte de miel, 2 partes de agua, lúpulo y especias).

En las tiendas naturistas y de comida saludable, muchos productos se edulcoran con miel en lugar de con azúcar, por tanto, conviene leer detenidamente la lista de ingredientes antes de comprarlos.

Se puede sustituir por miel de agave y caña de azúcar.

Como alternativas ofrecidas para usted:

- Miel de maple: la miel de maple se distingue por su sabor suave. Existen dos calidades en el mercado: A y B
- Jugo espeso de agave: tiene un sabor neutro y es adecuado para edulcorar bebidas, mueslis, postres, pasteles y masas, jaleas de frutas y salsas de ensaladas.

ENSALADAS

ENDIVIA

Las endivias sólo se consumen frescas.

En México se utilizan sobre todo en ensaladas. No son sometidas a ningún otro procesamiento industrial. En otros países también se pueden comer a las brasas, en sopas o en terrina.

Como alternativas ofrecidas para usted:

Achicoria

ESPECIALES

CANDIDA ALBICANS

Candida albicans es un hongo capaz de crecer como levadura y como células filamentosas, estas células poseen una estructura larga y delgada. La candida es considerada como parte de la flora normal del intestino. En un intestino sano, la concentración de Candida se mantiene baja por la flora intestinal normal y es difícilmente detectable en las heces.

En condiciones normales, la Candida no debe representar una amenaza para el organismo humano. Sin embargo, bajo ciertas circunstancias - como el uso de antibióticos y otros medicamentos que comprometen al sistema inmunitario, dietas inadecuadas altas en carbohidratos y el abuso del alcohol - el microambiente del intestino se altera y la Candida puede crecer demasiado, dando lugar a una permeabilidad intestinal alterada. La forma filamentosa de la Candida es capaz de entrar a través de la barrera intestinal y ser detectado por el sistema inmune. En los pacientes con una respuesta inmune normal, el sistema inmune combate la Candida mediante la producción de anticuerpos IgA, IgM e IgG que impiden la proliferación de Candida en el cuerpo. Este último anticuerpo (IgG) es persistente y detectable por un largo periodo de tiempo en el suero humano.

Una reacción similar puede ocurrir con infecciones por Candida en la piel, en la cavidad bucal o en los órganos sexuales.

Una verdadera candidiasis – es una proliferación de Candida en la sangre - sólo se observa en los pacientes inmunodeprimidos, como los pacientes que sufren de SIDA.

¿Cómo interpretar una reacción positiva a la Candida en una prueba de ImuPro?

¡Un resultado positivo en la prueba ImuPro para Candida no significa que usted tiene una infección por Candida albicans y no debe requerir de un tratamiento inmediato!

La prueba de ImuPro detecta los anticuerpos IgG a Candida albicans. Como se ha señalado anteriormente, las IgG's son anticuerpos persistentes que pueden estar presentes en el suero humano durante varios meses o años. Esto significa que una reacción positiva a la Candida no refleja una infección aguda o presente. Es más bien muestra de que el sistema inmunitario tuvo que luchar contra Candida albicans en el pasado o presente.

¿Qué hacer?

¡Por favor, consulte a su médico! Normalmente una investigación clínica se realiza para ver si hay una infección evidente en la piel (uñas), en la cavidad bucal o en los órganos sexuales que pueda ser identificada. Si se localiza una infección como tal, se debe de llevar un tratamiento adecuado.

Si no se ha localizado una infección como tal, se sugiere realizar una prueba en heces, con el fin de evaluar la carga de Candida albicans en el intestino. Si de nuevo no se detectó Candida albicans, no es necesaria ninguna acción adicional. La IgG detectada a Candida albicans probablemente refleja una vieja infección que ha sido tratada o está siendo tratada o que fue resuelta por el sistema inmunológico.

Si se ha detectado una alta cantidad de Candida albicans en heces, puede haber un posible deterioro en la permeabilidad del intestino que no se puede descartar. Con el fin de ayudar al intestino a recuperarse, le sugerimos tratar la infección por Candida, para restaurar la flora intestinal normal y cambiar su estilo de vida en consecuencia.

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, calcio, hierro y magnesio. Deben comerse 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 cruda.

ESPINO AMARILLO

Los pequeños frutos del espino amarillo se utilizan, fundamentalmente, como un sustituto edulcorante del azúcar. Los frutos también se procesan para elaborar jugo y compota. Se utilizan en postres de todo tipo, así como para confeccionar mermeladas y licores. Compruebe la lista de ingredientes de aquellos productos que utilicen edulcorantes alternativos al azúcar.

FRESA

En el mercado, las fresas se encuentran frescas, en lata o congeladas. Son procesadas para jaleas, mermeladas, jarabe, jugos, vino espumoso o licor.

Se compran frescas para añadirlas al requesón, en postres, para adornar pasteles, en el yogurt o con helado.

Como alternativas ofrecidas para usted:

■ Frambuesa

KIWI

Se consume fresco o procesado para elaborar macedonias, granolas, bebidas, masas para pasteles y mermeladas. También se puede comprar enlatado o congelado.

MANZANA

Se puede comprar fresca, en postres, o en forma de sidra, jugo, concentrado, puré o como fruta seca.

Se utiliza para rellenar productos horneados, en postres y mezclas de bebidas.

Los productos que contienen manzana están bien etiquetados, por lo que evitarla es muy sencillo.

Posibles reacciones cruzadas: La manzana tiene estructuras alergénicas comunes con polen del abedul, el alérgeno Bet V1. Si uno reacciona al polen del abedul o es sensible a este, el consumo de manzanas puede producir reacciones alérgicas.

Otra posible reacción cruzada: La manzana tiene estructuras alergénicas comunes con el polen de la Artemisa, la proteína profilina. Si uno presenta una reacción alérgica o está sensibilizado al polen de la Artemisa, puede tener reacciones alérgicas si se consumen manzanas.

Como alternativas ofrecidas para usted:

Las manzanas se pueden sustituir por peras

NECTARINA

Se consumen fundamentalmente frescas, aunque también se procesan enlatadas y congeladas para elaborar jugos, vino, vino espumoso, brandy, licor y mermelada.

No se prevé un consumo inadvertido de esta fruta.

Como alternativas ofrecidas para usted:

■ Durazno

FRUTOS SECOS

CACAO

El cacao es el ingrediente básico del chocolate. El cacao en grano está presente en numerosos productos, por ejemplo se utiliza como capa intermedia de distintos tipos de caramelos o en productos horneados frescos. Las bebidas en polvo no son sino mezclas instantáneas de cacao.

También es un elemento de muchas bebidas como el licor de cacao, distintos tipos de coctéles, etc.

Un sustituto es el algarrobo.

NUEZ

Principalmente se utilizan para elaborar caramelos, productos horneados y pays.

Se pueden comer crudas pero también en quesos, ensaladas y diversas salsas.

El aceite de nuez da mucho sabor a las ensaladas.

Pueden formar parte de los siguientes productos: dulces y productos horneados, cereal para desayuno a base de avena, granola, mezclas de nueces y pasas, snacks, queso, ensaladas y salsas.

El aceite que se obtiene de la nuez se utiliza para condimentar platos fríos.

Una forma clásica de utilizarlo es en vinagreta, hecha con aceite de nuez y vinagre de frambuesa, para condimentar la lechuga italiana. En los restaurantes, pregunte si se han utilizado nueces para preparar los alimentos.

Posible reacción cruzada: Las nueces tiene estructuras alergénicas comunes con el polen del abedul, el alérgeno Bet V1. Si uno reacciona al polen del abedul o es sensible a este, el consumo de nueces puede producir reacciones alérgicas.

Como al	Iternativas (ofrecidas	para	usted:
---------	---------------	-----------	------	--------

Avellana

PISTACHES

Normalmente se comen crudos o tostados como snack. 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.

Como alternativas ofrecidas para usted:
■ Cacahuate

HIERBAS Y ESPECIAS

Los términos "sazón" y "condimentos" a menudo se emplean indistintamente para todos los productos que intensifican el sabor de los alimentos.

Las especias son plantas aromáticas que se cultivan en regiones tropicales. Las hierbas finas son hierbas que proceden de regiones templadas y se cultivan fácilmente en el jardín.

