



ESTUDIO DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA A200

INFORMACIÓN DEL PACIENTE

Sexo: MUJER F. nac: 16/08/1962
Dirección: - - * -
Petición: T0885484
Nº historia clínica:
Origen: BIOSALUD DAY HOSPITAL, S.L. (9026)
Doctor:
Nº colegiado:



ESTUDIO DE INTOLERANCIA ALIMENTARIA

A diferencia de la alergia clásica mediada por inmunoglobulinas E (IgE), la hipersensibilidad alimentaria mediada por inmunoglobulinas G (IgG), popularmente conocida como intolerancia alimentaria, es una reacción inmune retardada y sin una clara relación causa-efecto. La sintomatología que presenta es muy diversa, generalmente moderada y crónica, lo que dificulta su diagnóstico.

Las alergias alimentarias mediadas por IgE han sido ampliamente estudiadas desde hace tiempo. Sin embargo, las hipersensibilidades alimentarias mediadas por IgG son menos conocidas y al ser sus manifestaciones clínicas más tardías y menos evidentes que en las alergias IgE, no se diagnostican o se confunden con otras patologías. Por este motivo, es frecuente que un gran número de personas convivan con este tipo de hipersensibilidades y con todas sus consecuencias patológicas.

A200 es un test de hipersensibilidad alimentaria que, mediante un análisis de sangre, determina la presencia y niveles de IgG específicas frente a más de 200 proteínas de alimentos presentes en la dieta mediterránea. Se trata de una herramienta de diagnóstico muy útil para todas las alergias alimentarias tipo III (hipersensibilidad alimentaria mediada por IgG) en las que se forman inmunocomplejos entre componentes de los alimentos y las IgG.

Entre el 20 y el 35 % de la población sufre, en sus diferentes manifestaciones clínicas, los efectos derivados de la sensibilidad a distintos alimentos.

Está científicamente demostrado que la supresión de la dieta de aquellos alimentos para los que se presentan niveles de IgG específica por encima de la normalidad, proporciona una notable mejoría en un alto porcentaje de personas que presentan, entre otras, alguna de las siguientes sintomatologías:

APARATO RESPIRATORIO	APARATO DIGESTIVO	ARTICULACIONES	DERMATOLOGÍA	MANIFESTACIONES GENERALES
Tos Bronquitis Asma	Acidez Úlceras y aftas en la boca Gastritis Dolores o hinchazón abdominal Estreñimiento Diarrea Náuseas	Dolor Rigidez	Acné Eczemas Psoriasis Sarpullidos Urticaria Picor	Jaquecas Fatiga Depresión Retención de líquidos

TECNOLOGÍA EMPLEADA

El nuevo test de A200 se realiza mediante tecnología de Inmunoblot. SYNLAB ha colaborado con una importante empresa del diagnóstico in vitro en la elaboración de los perfiles de alimentos para el estudio de la hipersensibilidad alimentaria. Es un procedimiento con una mayor sensibilidad que el anteriormente desarrollado y con una mejor repetibilidad entre ensayos.

INTERPRETACIÓN DEL RESULTADO

El ensayo ha sido realizado frente a más de 200 alimentos de la dieta mediterránea. Estos están señalizados en diferentes colores de acuerdo con la respuesta obtenida:



ALIMENTOS PERMITIDOS

Los marcados en color verde, cuya reactividad frente al alimento ha sido nula, por lo que el paciente podrá consumirlos de forma habitual.



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Los marcados en color amarillo, cuya reactividad frente al alimento ha sido baja. Si el paciente consume de forma habitual y abundante este tipo de alimentos, puede existir una probabilidad incrementada de presentar sintomatología relacionada con una hipersensibilidad alimentaria. Por ello, se aconseja incluir este tipo de alimentos en una dieta rotatoria, así como insistir en la necesidad de masticar adecuadamente para optimizar la digestión.



ALIMENTOS A EVITAR

Los marcados en color naranja, cuya reactividad frente al alimento ha sido media. Existe una probabilidad elevada de presentar sintomatología relacionada con una hipersensibilidad alimentaria si el paciente continúa consumiendo estos alimentos de forma habitual y abundante. Por ello, se aconseja excluirllos de la dieta durante un periodo de tiempo prolongado (mínimo 3 meses).


















ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Los marcados en color rojo, cuya reactividad frente al alimento ha sido alta. Existe una probabilidad elevada de presentar sintomatología relacionada con una hipersensibilidad alimentaria si el paciente continúa consumiendo estos alimentos de forma habitual y abundante. Por ello, se aconseja excluirllos de la dieta durante un periodo de tiempo prolongado (mínimo 3 meses).

Nota: En los casos en los que se observe un deterioro de la función de la barrera de la mucosa intestinal, la probabilidad de inmunización y de sintomatología sería todavía más elevada. En estos casos, el análisis de la permeabilidad intestinal puede ser de utilidad.




VERDURAS Y HORTALIZAS

-  Acelga
-  Alcachofa
-  Apio
-  Boniato
-  Berenjena
-  Boletó
-  Brócoli
-  Calabacín
-  Calabaza
-  Canónigo
-  Cebolla
-  Champiñón
-  Col rizada
-  Col roja (lombarda)
-  Coles de bruselas
-  Coliflor
-  Escarola
-  Escalonia
-  Espárragos
-  Espinacas
-  Judía verde
-  Lechuga
-  Nabo
-  Patata
-  Pepino
-  Pimiento
-  Puerro
-  Rábano
-  Remolacha
-  Repollo/col
-  Rúcula
-  Tomate
-  Zanahoria











LEGUMBRES

-  Garbanzos
-  Guisantes
-  Habas
-  Judía blanca
-  Judía roja
-  Lentejas
-  Soja (judía de soja)



LÁCTEOS Y HUEVOS

-  Beta lactoglobulina
-  Caseína
-  Clara de huevo
-  Leche de búfala
-  Leche de cabra
-  Leche de oveja
-  Leche de vaca
-  Yema de huevo



ALIMENTOS PERMITIDOS



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS



ALIMENTOS A EVITAR



ALIMENTOS NO PERMITIDOS



PESCADOS

- ✓ Almeja
- ✓ Anchoa
- ✓ Anguila
- ✓ Arenques
- ✓ Atún
- 1 Bacalao
- ✓ Berberecho
- ✓ Besugo
- ✓ Caballa
- ✓ Calamar
- ✓ Cangrejo
- ✓ Caracolas
- ✓ Carpa
- ✓ Caviar
- ✓ Dorada
- ✓ Gamba/camarón
- ✓ Langosta
- ✓ Lenguado
- ✓ Lubina
- ✓ Lucio
- ✓ Mejillón
- ✓ Merluza
- ✓ Mero
- ✓ Navaja
- ✓ Ostra
- ✓ Percebe
- ✓ Pez espada
- ✓ Platija

- ✓ Pulpo
- ✓ Rape
- ✓ Rodaballo
- ✓ Salmón
- ✓ Sardina
- ✓ Sepia
- ✓ Trucha
- ✓ Vieira



CARNES

- ✓ Carne de avestruz
- ✓ Carne de caballo
- ✓ Carne de cabrito
- ✓ Carne de cerdo
- ✓ Carne de codorniz
- ✓ Carne de conejo
- ✓ Carne de cordero
- ✓ Carne de pavo
- ✓ Carne de perdiz
- ✓ Carne de pato
- ✓ Carne de pollo
- ✓ Carne de ternera
- ✓ Carne de venado



ALIMENTOS PERMITIDOS



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS



ALIMENTOS A EVITAR



ALIMENTOS NO PERMITIDOS













FRUTAS

-  Aguacate
-  Albaricoque
-  Algarroba
-  Arándano
-  Arándano rojo
-  Cereza
-  Ciruela
-  Coco
-  Dátil
-  Frambuesa
-  Fresa
-  Granada
-  Grosella negra
-  Grosella roja
-  Higo
-  Kiwi
-  Lima
-  Limón
-  Lychee
-  Mandarina
-  Mango
-  Manzana
-  Melocotón
-  Melón
-  Mora
-  Naranja
-  Nectarina
-  Oliva/aceite de oliva
-  Papaya
-  Pera
-  Piña
-  Plátano
-  Pomelo