CANELA

La canela se emplea en la elaboración de productos horneados y como especia, aunque también tiene uso en el sector de fabricación de bebidas. Con canela se intensifica el sabor de los tes, las masas de repostería y el vino especiado, especialmente en invierno.

Antes de comprar, lea la lista de ingredientes de cualquiera de estos productos.

Como alternativas ofrecidas para usted: Vainilla

CLAVO

Se puede comprar clavo como un nódulo entero, molido o en pedazos. Debido a su aroma, es muy apreciado para especiar bebidas, productos horneados y para añadir a la carne y el pescado. Se utiliza como especia en los productos horneados típicos navideños y en el ponche caliente. También se encuentra en numerosas mezclas de especias, por lo que lea la lista de ingredientes de todos estos productos antes de comprarlos.

 Como alternativas ofrecidas para usted:
■ Cardamomo

NUEZ MOSCADA

En el mercado, se puede comprar tal cual (nueces enteras), en grano grueso o en polvo.

Como especia, se utiliza para condimentar carnes, alimentos horneados y bebidas alcohólicas (cocteles, etc.).

También se incluye en mezclas de especias, por ejemplo, en el curry.

Lea la lista de ingredientes antes de comprar estos productos.

Una alternativa a la nuez moscada es la macia.

ORÉGANO

Se utiliza especialmente en la cocina mediterránea.

Se añade a casi todas las mezclas de especias, por lo que es necesario prestar mucha atención a la lista de ingredientes.

Como alternativas ofrecidas para usted:

Mejorana

PAPRIKA (PIMENTÓN)

El polvo que se consigue tras secar y moler pimientos se vende en distintos sabores: de fuerte a suave.

Se pueden comprar pimientos ya sea en polvo o en forma de mezclas fluidas, por lo que conviene leer la lista de ingredientes de estos alimentos antes de comprarlos.

PIMIENTA GORDA

Se comercializa como "pimentón" las siguientes especias: pimiento de clavo, semillas de especia y pimiento de Jamaica.

Se utiliza en adobos, para especiar pescado, en la fabricación de salchichas y en los pasteles de Navidad.

El pimentón molido se añade a salsas (salsas Worcester), bebidas alcohólicas, sopas y productos horneados. De sus semillas se extrae aceite que se utiliza en la industria de licores, para esencias, productos horneados y otro tipo de bebidas.

Así pues, lea la lista de ingredientes de estos productos.

PIMIENTA NEGRA

Esta pimienta de forma puntiaguda y picante es muy común en la cocina casera. También se añade a las mezclas de especias, así como a productos de carne y pescado, sopas, salsas y alimentos enlatados.

Lea la lista de ingredientes antes de comprar estos productos ya que la pimienta negra se añade a numerosos tipos de alimentos y no siempre se etiqueta.

Como alternativas ofrecidas para usted:

- Pimienta blanca: tiene menos sabor que la pimienta negra. Utilícela siempre recién molida
- Chile: en el mercado se puede comprar en polvo o como un pimiento (verde o rojo). El poder de sazón del chile es mayor que el de la pimienta negra

HUEVOS

Debido a su composición, nuestro organismo utiliza hasta un 95% de las proteínas de los huevos. 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, calcio, fósforo y hierro.

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

HUEVO DE GALLINA (CLARA Y YEMA DEL HUEVO)

El término clara de huevo es sinónimo de la albúmina del huevo de gallina y no debe confundirse con las proteínas, de las cuales la carne de pollo se compone. La clara de huevo se utiliza en procesos industriales y en numerosos alimentos procesados.

Nuestro consejo: ¿Tiene que cambiar su dieta debido a este tipo de alergia tipo III? Preste atención a la lista de ingredientes de los productos fabricados industrialmente. A continuación, se muestran los productos que utilizan con frecuencia huevos y sus componentes como ingredientes, pero no siempre se indica en las etiquetas. Algunos medicamentos también pueden contener componentes del huevo. Por lo tanto, siempre lea la composición de todos los Medicamentos.

Lista de productos que pueden contener huevo:

Pan libre de gluten	Hot cakes	Quiches	Gratinados
■ Postres	Salsas	Dulces	Productos untables
■ Sopas	Productos cárnicos	Productos de	Pasteles
		confitería	
■ Estofados	Masa fresca	Comidas instantáneas	Mayonesa
■ Helado	Hamburguesa	■ Embutidos	■ Mostaza
■ Pays	■ Catsup		

Nombres alternativos del huevo en los productos:

Yema	Ovoalbumina	Albúmina	Globulina
■ Lecitina E322	Clara de huevo	Livestina	■ Lisozima E1105
- 0			

Ovomucoide

Alternativa a los huevos: No es necesario cubrir la necesidad de proteínas en la alimentación con huevo. Si se tiene en consideración los nutrientes con diferentes fuentes de proteínas, se garantiza la cantidad de los aminoácidos necesarios. Además de las diferentes fuentes de proteínas animales, hay muchas fuentes de proteínas vegetales: la soya y sus productos derivados, legumbres, frutos secos, semillas, arroz, papas y cereales. Las dificultades surgen en la cocina diaria y en la sustitución de las características del huevo. En el mercado, los sustitutos del huevo están disponibles.

Para reemplazar el efecto de "unión" de un huevo: mezcle 1 cucharada de harina de soya con 2 cucharas de agua. En caso de intolerancia a la soya, también se puede hacer una mezcla con arroz o harina de maíz.

¿Síndrome de deficiencia si no consume leche y huevos?

El huevo, la leche y los productos lácteos aportan proteína de alta calidad, vitaminas y minerales importantes al cuerpo. Estos productos aportan, sobre todo, la necesidad de vitamina B2 (riboflavina) y el calcio. Muchos pacientes con alergia tipo III al huevo y/o leche están preocupados de que con una dieta privada de huevo y leche ciertos nutrientes no serán cubiertos satisfactoriamente. Este temor es por lo general injustificado. A través de una selección cuidadosa y variada de los alimentos permitidos, las deficiencias de nutrientes pueden ser evitadas. Para los nutrientes "críticos", se enumeran a continuación fuentes de vitamina B2 y alternativas de calcio.

Tipos de alimentos que contienen proteínas:

- De origen vegetal: las legumbres, la soya y sus derivados, granos y sus derivados, nueces y semillas.
- De origen animal: leche de oveja y sus derivados , leche de cabra y sus derivados, pescado y carne.

Cuando se consumen proteínas, lo importante es la calidad en lugar de la cantidad. La proteína animal en general, tiene un valor más alto que la proteína vegetal. Por lo tanto, con combinaciones adecuadas y el consumo simultáneo de diferentes proteínas vegetales y animales, la calidad de proteína proporcionada por los huevos o la leche se puede garantizar. Para aumentar la ingesta de proteínas utilice el puré de nuez para las salsas de las ensaladas, postres, panadería y para cócteles sin alcohol. Utilice semillas de girasol, nueces o almendras sobre los alimentos dulces y picantes.

Alimentos ricos en vitamina B2:

- De origen vegetal: productos de granos integrales (pan, arroz y pasta), frijoles, espinacas, brócoli, tomates, coles de Bruselas, las setas, germinados (germinados de soya, de granos, germinados de frijoles y lentejas)
- De origen animal: Carne y pescado

Dado que la vitamina B2 es soluble en agua, se debe considerar la cocción en una olla cerrada con poca agua y reutilizar el agua si es posible como caldo de verduras como base para sopas y salsas. Es preferible consumir ensaladas de vegetales crudos.

Alimentos ricos en calcio:

De origen vegetal: legumbres (soya, lentejas, frijoles), la col rizada (kale), brócoli, espinaca, acelga, hinojo, hierbas, productos de granos enteros (integrales), ajonjolí, ortiga.

El calcio es soluble en agua. Para la preparación de los alimentos, se debe cocinar en una olla cerrada con poca agua y reutilizar el agua si es posible como un caldo de verduras como base para sopas y salsas. Es preferible consumir ensaladas de vegetales crudos. Los productos de soya (bebidas de soya, tofu) sólo contienen un poco de calcio.

HUEVOS DE CODORNIZ

Los huevos de codorniz se diferencian de los huevos de gallina en su peculiar diseño y en su tamaño.

LACTEOS

Cuando hablamos de leche, normalmente pensamos en la leche de vaca. Se trata de un producto que se encuentra oculto u obvio en una gran cantidad de tipos alimentos: sopas, salsas, hotcakes, pasteles, confitería, postres, aperitivos, purés, etc.

Leche homogeneizada – la grasa de leche es procesada a presión. Debido a este procedimiento, las partículas grasas no se aglutinan o separan en la superficie.

Leche entera – leche que contiene un 3,5% de 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 descremada y/o baja en grasa – leche que no contiene más de un 0,3% de grasa. A menudo está enriquecida con vitamina D.

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

Leche sin tratar (bronca) - 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 grasa y está enriquecida con vitaminas C y D.

Leche condensada endulzada – 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 semidescremada contiene un 9,5% de grasa y la descremada en polvo un 0,8% de grasa.

Leche con sabor – leche mezclada con otros aditivos para aportarle sabor (leche con 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 recipientes estériles y sellados. A temperatura ambiente dura hasta 3 meses (sin abrir).

Suero de mantequilla – fluido con un gusto ligeramente ácido que se separa él mismo de la crema 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.

Crema

La crema 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), pays, postres, confitería y aperitivos.

Crema para café - 10% de grasa. Se utiliza para el café.

Crema "light" - contiene maximo un 12-13% de grasa

Doble Crema - Crème fraîche con un 40% de grasa.

Crema - crema pasteurizada enriquecida con leche fermentada.

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

Mantequilla - se extrae de la leche. Puede provenir de la leche de vaca, búfalo y camello.

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

Yogurt - leche fermentada.

Kéfir - leche fermentada por el efecto de las bacterias y las levaduras. Tiene un bajo contenido de dióxido de carbono y alcohol 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, borrega, cabra o búfala.

Se clasifica 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, cottage, ricotta, mascarpone, etc.

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

Queso suave de cabra - clase de queso que se elabora íntegramente con leche de cabra o con leche de cabra mezclada con leche de vaca.

Queso procesado (para productos untables en pan) - son quesos producidos a partir de tipos de quesos derretidos y a los que se les ha añadido leche, crema o mantequilla. También se les añade estabilizadores, emulsionantes, sal, color, edulcorante y especias.

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

KEFIR (BULGAROS)

El Kefir es un producto derivado de la leche ligeramente alcohólico y fermentado, que frecuentemente se utiliza para bebidas de leche mezcladas, como dulces o saladas.

Por favor revise la lista de ingredientes.

LECHE (VACA)

La leche no sólo se utiliza en el procesamiento de yoghurt, kéfir, etc., sino que también viene oculto en una multitud de otros alimentos.

Los siguientes alimentos (seleccción) contienen leche o algún componente:

Pan blanco	Huevos revueltos	Masa instantánea	Rollos horneados
■ Chocolate	Pudines	■ Repostería	Salsa de Vainilla
Algunos licores	Pasteles	■ Yoghurt	Mantequilla
Aderezos para	Helados	Hamburguesas	Sopas de cremas
ensaladas			
Queso	Albóndigas	Rusk (pan tostado)	■ Catsup
■ Diferentes tipos de	Margarina	■ Mayonesa	■ Cocoa
salchichas			
Ovaltine	■ Souflés	■ Puré de papa	

Nuestro consejo: preste especial atención a las listas de ingredientes de estos alimentos. Dado que la lista es una selección, se deben leer detenidamente todas las etiquetas.

Etiquetas en las cuales las proteínas de la leche están ocultas:

■ Lactoglobulina ■ Lactoalbúmina ■ Leche entera ■ Leche entera

hidrolizada

■ Concentrado de leche ■ Mantequilla ■ Crema ■ Crema agria

■ Caseina
■ Proteínas de la leche
■ Yoghurt

Alternativas a la leche de vaca (evitar en caso de intolerancia contra uno de los ingredientes o si no han sido probados):

cabra oveja

■ Leche de almendra
■ Leche de coco

Importante: Al elegir alternativas a la leche de vaca es necesaria la alternancia continua. No utilice bebidas de soya todos los días si se le permite elegir. Utilice sólo una de las alternativas por día.

¿Síndrome de deficiencia si no consume leche y huevo?

Los huevos, la leche y los productos lácteos aportan proteínas de muy buena calidad, así como vitaminas y minerales. Estos productos aportan todo el requerimiento de vitamina B2 (riboflavina) y calcio.

Muchos pacientes con alergia alimentaria tipo III al huevo y/o la leche creen que una dieta sin estos alimentos les impide tener el aporte necesario de estos nutrientes. Este temor es normalmente injustificado. Si se hace una elección variada y cuidadosa de los alimentos, se pueden evitar las deficiencias nutricionales. A continuación, se enumeran las alternativas de proteínas, vitamina B2 y calcio.

Tipos de alimentos que contienen proteínas:

- De origen vegetal: leguminosas (soya y sus derivados, granos y productos de granos, nueces y semillas,
- De origen animal: leche de oveja, cabra y sus derivados, pescado y carne.

Cuando se consume proteína, es más importante la calidad que la cantidad. La proteína animal en general, tiene un valor más alto que la proteína vegetal. Por lo tanto, con combinaciones adecuadas y el consumo simultáneo de diferentes proteínas vegetales y animales pueden proporcionar lo que aportan los huevos o la leche. Para aumentar la ingesta de proteínas utilice puré de nueces para las salsas de ensaladas, postres, en la cocción y para cócteles sin alcohol. Utilice semillas de girasol, nueces o almendras sobre los alimentos dulces y picantes.

Alimentos ricos en vitamina B2:

- De origen vegetal: Todos los productos integrales de grano entero (pan, arroz y pasta) frijoles, espinacas, brocoli, tomates, coles de Bruselas, hongos, germinados (soya, frijol, lenteja, etc).
- De origen animal: carne y pescado

Dado que la vitamina B2 es soluble en agua, se debe considerar la cocción en una olla cerrada con poca agua y reutilizar el agua si es posible en el caldo de verduras o como base para sopas y salsas. Es preferible consumir las verduras crudas en ensaladas.

Alimentos ricos en calcio:

De origen vegetal: legumbres (soya, lentejas, frijoles), la col rizada (kale), brócoli, espinaca, acelga, hinojo, hierbas, productos de granos enteros, semillas de ajonjolí, ortiga.

El calcio es soluble en agua. Para la preparación, se debe cocinar en una olla cerrada con poca agua y reutilizar el agua si es posible como un caldo de verduras como base para sopas y salsas. Es preferible consumir las verduras crudas en ensaladas. Los productos de soya (bebidas de soya, tofu) contienen muy poco calcio.

Consideraciones relacionadas con la salud:

Hay una diferencia entre alergia a la leche y la intolerancia a la lactosa. Tenga en cuenta que ImuPro sólo indica una posible alergia tipo III. ImuPro no es una prueba diagnóstica para la intolerancia a la lactosa o una alergia mediada por IgE (Alergia tipo I).

Muchas personas no toleran bien la leche. Hay muchas razones para esto. Pueden ser intolerantes a las proteínas de la leche ya sea una alergia de tipo I o una alergia de tipo III, o pueden ser intolerantes a la lactosa. Estos diferentes tipos de alergia y la intolerancia no deben confundirse.

Con una alergia a las proteínas de la leche (IgE o IgG), el sistema inmune reacciona a las proteínas de la leche que normalmente son inofensivas. Cualquier persona con este tipo de alergia no será capaz de tolerar ningún producto lácteo, ya que las proteínas están presentes en estos. Los productos libres de lactosa tampoco son adecuados para estas personas, ya que todavía contienen las proteínas de la leche. Los productos lácteos procedentes de otros animales (como ovejas, cabras, etc.) pueden ser tolerados.

La alergia a la leche tipo I (IgE) es la clásica, es la forma aguda de la alergia a la leche. Se caracteriza por una reacción inmediata con el consumo de leche. Si los síntomas aparecen dentro de los 30 minutos después de consumir leche, es muy probable que haya sido causada por una alergia de tipo I. Si los síntomas aparecen más tarde, es probable que tengan otra causa.

Con intolerancia a la lactosa, el problema es el tipo de azúcar específico de la leche (la lactosa). El problema es causado por una deficiencia en la enzima - no es una reacción del sistema inmune. El cuerpo necesita una enzima llamada lactasa para digerir la lactosa. Alguien con lactasa insuficiente en su sistema puede experimentar síntomas tales como diarrea, distensión abdominal y dolor abdominal. Sin embargo, estos síntomas no aparecen hasta por lo menos 30 minutos después de consumir productos que contienen lactosa. Como lactosa también está presente en la leche de otros animales, los afectados por lo general tampoco pueden tolerar la leche de ovejas, cabras o yeguas.