FRUTOS SECOS

-  Almendra
-  Anacardo
-  Avellana
-  Cacahuete
-  Castaña
-  Nuez
-  Nuez de brasil
-  Nuez de macadamia
-  Pasas
-  Piñones
-  Pistacho



VARIOS

-  Agar agar
-  Alga espagueti
-  Alga espirulina
-  Aloe vera
-  Café
-  Canela
-  Levadura de cerveza
-  Levadura de pan
-  Miel
-  Cola (nuez de cola)
-  Ruibarbo



ALIMENTOS PERMITIDOS



ALIMENTOS NO RECOMENDADOS



ALIMENTOS A EVITAR



ALIMENTOS NO PERMITIDOS



HIERBAS Y ESPECIAS

- ✓ Aceite de cardo
- 3 Ajo
- 1 Albahaca
- ✓ Alcaparra
- ✓ Anís
- ✓ Azafrán
- ✓ Baya de Goji
- 3 Chile rojo
- ✓ Cilantro
- ✓ Clavo
- ✓ Colza
- ✓ Comino
- 2 Curry
- ✓ Eneldo
- ✓ Estragón
- 3 Gengibre
- ✓ Hierbabuena/menta
- 1 Hinojo
- ✓ Hoja de parra
- ✓ Laurel
- ✓ Lúpulo
- ✓ Mejorana
- ✓ Manzanilla
- 1 Mostaza
- ✓ Nuez moscada
- ✓ Orégano
- 1 Perejil
- 1 Pimentón
- ✓ Pimienta
- ✓ Regaliz
- ✓ Romero
- ✓ Salvia
- ✓ Semilla de Amapola

- ✓ Semilla de cáñamo
- ✓ Semilla de chía
- ✓ Té negro
- ✓ Té verde
- 1 Tomillo
- 1 Vainilla



CEREALES Y GRANOS

- ✓ Amaranto (amarantus)
- 2 Arroz
- ✓ Avena (avena sativa)
- ✓ Cacao
- ✓ Caña de azúcar
- 3 Cebada (hordeum vulgare)
- 2 Centeno (secale cereale)
- 1 Cuscus
- 2 Espelta (triticum espelta)
- ✓ Gluten (seitán)
- ✓ Maíz (zea mays)
- 1 Malta
- 2 Mijo (panicum niliaceum)
- 1 Quinoa (chenopodium quinoa)
- ✓ Salvado de trigo
- 1 Girasol/aceite de girasol
- ✓ Semilla lino
- 1 Sémola de trigo duro
- ✓ Semilla de sésamo
- 1 Tapioca/yuca
- 3 Trigo (triticum aestivum)
- ✓ Trigo negro (Trigo sarraceno o alforfón)

✓ ALIMENTOS PERMITIDOS 1 ALIMENTOS NO RECOMENDADOS 2 ALIMENTOS A EVITAR 3 ALIMENTOS NO PERMITIDOS

RESUMEN DEL RESULTADO DE TU ANÁLISIS

1

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Aceite de girasol, Acelga, Albahaca, Alcachofa, Arándano, Bacalao, Boniato (Batata), Cacahuete, Cebolla, Ciruela, Col rizada, Cuscus, Frambuesa, Grosella negra, Habas, Hinojo, Judía verde, Lechuga, Lentejas, Lichi, Malta, Melón, Mostaza, Nuez de brasil, Pera, Perejil, Pimentón, Plátano, Pomelo, Quinoa, Rúcula, Sémola de trigo, Tapioca/yuca, Tomillo, Uva blanca/uva negra, Vainilla

2

ALIMENTOS A EVITAR

Aceite de oliva, Aguacate, Almendra, Arroz, Canónigo, Castaña, Centeno, Coles de bruselas, Coliflor, Curry, Espelta, Garbanzos, Huevo / Clara de huevo, Judía roja, Leche de cabra, Leche de vaca, Levadura, Levadura de cerveza, Lima, Limón, Mandarina, Mijo, Pasas, Pepino, Puerro, Remolacha, Sandía, Tomate

3

ALIMENTOS NO PERMITIDOS

Ajo, Alubia / Judía blanca, Anacardo, Berenjena, Brócoli, Calabacín, Cebada, Cereza, Chile, Coco, Col roja (lombarda), Dátil, Escalonia (Chalota), Escarola, Espárragos, Espinacas, Guisantes, Higo, Jengibre, Manzana, Nabo, Naranja, Nuez, Patata, Pimiento, Piña, Piñones, Pistacho, Rábano, Repollo/col, Soja, Trigo (triticum aestivum), Zanahoria, Zarzamora

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTO HIPERSENSIBILIDAD?