Los anticuerpos detectados por la prueba ImuPro causan alergia a la leche de tipo III. Esta se caracteriza por síntomas tardíos, es decir, los síntomas pueden ocurrir en cualquier momento entre 2 horas a 3 días después del consumo. Los síntomas pueden incluir problemas gastrointestinales, pero también pueden manifestarse en otras partes del cuerpo. Los síntomas son a menudo crónicos, ya que los productos lácteos se consumen todos los días. ImuPro no puede detectar la intolerancia a la lactosa.

El efecto antígeno

La composición de la leche de vaca varía mucho de la leche materna. La leche materna contiene 3 proteínas más, 10 hormonas de crecimiento más, menos lactosa y menos sustancias azucaradas. La leche materna contiene, en comparación con la de la vaca, oligosacáridos que favorecen el desarrollo de la flora intestinal. La intolerancia a la leche de vaca aparece principalmente por las proteínas que contiene. El yogurt y el queso son productos derivados que se obtienen mediante procesos de fermentación o acidificación. Este procedimiento cambia las proteínas de la leche y pueden reforzar o debilitar el efecto antígeno.

LECHE DE YEGUA

La leche de yegua se vende congelada o en forma de leche en polvo.

LECHE HERVIDA

La leche hervida no se debe de confundir con la así llamada leche de larga vida. Este producto no se encuentra a la venta.

La leche analizada aquí se hirvió por 30 min., se dejo enfriar y la nata desarrollada se eliminó.

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.

PRODUCTOS DE LECHE AGRIA (JOCOQUE, CREMA ÁCIDA)

Los productos de leche agria típicos son: la mantequilla, el yogurt, el suero y el jocoque así como también el queso de leche agria.

Quesos elaborados con leche agria: Queso Cottage.

Un platillo muy popular se llama "Handkäs mit Musik" (Handkäs con música). Para este platillo, el queso añejo se marina en un mezcla de cebollas picadas, vinagre, aceite, alcaravea, pimiento y sal.

QUESO RENNET (BRIE, CAMEMBERT)

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

QUESO RICOTTA

La prueba ImuPro Complete 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. Raramente 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 borrega, por lo que puede ser una alternativa al elaborado con lecha de vaca. Preste mucha atención porque también puede ser una mezcla de leche de borrega y vaca.

QUESO-LECHE DE OVEJA

Se puede comprar queso puro de borrega o una mezcla de borrega y vaca.

Los más destacados son: Roquefort y Pecorino.

LEVADURA

La "levadura" es un hongo pequeño beneficioso conocido desde hace mucho tiempo. Su nombre científico es Saccharomyces cerevisiae. La levadura contiene millones de seres vivos microscópicos unidos como células solitarias formando un grupo. Estas células son hongos que, a diferencia de las plantas verdes, no necesitan la luz del sol para producir energía. Las células se reproducen asexualmente en brotes vegetativos, en los que la célula madre genera una pequeña célula hija que crece hasta alcanzar el tamaño de la madre y, así continuar el ciclo.

LEVADURA

La levadura se emplea en los productos horneados para soltar la masa. En el mercado, se puede comprar en polvo o fresca (levadura prensada).

El extracto de levadura puede ser un ingrediente de prácticamente todas las comidas preparadas, por ejemplo, las sopas de sobre o la pizza congelada. Las tostadas de pan integral también contienen levadura. En esta categoría tenemos los distintos tipos de pan, los productos horneados, los tentempiés, las sopas, las salsas, los caldos, etc.

Estos tipos de alimento contienen levadura, ya sea por el método de producción o por naturaleza:

- Pan y pasteles: pan, pan crujiente, tortas, pasteles con levadura, mezclas para hornear, galletas
- Especialidades: Mayonesa, trufas, aliños para ensalada, Comidas instantáneas, especialmente para vegetarianos (por ejemplo, untes, sopas, etc.,)
- Otros: hongos, rábano picante, vinagre, alimentos envasados, peperoni, especies (condimentos), pepinillos, ketchup, salsas de tomate
- Bebidas: zumos de fruta, fruta fermentada, vino, cerveza, cerveza de malta, vino espumoso
- Productos lácteos: suero de leche, kefir, queso

Nuestro consejo: Normalmente, el pan se elabora con levadura. Ahora bien, no tolerar la levadura no implica necesariamente descartar por completo la ingesta de pan (también dependerá de cómo reaccione a los distintos tipos de cereales y al gluten). Muchas panaderías, sobre todo las especializadas, y tiendas de dieta venden pan sin levadura.

Nuestro consejo: Preste atención a la lista de ingredientes de estos alimentos. Dado que la lista es solo una selección, debería revisar todas las etiquetas

Alternativa: masa fermentada, levadura en polvo, fermento para hornear (tiendas naturistas).

PESCADOS Y MARISCOS

Existen las siguientes categorías de pescado:

- Pescado bajo en grasas, p.ej. el bacalao, lucioperca.
- Pescado semigraso, p.ej. el halibut
- Pescado graso, p.ej. el salmón, el arenque y la macarela

El pescado contiene entre un 15% a 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 profilácticas contra el cáncer.

ABADEJO DE ALASKA

ANGUILA

Aunque normalmente en el mercado se compra anguila verde fresca o ahumada, también se puede encontrar enlatada, por ejemplo, anguila en gelatina y anguila en salsa.

Como alternativas ofrecidas para usted:

Macarela

ARENQUE

El arenque se puede procesar para elaborar muchos y sabrosos productos de pescado. Los roll mops son filetes de arenque encurtidos pinchados con un palillo de madera y encurtidos en vinagre suave.

También se emplea para preparar jalea, conservas y ensaladas.

ATÚN

En el mercado principalmente se encuentra como alimento enlatado (en aceite, con especias o en su propio jugo). El pescado fresco se comercializa en partes (filete o medallon).

La comida que contiene atún normalmente esta etiquetada correspondientemente. Hay algunas excepciones, como: pay de pescado, terrinas de pescado o comidas instantaneas de pescado. En estos productos se debe leer cuidadosamente la etiqueta de ingredientes.

Alternativas: otros tipos de pescados

BACALAO

Sólo se puede comprar en el mercado bacalaos de un determinado peso. En los países del norte, su carne firme y blanca se procesa para elaborar pescado seco, es decir, su carne se sala y deja secar al aire.

Crudo, el bacalao se procesa para elaborar barritas de pescado y platos instantáneos como, por ejemplo, sopa de pescado. Con el hígado de bacalao se elabora aceite.

CARPA

La carne de este pez de agua dulce es grasa, firme y blanca. Puesto que generalmente vive en el fondo del agua, antes de consumirlo se guarda durante unos pocos días en agua para que la carne no sepa a fango.

La carpa es la comida popular de un día festivo. Ahumada, se considera una exquisitez.

DORADA

La dorada se vende fresca o congelada.

EGLEFINO

El eglefino pertenece a la familia del bacalao. Su carne es blanca y baja en grasa.

Es raro encontrarlo en el mercado como un producto procesado.

GALLINETA

En el mercado, la gallineta nórdica se comercializa fresca o congelada, aunque también se prepara ahumada. Muchas comidas de pescado listas para servir contienen gallineta nórdica.

Antes de comprar, lea la lista de ingredientes.

Alternativa: otros tipos de pescado.

LUCIOPERCA

La lucioperca es un pez de agua dulce que pertenece a la familia de la percha. Su carne es firme y baja en grasas, y se utiliza para cocinar platos delicados.

Los productos que contienen filete o carne de lucioperca están adecuadamente etiquetados, por lo que es fácil evitarlo.

OSTRAS

Los ostiones son una exquisitez y como tal aparecen indicados en los productos. Evitarlos debería resultar sencillo.

ROBALO

La lubina se encuentra marcada de acuerdo a su contenido.

SALMÓN

En muchos países, el salmón es muy popular como decoración o para elaborar canapés o apertitivos.

En el mercado, existen varias formas, por ejemplo, entero, mitades, filetes (también congelado), totalmente ahumado o en rebanadas para preparar canapés. Asimismo, la carne de salmón se procesa para elaborar paté o bien se puede encontrar en conserva. Las huevas del salmón del Pacífico se comercializan como "Keta Caviar".

Es posible consumir carne de salmón inadvertidamente en distintas empanadas de pescado.

SARDINA

Las sardinas son pequeños arenques que normalmente se compran ahumadas, encurtidas o en conserva (sardinas en aceite).

Por lo general, las sardinas frescas se asan, fríen o cocinan al horno enteras y se sirven de aperitivo con ensalada o como plato principal con verdura y otros platos.

TRUCHA

Los tipos más frecuentes son la trucha arco iris y la de arroyo. Se puede comprar ahumada. Su carne es semigrasa, muy suave y con mucho aroma.

SETAS Y CHAMPIÑONES

Los hongos no obtienen la energía para crecer de la luz del sol sino que utilizan otras fuentes como el nitrógeno o viven en simbiosis con los árboles (en una asociación beneficiosa para ambos). Algunos tipos son venenosos y pueden provocar diarrea, dolor abdominal y vómitos, e incluso la muerte. Aunque la mayoría son comestibles, sólo unas veinte especies son realmente sabrosas. Se pueden comprar enlatados, congelados, deshidratados o frescos.

Son ricos en potasio, riboflavina y poseen numerosas propiedades curativas, especialmente laxativas, antibióticas y para bajar el nivel de colesterol.

CHAMPIÑÓN

Se procesan para elaborar sopas (sobre todo instantáneas), salchichas y salsas. También se pueden comprar frescos, envasados o congelados.

Como alternativas ofrecidas para usted:

- Hongo amarillo
- Hongo bayo
- Hongo Shitake

HONGO CEMITA

El hongo comestible no se cultiva sino que se cosecha. Se considera una exquisitez y se puede comprar fresco en temporada o seco durante el resto del año.

Los alimentos que contienen hongos están adecuadamente etiquetados por lo que evitarlos es relativamente sencillo.

Como alternativas ofrecidas para usted:

■ Castaña

SETAS

Son setas muy apreciadas que se utilizan para platos de arroz, productos horneados, con huevos, tofu y platos de carne de ave. Los productos que las contienen están debidamente etiquetados.

Se pueden sustituir por otro tipo de hongos y setas comestibles.

TÉ, CAFÉ Y VINO

MENTA

La menta es excelente para dar sabor a las frutas, las ensaladas cocinadas o crudas o para perfumar bebidas y aperitivos.

Se utiliza fundamentalmente en verano dadas sus propiedades refrescantes.

Acompaña bien a la carne de cordero, pero también a distintos tipos de verduras, como pepino, jitomate, papas y leguminosas.

Se utiliza en la medicina herbolaria.

Las hojas de la menta se dejan secar y se utilizan para elaborar té.

Normalmente se emplea en productos industriales con sabor y aroma artificial a menta. Muchos tipos de pastas de dientes contienen distintos aceites esenciales elaborados a partir de la menta.

TANINOS

VERDURAS

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

Se debe prestar atención a la frescura de las verduras. Su preparación y conservación influyen en su sabor, valor nutrimental, composición y apariencia. Cada verdura contiene nutrientes saludables.

Por lo general, se puede decir que:

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

COL MORADA

Se procesa para elaborar alimentos congelados, también jugos y se puede comprar enlatada, aunque también se puede comprar fresca.

Es muy común consumirla tal cual en ensaladas o para acompañar carne de res, liebre y venado.

Como alternativas ofrecidas para usted:
■ Repollo

FRIJOL CHINO

Se dice que los frijoles mungo son tambien frijoles verdes de soya, son tan grandes como los chícharos y de color verde oliva – tambien hay una variedad de color amarillo. Los de color verde, son tambien comercializados como brotes germinados de soya. Es por eso que se debe checar las lista de ingredientes cuando se compren alimentos asiaticos bajo el nombre de germinados de soya.



RÁBANO ROJO Y BLANCO

Se comen en ensaladas, salsas y con recalentados (quesos y carne).

No se utiliza en alimentos procesados industrialmente.

SOYA

La soya se presenta cruda en abundantes productos.

Los dos productos de fermentación, el Shoyu (salsa de soya) y el Misu, se utilizan como especias. La salsa de soya sirve también de base para otro tipo de salsas como, por ejemplo, la salsa Worchester. La soya es el principal ingrediente del tofu. Sirve, además para preparar productos de carne y otros que sustituyan a la leche.

El aceite de soya se emplea en la cocina asiática y para elaborar sopas, barnices, margarinas y aceite

A la hora de comprar, habrá que repasar la lista de ingredientes para comprobar si contiene soya o productos derivados.