De los alimentos clasificados como **Alimentos No Recomendados**, **Alimentos a Evitar** o **Alimentos No Permitidos**, se adjunta a continuación una relación de productos que los pueden contener en su composición. Esta relación es meramente orientativa por lo que te recomendamos revisar el etiquetado de los productos elaborados.

COMENTARIO

Para evitar desequilibrios nutricionales y/o riesgos de malnutrición, esta prueba debe ser solicitada y supervisada por un especialista que elaborará una dieta equilibrada y podrá realizarte un seguimiento.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTO HIPERSENSIBILIDAD?



● Aceite de girasol

En las semillas de girasol, mezclas de frutos secos y en gran variedad de platos de comida china. Se encuentra también en cualquier producto frito o elaborado a partir de aceite de girasol.

● Aceite de oliva

Aceitunas verdes y negras, aliños para ensalada, en repostería, panes, guisos y productos fritos o elaborados a partir de este aceite.

● Acelga

En guisos, cocidos, púdines y sopas.

● Aguacate

En ensaladas, salsas y gran variedad de platos mexicanos.

● Ajo

En sofritos, guisos, cremas, sopas y revueltos. En diferentes variedades de platos de pasta y platos preparados.

● Albahaca

En ensaladas, vinagres y variedad de platos de pasta y pizza. Se puede encontrar también en zumos y cócteles.

● Alcachofa

En guisos y salsas. También está presente en el licor de Cynar y en determinados preparados fitoterapéuticos (extractos, cápsulas, etc.).

● Almendra

En productos de pastelería, repostería y bollería. En chocolates, helados, productos sustitutos de productos lácteos, mazapanes, polvorones y turrones.

● Alubia / Judía blanca

En guisos, potajes, sopas, y cocidos.

● Anacardo

En productos de pastelería, chocolates y turrones.

● Arándano

En surtidos de frutos secos, mermeladas, confituras y jaleas. En tartas, pasteles y rellenos de carnes y diversas salsas. Se encuentra también en bebidas alcohólicas, colorantes y ciertos productos de farmacia.

● Arroz

En gran variedad de platos incluyendo la paella. Se encuentra también en salsas, sopas, cremas, algunos tipos de cereales para el desayuno y en ciertos tipos de harinas y fideos.

● Bacalao

En guisos, preparados de pescado y conservas.

● Berenjena

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTO HIPERSENSIBILIDAD?

Algunos pistos y platos cocinados, sofritos, guarniciones.

- **Boniato (Batata)**

En gran variedad de platos sustituyendo a la patata. En confituras y postres. También se encuentra presente en ciertos alimentos para bebés.

- **Brócoli**

En guisos, cremas y gran variedad de platos orientales.

- **Cacahuete**

En algunas salsas, chocolates y postres.

- **Calabacín**

En pistos, ciertos rellenos, cremas, salsas y sopas.

- **Canónigo**

Se consume en fresco, mayoritariamente en las ensaladas. Lo podemos encontrar también como elemento decorativo o como guarnición en algunos platos.

- **Castaña**

En mermeladas, guisos, productos de pastelería, bollería y heladería. En la harina de castaña y productos derivados. Se encuentra también en algunas bebidas alcohólicas y licores.

- **Cebada**

En algunas mezclas de harinas, malta y cerveza.

- **Cebolla**

En guisos, sofritos, ensaladas, sopas y diversas salsas. Puede encontrarse también en confituras.

- **Centeno**

En harinas enriquecidas, panes y cereales para el desayuno. En bebidas a base de vodka.

- **Cereza**

En repostería y pastelería, algunos bombones, mermeladas, bebidas y licores.

- **Chile**

En guisos, gran variedad de salsas y platos mexicanos.

- **Ciruela**

En surtidos de fruta seca y cereales para el desayuno.

- **Coco**

La pulpa es utilizada en gran variedad de productos de panadería y pastelería así como en chocolates. El coco rallado se puede encontrar en ensaladas, compotas, cremas, empanados, púdines y helados. La leche de coco fermentada se utiliza para la elaboración de licores y en ciertos vinagres.

- **Col rizada**

Puede encontrarse cruda/fresca en ensaladas, o bien, cocida en salteados, salsas, guisados, pizzas y en algunos zumos y batidos.

- **Col roja (lombarda)**

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTO HIPERSENSIBILIDAD?

En guisos, ensaladas y conservas.

- **Coles de bruselas**

En guisos, ensaladas y conservas.

- **Coliflor**

En guisos, ciertas ensaladas y platos orientales.

- **Curry**

En guisos de carne, pescado y verduras así como en distintos tipos de salsas generalmente especiadas y picantes.

- **Cuscus**

Contiene gluten. En platos elaborados con sémola de trigo. Se encuentra en gran variedad de platos de la comida árabe.

- **Dátil**

En surtidos de frutas secas, rellenos y platos orientales.

- **Escalonia (Chalota)**

En guisos, sofritos, ensaladas, sopas y diversas salsas. También en postres y pastelillos.

- **Escarola**

Se encuentra fundamentalmente en ensaladas.

- **Espárragos**

En ensaladas, guisos, conservas, platos de pasta y arroces.

- **Espelta**

Es un tipo de trigo. Puede encontrarse en forma de grano, harina, sémola y copos así como en productos de bollería, galletas, patés, cerveza y platos de pasta.

- **Espinacas**

En ensaladas, variedades de pastas, lasaña vegetal y cremas.

- **Frambuesa**

En jaleas, gelatinas, té y cereales para el desayuno. Se encuentra también en productos de pastelería y repostería.

- **Garbanzos**

En potajes, guisos, cocidos, ensaladas y aperitivos. Se encuentra también en productos elaborados a partir de harina de garbanzo.

- **Grosella negra**

En zumos, licores, vinos, jaleas, jarabes, gelatinas y refrescos. Se encuentra también como colorante en ciertos alimentos.

- **Guisantes**

En cremas, guisos y ensaladas.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTO HIPERSENSIBILIDAD?

● Habas

En potajes, guisos y ensaladas. Se encuentra también en algunos panes como mejorante panario.

● Higo

En panes, postres, compotas, pudines y ensaladas.

● Hinojo

En platos de pescado y verduras, guisos y rellenos de carne, platos de curry, embutidos y ensaladas. En sopas, salsas y aliños para ensaladas. Se encuentra también en productos de pastelería, repostería y panadería así como aromatizante de ciertas ginebras.

● Huevo / Clara de huevo

En productos de pastelería y bollería. En dulces, merengues, helados, batidos, turrónes, flanes y cremas. En hojaldres, empanadas y empanadillas así como en sopas, cremas, caldos y consomés. En gran variedad de salsas y gelatinas así como en ciertos cereales para el desayuno. Se encuentra también en pastas al huevo, rebozados y empanados. En fiambres, embutidos y patés. En vinos clarificados y cafés con cremas sobrenadantes. Se puede encontrar también en algunos laxantes.

● Jengibre

En sopas, caldos de pescados, salsas, así como en platos de arroz y curry. En guisos de carnes y aves, sopas de verdura y platos de pescado. En productos de pastelería, repostería y panadería, así como en frutas escarchadas. Se encuentra también en ciertos vinos y cervezas, infusiones y en la bebida gaseosa Ginger Ale.

● Judía roja

En guisos, potajes, sopas, y cocidos.

● Judía verde

En guisos, menestras y ensaladas.

● Leche de cabra

En derivados lácteos a base de este tipo de leche.

● Leche de vaca

En derivados lácteos tales como queso, yogur, requesón o mantequilla. En productos de repostería, bollería y pastelería así como en batidos, diferentes bebidas y helados. En salsas, cremas, purés, aliños para ensaladas y salsas. En revueltos, rebozados y empanados, en fiambres, embutidos y patés. En mezclas de harina y distintas variedades de panes.

ALIMENTOS ALTERNATIVOS A LA LECHE DE VACA

Siempre y cuando no se presente también intolerancia a las alternativas propuestas:

Leche de almendra

Leche de cabra

Leche de avellana

Leche de soja

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTO HIPERSENSIBILIDAD?