LOS ALIMENTOS SIN VALORES ELEVADOS DE ANTICUERPOS IgG

Tiburón Tiburón pangasio Huevos Huevo de ganso Fruta Aguacate (Palta) Arándano rojo Banano (MX: Plátano) Ciruela amarilla Ciruela Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Castilla Coli rizada Coliflor Colinabo Ciruela Ciruela Colirabo Ciruela Ciruela Colirabo Colirabo Ciruela Ciruela Ciruela Colirabo Colirabo Ciruela Ciruela Colirabo Colirabo Ciruela Ciruela Colirabo Colirabo Colirabo Colirabo Ciruela Ciruela Ciruela Colirabo Colir	Carnes			
Liebre Venado Pescados y mariscos Boquerón, anchoa Calamar, sepia Callo de hacha Camarones, gambas Cangrejo de río Halibut (Fletán) Huachinango Langosta Lenguado Macarela Mejillones Merfuza Pez espada Platija Pulpo Rape (Cojinuda negra Tiburón Tiburón pangasio Huevos Huevo de ganso Fruta Aguacate (Palta) Airela Albaricoque (MX: Chabacano) Arándano rojo Ciruela amarilla Dátil Durazno Frambuesa Granada Grosella Grosella Grosella espinosa Guayaba Higo Lima, Hoja Limón Limón Limón Litchi Mandarina Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Piña (Ahana) Ruibarbo Sandía Toronja Tuna Uva Verduras Acetuna Acelgas Alcachofa Beraje Betabel Brócoil Brotes de bambú Calabaza Calabaza de Castilla Chirivía (raiz tipo zanahoria) Col bianca / repollo Col china Col de Bruselas Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lartejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lecheuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Edulocrantes Edulocrantes Edulocrantes Temera Callo de hacha Calabaca Calabaca (Candona) Alangosta Meriuza Aluachofa Aplo Garbara (Calabaca) Col rizada Calabaza Calabaza Calabaza de Castilla Col rizada Colinabo Espárragos Espárragos Espínacas Haba Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga romana Ensalados Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga romana Broses y champlinose Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake	Avestruz	Cabra	Codorniz	Conejo
Venado Pescados y mariscos Boquerón, anchoa Cangrejo de río Lenguado Macarela Pitalija Pulpo Rape (Cojinuda negra Pulpo Rape (Cojinuda negra Rape (Cojinuda negra Rape (Cojinuda negra Pulpo Rape (Cojinuda negra Rape (Coj	Cordero	Corzo, Ciervo	Ganso	Jabalí
Pescados y mariscos Boquerón, anchoa Calamar, sepia Callo de hacha Langosta Langosta Lenguado Macarela Milliones Merluza Pez espada Platija Pulpo Rape (Cojinuda negra Tiburón Tiburón pangasio Pruta Arándano rojo Banano (MX: Plátano) Cereza Ciruela amarilla Dátil Durazno Frambuesa Granada Grosella Gr	Liebre	Pato	Res	Ternera
Boquerón, anchoa Calamar, sepia Halibut (Fletán) Huachinango Langosta Langosta Lenguado Macarela Mejillones Merluza Pez espada Platija Pulpo Rape (Cojinuda negra Tiburón Tiburón pangasio Huevos Huevos Huevos Huevos Huevos Huevos Banano (MX: Plátano) Cereza Ciruela amarilla Dátil Durazno Frambuesa Granada Grosella Grosella Grazamora Mejillones Membrillo Mandarina Mango Mejillones Grazamora Pera Piña (Anana) Ruibarbo Sandia Toronja Ura Apio Alicalo Berejina Berza Betabel Brócoli Brotes de bambú Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Grosella Chirica (Prijor Ingro Papa Pepino Primiento Moria (Prijor Ingro Papa Pepino Primiento morrón Poro Dana Papa Pepino Primiento morrón Poro Dana Papa Pepino Lechuga iceberg Lechuga iceberg Hongo Saltake Edulorana Echuga romana Ruibaros Lechuga romana Ruibaros Lechuga romana Ruibaros Lechuga romana Ruibaros Lechuga romana Lechuga romana Ruibaros Lechuga romana Ruibaros Lechuga romana Lechuga romana Ruibaros Lechuga romana Lechuga romana Ruibaros Lechuga romana Echuga roma	Venado			
Cangrejo de río Lenguado Macarela Mejillones Meriuza Rape (Cojinuda negra Tiburón Tiburón pangasio Huevos Huevo de ganso Fruta Aguacate (Patta) Arándano rojo Banano (MX: Plátano) Ciruela amarilla Ciruela amarilla Ciruela amarilla Ciruela amarilla Ciruela amarilla Ciruela manda (Gresella Lima, Hoja Limón Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Piña (Anana) Ruibarbo Uva Verduras Aceituna Aceituna Aceituna Aceituna Aceituna Aceituna Aceituna Aceituna Aceituna Col izada Espínacas Frijol negro Colirlor Colirlor Colirlor Colirada Colirlor Pripine (no pero Franhuesa Colirlor Calabaza Colidar Colirada Colirlor Colinabo Espárragos Haba Hinojo Dkra (angu) Papa Pero Tomate (MX: Chabacano) Arándano azul Ciruela Crezea Carsalla espinosa Beraelen Amembrillo Membrillo Calabaza Pera Pera Pera Pera Pera Pera Pera Per	Pescados y mariscos			
Lenguado Macarela Mejillones Merluza Rape (Cojinuda negra Tiburón Tiburón Tiburón pangasio Pulpo Rape (Cojinuda negra Tiburón Tiburón pangasio Pulvo de ganso Fruta Aguacate (Palta) Airela Asimania Dátil Durazno Frambuesa Granada Grosella Grosella Grosella Grosella Granada Grosella Grosella Grosella Grosella Granada Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Pera Pira (Anana) Ruibarbo Sandia Toronja Toronja Uva Verduras Aceituna Aceituna Aceituna Berole Berole Berole Berole Golinica Piripo (Chicharos Chile habanero Chile jalapeño Col rizada Coliro (Col de Bruselas Frijol negro Garbanzos Haba Nabo Papa Pepino Pimiento morrón Poro Torona (MX: Jitomate) Zanahoria Calcaboa Lechuga francesa Lechuga iceberg Longo Shiltake Edulcorantes Hongo Sharillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiltake Edulcorantes	Boquerón, anchoa	Calamar, sepia	Callo de hacha	Camarones, gambas
Pez espada Platija Tiburón Tiburón pangasio Huevos Huevos Huevo ganso Fruta Aguacate (Palta) Airela Arándano rojo Banano (MX: Plátano) Cereza Ciruela Granada Grosella Grosella espinosa Guayaba Higo Lima, Hoja Limón Limón Litchi Mandarina Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Piña (Anana) Ruibarbo Sandia Toronja Tuna Verduras Aceituna Aceituna Aceituna Berrajena Berza Betabel Brócoli Brotes de bambú Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Col rizada Col rizada Col rizada Col de Bruselas Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Primienta de Cayena Lechuga francesa Ricula Estabel Calabaca Calabaca Lechuga icaber y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Lechuga francesa Ricula Edulocrantes Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulocrantes	Cangrejo de río	Halibut (Fletán)	Huachinango	Langosta
Tiburón Tiburón pangasio Huevos Huevo de ganso Fruta Aguacate (Palta) Arándano rojo Banano (MX: Plátano) Cereza Ciruela Ciruela Arándano rojo Ciruela amarilla Dátil Datil Durazno Grosella Espinosa Limón Litchi Mandarina Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Ruibarbo Uva Verduras Aceituna Apio Alcachofa Berenjena Berenjena Berza Betabel Brócoli Brótes de bambú Calabaza Calabaza Calabaza de Castilla Chile habanero Chilrivía (raíz tipo zanahoria) Col fizada Coliflor Col blanca / repollo Col china Col de Bruselas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Dera (angu) Papa Perino Poro Tomate (MX: Chabacano) Arándano azul Ciruela Criuela Crezeza Ciruela Criuela Chicho (verde) Membrillo Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza de Castilla Chile habanero Chile jalapeño Col inina Col de Bruselas Col de Bruselas Col de Bruselas Frijol negro Garbanzos Haba Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Zanahoría Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoría roja (Radicchio) Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Betulocorantes	Lenguado	Macarela	Mejillones	Merluza
Huevos Huevo de ganso Fruta Aguacate (Palta) Afraidano rojo Banano (MX: Plátano) Cereza Ciruela Ciruela amarilla Ciruela Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Ca	Pez espada	Platija	Pulpo	Rape (Cojinuda negra)
Fruta Aguacate (Palta) Ajracate (Palta) Arándano rojo Banano (MX: Plátano) Dátil Durazno Frambuesa Granada Grosella Grosella Grosella espinosa Guayaba Higo Lima, Hoja Limón Limón Litchi Mandarina Mango Melón chino (verde) Membrillo Papaya Pera Piña (Anana) Ruibarbo Sandía Toronja Tuna Uva Vorduras Aceituna Apio dulce Berenjena Berosell Berosell Berosell Cobila Chícharos Chile habanero Chirivía (raíz tipo zanahoria) Col flada Colfifor Colinabo Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Papa Pepino Papa Pepino Pimiento morrón Poro Daradas Calendas Aceiqus Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Canónigos Lechega francesa Lechuga francesa Lechuga iceberg Hongo Mangarillo (Cantarela) Hongo Carbanzolo Hongo Shiitake Edulcorantes	Tiburón	Tiburón pangasio		7000 2000 7000 7000 7000 7000
Aguacate (Palta) Aguacate (Palta) Arándano rojo Banano (MX: Plátano) Cereza Ciruela Ciruela amarilla Dátil Durazno Frambuesa Grosella Grosella Grosella Lima, Hoja Limón Limón Litchi Mandarina Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Piña (Anana) Ruibarbo Sandía Toronja Verduras Aceituna Apio dulce Berenjena Berza Betabel Brócoli Brotes de bambú Cebolla Chicharos Chirivía (raíz tipo zanahoria) Col rizada Col rizada Col rizada Col rizada Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Ckra (angu) Papa Pepa Pepino Poro Tomate (MX: Chabacano) Arándano azul Ciruela Ciruela Ciruela Ciruela Ciruela Canayaba Limón Litchi Membrillo Membrillo Membrillo Pera Pera Papaya Pera Pera Papaya Pera Pera Papaya Pera Apio Membrillo Pera Pera Papaya Pera Papaya Pera Papaya Pera Papa Betabel Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza Calabaza de Castilla Calabaza Calabaza Col col china Col de Bruselas Col rizada Col rizada Col rizada Col rizada Col rigada	Huevos			
Aguacate (Palta) Ariela Arielion Ariela Ariela Ariela Ariela Ariela Ariela Ariela Ariela Arielio (verde) Amerillo Amerillo Ariela Albariela Ariela Ar	Huevo de ganso			
Arándano rojo Ciruela amarilla Ciruela Calabaza Cal	Fruta			
Ciruela amarilla Granada Grosella Grosella Grosella Grosella Grosella Grosella Lima, Hoja Limón Litchi Mandarina Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Piña (Anana) Ruibarbo Uva Verduras Aceituna Apio dulce Berenjena Berza Betabel Brócoli Cebolla Chícharos Chirivía (raiz tipo zanahoria) Col idanca Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Okra (angu) Papa Pera Papa Pepino Pimento morrón Poro Dana Canónigos Lechuga francesa Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Amarillo (Cantarela) Edulor Edulor Grosella espinosa Grosella espinosa Grosella espinosa Guayaba Litchi Grosella espinosa Guayaba Litchi Grosella espinosa Guayaba Litchi Grosella espinosa Heloín (verde) Membrillo Membrillo Litchi Membrillo Membrillo Alcachofa Apio Berza Betabel Calabaza Calabaza Calabaza de Castilla Calabaza Calabaza de Castilla Calabaza Calabaza Col Calabaza Calabaza de Castilla Calabaza Calabaza Calabaza Col Calabaza Calabaza Col Calabaza Calabaza Col Calabaza Calabaza Col Calabaza	Aguacate (Palta)	Airela	Albaricoque (MX: Chabacano)	Arándano azul
Ciruela amarilla Granada Grosella Litchi Mandarina Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Piña (Anana) Ruibarbo Sandia Toronja Tuna Uva Verduras Aceituna Acelgas Alcachofa Apio Berza Betabel Brócoli Brotes de bambú Calabaza Calabaza Calabaza de Castilla Cebolla Chícharos Chiriva (raiz tipo zanahoria) Col blanca / repollo Col rizada Col rizada Coliffor Colinabo Espárragos Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Encledos Echede de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Acicula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	Arándano rojo	Banano (MX: Plátano)	Cereza	Ciruela
Higo Lima, Hoja Limón Limón Litchi Mandarina Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Piña (Anana) Ruibarbo Sandia Toronja Tuna Uva Verduras Aceituna Acelgas Alcachofa Apio Apio dulce Berenjena Berza Betabel Brócoli Brotes de bambú Calabaza Calabaza de Castilla Cebolla Chicharos Chile habanero Chile jalapeño Chirivia (raiz tipo zanahoria) Col blanca / repollo Col china Col de Bruselas Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Ensaladas Ensaladas Acicula Verduras Echuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	Ciruela amarilla		Durazno	Frambuesa
Mandarina Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Piña (Anana) Ruibarbo Sandía Toronja Tuna Uva Verduras Aceituna Acelgas Alcachofa Apio Apio dulce Berenjena Berza Betabel Brócoli Brotes de bambú Calabaza Calabaza de Castilla Chicharos Chirivía (raíz tipo zanahoria) Col blanca / repollo Col china Col de Bruselas Espárragos Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Eacetos Eche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	Granada	Grosella	Grosella espinosa	Guayaba
Mandarina Mango Melón chino (verde) Membrillo Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Piña (Anana) Ruibarbo Sandia Toronja Tuna Uva Verduras Aceituna Acelgas Alcachofa Apio Berza Betabel Brócoli Brotes de bambú Calabaza Calabaza de Castilla Cebolla Chicharos Chile habanero Chile jalapeño Col rizada Col rizada Coliflor Colinabo Espárragos Espínacas Frijol negro Garbanzos Haba Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lechega Galadasa Rúcula Papa Lechuga iceberg Lechuga francesa Rúcula Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	Higo	Lima, Hoja Limón	Limón	Litchi
Mora, Zarzamora Naranja Papaya Pera Toronja Piña (Anana) Ruibarbo Uva Sandía Toronja Toronja Piña (Anana) Ruibarbo Sandía Toronja Poronja Poro	Mandarina		Melón chino (verde)	Membrillo
Piña (Anana) Tuna Uva Verduras Aceituna Apio dulce Berenjena Brócoli Cebolla Chírcharos Coliflor Coliflor Colinabo Espárragos Espínacas Frijol negro Okra (angu) Papa Poro Derimento morrón Deche Camella Causo Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Acietuna Acelgas Alcachofa Apio Apio Apio Apio Apio Apio Apio Apio	Mora, Zarzamora	Naranja	Papaya	Pera
Verduras Aceituna Acelgas Alcachofa Apio Apio dulce Berenjena Berza Betabel Brócoli Brotes de bambú Calabaza Calabaza de Castilla Cebolla Chícharos Chile habanero Chile jalapeño Chirivía (raíz tipo zanahoria) Col blanca / repollo Col china Col de Bruselas Col rizada Coliflor Colinabo Espárragos Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes		Ruibarbo		Toronja
Aceituna Acelgas Alcachofa Apio Apio dulce Berenjena Berza Betabel Brócoli Brotes de bambú Calabaza Calabaza de Castilla Cebolla Chícharos Chile habanero Chile jalapeño Chirivía (raíz tipo zanahoria) Col blanca / repollo Col china Col de Bruselas Col rizada Coliflor Colinabo Espárragos Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	50.555.5466. 3 .505.6486.648. 5 0	Uva		\$5626313. 4 .50)
Apio dulce Berenjena Berza Betabel Brócoli Brotes de bambú Calabaza Calabaza de Castilla Cebolla Chícharos Chile habanero Chile jalapeño Chirivía (raíz tipo zanahoria) Col blanca / repollo Col china Col de Bruselas Col rizada Coliflor Colinabo Espárragos Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes				
Brócoli Brotes de bambú Calabaza Calabaza Calabaza de Castilla Cebolla Chícharos Chile habanero Chile jalapeño Chirivía (raíz tipo zanahoria) Col blanca / repollo Col china Col de Bruselas Col rizada Coliflor Colinabo Espárragos Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	Aceituna	Acelgas	Alcachofa	Apio
Cebolla Chícharos Chile habanero Chile jalapeño Chirivía (raíz tipo zanahoria) Col blanca / repollo Col china Col de Bruselas Col rizada Coliflor Colinabo Espárragos Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	Apio dulce	Berenjena	Berza	Betabel
Chirivía (raíz tipo zanahoria) Col blanca / repollo Col china Col de Bruselas Espárragos Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Col china Col de Bruselas Espárragos Haba Nabo Nabo Pepino Pimienta de Cayena Zanahoria Zanahoria Lechuga escarola Lechuga escarola Lechuga romana Hongo Shiitake	Brócoli	Brotes de bambú	Calabaza	Calabaza de Castilla
Chirivía (raíz tipo zanahoria) Col blanca / repollo Col china Col de Bruselas Espárragos Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Col china Col de Bruselas Espárragos Haba Nabo Nabo Pepino Pimienta de Cayena Zanahoria Zanahoria Lechuga escarola Lechuga escarola Lechuga romana Hongo Shiitake	Cebolla	Chícharos	Chile habanero	Chile jalapeño
Espinacas Frijol negro Garbanzos Haba Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	Chirivía (raíz tipo zanahoria)	Col blanca / repollo	Col china	
Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	Col rizada	Coliflor	Colinabo	Espárragos
Hinojo Lentejas Moluchia Nabo Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	Espinacas	Frijol negro	Garbanzos	Haba
Okra (angu) Papa Pepino Pimienta de Cayena Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	Hinojo	Lentejas	Moluchia	Nabo
Pimiento morrón Poro Tomate (MX: Jitomate) Zanahoria Lacteos Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Canónigos Diente de león Lechuga escarola Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes	\$28\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$\$	1007007000700700	Pepino	Pimienta de Cayena
Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake		41900.5400.441	Tomate (MX: Jitomate)	
Leche de camella Queso Halloumi (cabra y oveja) Ensaladas Achicoria roja (Radicchio) Lechuga francesa Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake	Lacteos			
Achicoria roja (Radicchio) Lechuga iceberg Lechuga iceberg Lechuga lollo rosso Lechuga romana Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake				
Lechuga francesa Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake	Ensaladas			
Lechuga francesa Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake	Achicoria roja (Radicchio)	Canónigos	Diente de león	Lechuga escarola
Rúcula Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes			Lechuga Iollo rosso	
Setas y champiñones Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes			The second secon	
Hongo Amarillo (Cantarela) Hongo Bayo Hongo Shiitake Edulcorantes				
Edulcorantes		Hongo Bayo	Hongo Shiitake	
		Service (1970) (1980) (1980) (1980)	Value of the Contract of the C	
regail as sailed in the maple in the field of Addre	Azúcar de caña	Miel de Maple	Néctar de Agave	