Leche de arroz

- **Lechuga**

En ensaladas o como envoltante en algunos platos orientales.

- **Lentejas**

En guisos y ensaladas. Se encuentra también en productos elaborados a partir de harina de lentejas.

- **Levadura**

En panes, pastas, galletas, productos de repostería, pastelería y bollería. En leches enriquecidas y batidos. También se encuentra en alimentos para bebés y gran variedad de salsas.

ALIMENTOS ALTERNATIVOS A LA LEVADURA

Siempre y cuando no se presente también intolerancia a las alternativas propuestas:

Impulsor químico

Gasificante

Cremor tártaro

- **Levadura de cerveza**

Se encuentra en la cerveza y productos derivados. En platos de comida preparada utilizado como texturizante, agente conservante y ligante. En gran variedad de salsas, pastas y en alimentos para bebés. Se puede encontrar también en preparados como cápsulas o granulados.

- **Lichi**

En helados, batidos y platos orientales.

- **Lima**

En salsas, bebidas y cócteles. También se encuentra en gran variedad de helados y productos de pastelería y repostería.

- **Limón**

En productos de pastelería y repostería, compotas, galletas, sorbetes y helados. En diversas bebidas, té, zumos y cócteles. Se encuentra también en complejos de vitamina C y aromatizantes.

- **Malta**

En ciertos tipos de harina y productos de panadería. También se encuentra en forma de vinagre de malta en conservas y encurtidos.

- **Mandarina**

En productos de pastelería y repostería, zumos, té y sorbetes.

- **Manzana**

En zumos, té, sidra, vinagres y diversas salsas. Se encuentra también en productos de pastelería y repostería.

- **Melón**

En zumos, té y sorbetes.

- **Mijo**

En la harina de mijo y productos derivados.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTO HIPERSENSIBILIDAD?

● Mostaza

En salsas, aliños para ensaladas y platos de curry.

● Nabo

En ensaladas, sopas, purés y diversos guisos.

● Naranja

En gran variedad de productos de pastelería y repostería. En compotas, galletas, sorbetes y helados. En diversas bebidas, té, zumos y cócteles. Se pueden encontrar también en complejos de vitamina C y aromatizantes.

● Nuez

En gran variedad de postres, productos de pastelería y repostería y en algunos aceites.

● Nuez de brasil

En helados, chocolates, productos de panadería y pastelería.

● Pasas

En gran variedad de postres y productos de pastelerías. En zumos y algunos licores.

● Patata

En salsas, guarniciones, pudines, sopas, cremas, consomés, en determinados pasteles de carne, pescado o verduras y en algunos alimentos para bebés. Se encuentra también en productos elaborados a partir de harina de patata o almidón.

● Pepino

En ensaladas y platos griegos.

● Pera

En pastelería, repostería, zumos y sorbetes.

● Perejil

En gran variedad de sofritos y salsas así como en preparados a "la plancha". Se utiliza como aderezo en gran cantidad de platos.

● Pimentón

En gran variedad de salsas, mezclas de especias y como condimento en platos de carne, pescado y verduras.

● Pimiento

En gran variedad de guisos y ensaladas.

● Piña

En pastelería, repostería, zumos y sorbetes. Se puede encontrar también en ensaladas y pizzas.

● Piñones

En productos de confitería, chocolates y diversos postres. También se encuentran en guisos y algunos embutidos.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTO HIPERSENSIBILIDAD?

● Pistacho

En productos de repostería, mueslis, algunos turrone y dulces marroquíes.

● Plátano

En pastelería, repostería, batidos y diversos postres.

● Pomelo

En pastelería, repostería, zumos y sorbetes.

● Puerro

En sofritos, guisos, sopas y cremas (ingrediente principal en la "vichyssoise").

● Quinoa

En sopas, ensaladas, como cereal y en pastas y productos de panadería y bollería. Fermentada se utiliza para realizar cerveza. La harina de quinoa se utiliza como sustituto del café.

● Rábano

En ensaladas, sopas, purés y diversos guisos.

● Remolacha

En ensaladas, alimentos preparados con azúcar de remolacha o con colorante "rojo remolacha" (E162).

● Repollo/col

En guisos, sopas y ensaladas. El chucrut es un plato alemán realizado a partir de repollo fermentado.

● Rúcula

En ensaladas y diversas pastas.

● Sandía

En pastelería, repostería, zumos y sorbetes.

● Sémola de trigo

Se encuentra en gran variedad de pastas elaboradas con este ingrediente. Es importante tener en cuenta que la sémola de trigo contiene gluten, por lo que se recomienda vigilar el etiquetado.

● Soja

En salsas, sopas, diversos aliños para ensaladas, pastas, fideos y platos orientales. Se encuentra también en sustitutos de productos lácteos como la leche de soja, yogures, etc. Es ampliamente utilizado en productos elaborados tanto dulces como salados. Puede encontrarse en alimentos para bebés y refrescos en polvo o sucedáneos del café y en alimentos con lecitina.

● Tapioca/yuca

Como sustituto de la patata en gran variedad de platos de la cocina latinoamericana. En guisos de carne y verduras.

● Tomate

En guisos, gran variedad de salsas (incluyendo el ketchup), sofritos, zumos, sopas y ensaladas.

● Tomillo

En guisos y platos de carne, pescado y verduras. Se encuentra también en gran variedad de salsas.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR LOS ALIMENTOS A LOS QUE PRESENTO HIPERSENSIBILIDAD?

● Trigo (*triticum aestivum*)

Contiene gluten.

En productos de repostería, pastelería y bollería. En gran variedad de harinas y derivados (panes, pastas, etc.). En carnes y derivados así como en embutidos, conservas y alimentos para bebés. En postres, cereales y gran variedad de productos de desayuno. Se encuentra también en cierto tipo de cervezas, whisky y ginebras.

Es importante tener en cuenta que el salvado de trigo contiene gluten, por lo que se recomienda vigilar el etiquetado.

● Uva blanca/uva negra

En zumos, mosto y vinos. Se encuentra también en diversas salsas y ensaladas.

● Vainilla

En gran variedad de productos de pastelería y repostería. En helados, flanes, natillas, postres con frutas y en ciertos cafés. Se encuentra también como potenciador del sabor en platos de ternera o langosta.

● Zanahoria

En sopas, salsas, guisos y zumos.

● Zarzamora

En compotas, macedonias, tartas, vinos y aguardiente.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿Pueden mis resultados verse afectados por alguna medicación?

Determinados fármacos como los glucocorticoides o anticuerpos monoclonales ejercen un efecto inmunosupresor, reduciendo la producción de cualquier tipo de IgG. Algunos estudios indican que estos efectos pueden prolongarse hasta 6 meses después de haber cesado el tratamiento. Si estás siguiendo o has seguido recientemente un tratamiento inmunosupresor, este puede influir en los resultados, por lo que en estos casos no está indicada la realización del test. En caso de duda por favor consulta con tu especialista.

Mis resultados indican una fuerte reacción a la leche de vaca y productos derivados. ¿Puedo consumir productos lácteos sin lactosa?

Los productos sin lactosa van dirigidos a personas que presentan intolerancia a la lactosa. El A200 no permite detectar intolerancias a azúcares -entre ellos la lactosa-, sino sensibilidad a las proteínas presentes en los alimentos. Por ello, si tus resultados muestran niveles de IgG elevados frente a las proteínas contenidas en la leche de vaca, deberías evitar todos los productos derivados de leche de vaca (incluidos los que no contienen lactosa), ya que en este momento tu organismo no los tolera bien.

Estoy diagnosticado/a de malabsorción de fructosa mediante un test de aire espirado. ¿Por qué el A200 no muestra reactividades elevadas frente a frutas y vegetales ricos en fructosa?

Una malabsorción de la fructosa se produce cuando este azúcar se absorbe de manera insuficiente en el intestino delgado durante el proceso de digestión. En estos casos, la mayor parte de la fructosa alcanza el intestino grueso, induciendo molestias digestivas como diarrea o hinchazón. El sistema inmunitario reacciona frente a proteínas (antígenos) y, por tanto, no está implicado en este tipo de desórdenes, lo cual justifica que no se vean incrementadas las reactividades de IgG frente a los productos ricos en fructosa. Por tanto, si has sido diagnosticado/a de intolerancia a la fructosa y ya sabes que hay ciertos alimentos de este tipo que no te sientan bien, no los tomes con independencia del resultado obtenido con el A200.