Nota: La tabla continúa en la siguiente página

LOS ALIMENTOS SIN VALORES ELEVADOS DE ANTICUERPOS IgG

Té, café y vino			
Café	Escaramujo	Manzanilla	Ortiga
Té negro	Té rooibos	Té verde	
Hierbas y especias			
Ajedrea	Ajo	Ajo silvestre	Albahaca
Alcaparras	Alcaravea	Alfalfa	Anís
Azafrán	Berro	Cardamomo	Cebollín
Cilantro	Comino	Enebro	Eneldo
Jenjibre	Laurel	Lavanda	Levístico (perejil silvestre)
Mejorana	Mostaza	Perejil	Perifollo
Pimienta blanca	Rábano	Romero	Salvia
Tomillo	Toronjil	Vainilla	
Aditivos			
Agar - Agar (E406)	Carragenina (E407)	Cúrcuma (E100)	Goma de guar (E412)
Goma de xantana	Pectina (E440)	Tragacanto (E413)	
Frutos secos			
Ajonjolí	Almendra	Avellana	Cacahuate
Coco	Linaza	Marañón (Mx: Nuez de la India)	Nuez de Brasil
Nuez de Macadamia	Piñón	Semillas de amapola	Semillas de calabaza (pepitas
Semillas de girasol			
Especiales			
Aloe Vera (Sábila)	Aspergillus niger	Cáscara de limón confitada	Hojas de parra
Algas			
Alga Nori (sushi)			
Cereales sin gluten y las alte	ernativas		
Alcachofa de Jerusalem	Amaranto	Arroz	Castaña
Fonio	Lupino	Maíz (elote)	Mandioca
Maranta	Mijo	Patata, Camote	Tapioca
Teff	Trigo sarraceno		

LOS ALIMENTOS PARA EL RÉGIMEN DE ROTACIÓN DE 4 DÍAS

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Algas				
	Alga Nori (sushi)			
Carnes				
	Avestruz	Cabra	Codorniz	Conejo
	Cordero	Corzo, Ciervo	Ganso	Jabalí
	Liebre	Pato	Res	Ternera
	Venado			
Cereales				
	Alcachofa de	Amaranto	Arroz	Castaña
	Jerusalem			
	Fonio	Lupino	Maíz (elote)	Mandioca
	Maranta	Mijo	Patata, Camote	Tapioca
	Teff	Trigo sarraceno		
Edulcorantes				
	Azúcar de caña	Miel de Maple	Néctar de Agave	
Ensaladas				
	Achicoria roja	Canónigos	Diente de león	Lechuga escarola
	(Radicchio)			J
	Lechuga francesa	Lechuga iceberg	Lechuga Iollo rosso	Lechuga romana
	Rúcula	gg	20011494101101000	
Fruta				
	Aguacate (Palta)	Airela	Albaricoque (MX:	Arándano azul
	3		Chabacano)	
	Arándano rojo	Banano (MX: Plátano)	Cereza	Ciruela
	Ciruela amarilla	Dátil	Durazno	Frambuesa
	Granada	Grosella	Grosella espinosa	Guayaba
	Higo	Lima, Hoja Limón	Limón	Litchi
	Mandarina	Mango	Melón chino (verde)	Membrillo
	Mora, Zarzamora	Naranja	Papaya	Pera
	Piña (Anana)	Ruibarbo	Sandía	Toronja
	Tuna	Uva	Gandia	Totolija
Frutos secos	Tulia	Ova		
1 10103 30003	Aioniolí	Almendra	Avellana	Cacabusto
	Ajonjolí Coco	Linaza	Avellana Marañón (Mx: Nuez de	Cacahuate Nuez de Brasil
	Coco	LIIIdZd	la India)	INUEZ DE DESSI
	Nuez de Macadamia	Piñón	Semillas de amapola	Semillas de calaba
			Section of the Company of the Compan	

Nota: La tabla continúa en la siguiente página

LOS ALIMENTOS PARA EL RÉGIMEN DE ROTACIÓN DE 4 DÍAS

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
Hierbas y especias				
	Ajedrea	Ajo	Ajo silvestre	Albahaca
	Alcaparras	Alcaravea	Alfalfa	Anís
	Azafrán	Berro	Cardamomo	Cebollín
	Cilantro	Comino	Enebro	Eneldo
	Jenjibre	Laurel	Lavanda	Levístico (perejil
				silvestre)
	Mejorana	Mostaza	Perejil	Perifollo
	Pimienta blanca	Rábano	Romero	Salvia
	Tomillo	Toronjil	Vainilla	
Huevos				
	Huevo de ganso			
Lacteos				
		Leche de camella		Queso Halloumi (ca
				y oveja)
Pescados y marisco	s			
•	Boquerón, anchoa	Calamar, sepia	Callo de hacha	Camarones, gamba
	Cangrejo de río	Halibut (Fletán)	Huachinango	Langosta
	Lenguado	Macarela	Mejillones	Merluza
	Pez espada	Platija	Pulpo	Rape (Cojinuda neg
	Tiburón	Tiburón pangasio	7.5.79 4 588	
Setas y champiñone	es			
	Hongo Amarillo	Hongo Bayo	Hongo Shiitake	
	(Cantarela)	,	V 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	
Té, café y vino	,			
•	Café	Escaramujo	Manzanilla	Ortiga
	Té negro	Té rooibos	Té verde	
Verduras				
	Aceituna	Acelgas	Alcachofa	Apio
	Apio dulce	Berenjena	Berza	Betabel
	Brócoli	Brotes de bambú	Calabaza	Calabaza de Castilla
	Cebolla	Chícharos	Chile habanero	Chile jalapeño
	Chirivía (raíz tipo	Col blanca / repollo	Col china	Col de Bruselas
	zanahoria)	N. T. S. T.		
	Col rizada	Coliflor	Colinabo	Espárragos
	Espinacas	Frijol negro	Garbanzos	Haba
	Lopindodo	i iijoi ilogio	Juiduizos	. Idou
	Hinoio	Lenteias	Moluchia	Naho
	Hinojo Okra (angu)	Lentejas Papa	Moluchia Pepino	Nabo Pimienta de Cayena

LOS ALIMENTOS CON VALORES ELEVADOS DE ANTICUERPOS IgG

Evitar al menos durante 5 semanas

Abadejo de Alaska	■ Ácido benzoico (E211)	Ácido sórbico (E200)	Algarrobo
Anguila	■ Arenque	■ Atún	Avena
■ Bacalao	■ Cacao	Canela	■ Carpa
■ Cebada	■ Centeno	■ Cerdo	Champiñón
Clara de huevo de gallina	■ Clavo	■ Col morada	■ Dorada
■ Eglefino	■ Endivia	■ Espelta	Espino amarillo
Espirulina	■ Fresa	Frijol chino	■ Gallineta
■ Gluten	■ Hongo Cemita	Huevos de codorniz	■ Kamut
Kefir (bulgaros)	■ Kiwi	Leche (vaca)	Leche de Yegua
Leche hervida	Leche- queso de cabra	Levadura	Lucioperca
■ Manzana	■ Menta	■ Miel (mezcla)	Nectarina
■ Nuez	■ Nuez moscada	Orégano	■ Ostras
Paprika (Pimentón)	■ Pavo	■ Pimienta gorda	Pimienta negra
■ Pistaches	■ Pollo	Productos de leche agria	Queso Rennet (Brie,
- 0 - 5: ::		(jocoque, crema ácida)	Camembert)
Queso Ricotta	Queso-leche de oveja	Quinoa	Rábano rojo y blanco
■ Robalo	Salmón	Sardina	■ Setas
■ Soya	■ Taninos	■ Trigo	■ Trucha
Yema de huevo de gallina			

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS POSITIVOS EN LA PRUEBA EN "ELEVADO" Y "MUY ELEVADO"

Elevado

Abadejo de Alaska	■ Ácido benzoico (E211)	■ Ácido sórbico (E200)	Algarrobo
Anguila	Arenque	■ Atún	■ Bacalao
■ Cacao	■ Canela	■ Carpa	■ Cerdo
■ Champiñón	■ Clavo	■ Col morada	Dorada
■ Eglefino	Endivia	Espino amarillo	■ Fresa
■ Frijol chino	■ Gallineta	Hongo Cemita	■ Kiwi
■ Leche de Yegua	Lucioperca	Manzana	■ Menta
■ Miel (mezcla)	Nectarina	Nuez moscada	Orégano
■ Ostras	■ Pavo	Pimienta gorda	Pimienta negra
■ Pistaches	■ Pollo	Queso Ricotta	Quinoa
Rábano rojo y blanco	■ Robalo	Salmón	■ Sardina
■ Setas	■ Taninos	■ Trucha	Yema de huevo de gallina

Muy elevado

Avena Cebada ■ Centeno Clara de huevo de gallina ■ Espirulina Espelta ■ Gluten Huevos de codorniz ■ Kefir (bulgaros) ■ Leche (vaca) Leche hervida ■ Kamut Paprika (Pimentón) Leche- queso de cabra Levadura ■ Nuez ■ Soya ■ Productos de leche agria Queso Rennet (Brie, Queso-leche de oveja (jocoque, crema ácida) Camembert)

■ Trigo