¿En qué se diferencia un test que detecta alergias a alimentos con respecto a los test que detectan sensibilidades alimentarias?

Las alergias y sensibilidades alimentarias están mediadas por diferentes mecanismos que implican diferentes tipos de anticuerpos. Los test en sangre de alergias clásicas detectan anticuerpos IgE, mientras que los de sensibilidades alimentarias (conocidas como alergias tipo III), como el A200, evalúan anticuerpos de la subclase IgG. Por tanto, los resultados de un test de alergias y otro de sensibilidades no son comparables entre sí. Si has sido diagnosticado/a de alguna alergia alimentaria, es importante que continúes evitando el consumo de este alimento con independencia del resultado reflejado en el test.

¿Es adecuado usar el test A200 en niños?

Actualmente, no existen guías que estipulen una edad mínima para la realización de un test de sensibilidades alimentarias basadas en IgG. Así y todo, como el sistema inmunitario de los niños se encuentra todavía en desarrollo, no recomendamos utilizar el test en niños menores de 8 años.

Soy celíaco/a y los resultados del A200 no muestran reactividad IgG contra los alimentos que contienen gluten. ¿Cómo puede ser?

Si eres celíaco/a seguramente debes haber excluido por completo de tu dieta los alimentos que contienen gluten desde el momento en que fuiste diagnosticado/a. Por ello, la concentración de IgG frente a los alimentos con gluten probablemente será baja o indetectable y, en consecuencia, estos alimentos aparecerán como permitidos.

Mis resultados muestran una fuerte reactividad IgG frente a cereales o productos derivados que contienen gluten. ¿Esto quiere decir que soy celíaco/a?

El test A200 permite detectar anticuerpos IgG contra el gluten. Sin embargo, los pacientes celíacos producen adicionalmente varios tipos de anticuerpos que no son evaluados en este test y, por tanto, el A200 no puede ni debe ser utilizado para diagnosticar celiacía. Te aconsejamos que acudas a tu médico en caso de sospecha de esta enfermedad.

Mis resultados indican una fuerte reactividad IgG frente a alimentos ricos en gluten. ¿Puedo consumir productos en los que se especifique que "puede contener trazas de gluten"?

Si no eres celíaco/a, puedes consumir estos productos ya que es poco probable que la cantidad de gluten presente sea capaz de desencadenar una fuerte respuesta de anticuerpos.

He cambiado la dieta. Sin embargo, ¿por qué no mejoran mis síntomas?

Existen un gran número de potenciales motivos por los cuales los cambios en la dieta pueden no inducir mejora. Los síntomas relacionados con sensibilidad alimentaria son inespecíficos (hinchazón abdominal, gases, retención de líquidos, problemas dermatológicos...) y pueden ser comunes a otros procesos o patologías. Es importante descartar que las molestias que experimentas no sean debidas a una sensibilidad alimentaria sino a alguna enfermedad que curse con clínica similar. Si crees que este pudiera ser el caso, te aconsejamos que consultes rápidamente con tu médico. Por otra parte, también podría darse la situación de que estés consumiendo sin saberlo ciertos componentes alimentarios que desencadenan una hiperreactividad. Por ello te aconsejamos que prestes atención al etiquetado de los alimentos e incluso de ciertos productos cosméticos o suplementos nutricionales, ya que todos ellos podrían contener alguno de estos componentes.

¿Puede influir mi microbioma intestinal en la sensibilidad alimentaria?

Si bien factores como defectos en el sistema inmunitario, las infecciones virales o bacterianas, una dieta desequilibrada o la genética, entre otros, podrían dar lugar a la sensibilidad alimentaria, el microbioma intestinal va cobrando relevancia como factor clave en esta patología. Un microbioma intestinal rico y equilibrado es capaz de inducir respuestas de tolerancia por parte del sistema inmunitario de la mucosa intestinal frente a diferentes agentes potencialmente nocivos, dando lugar a respuestas inmunitarias normales. Sin embargo, un microbioma alterado no es capaz de mantener el equilibrio con la mucosa intestinal, dando lugar a alteraciones como la disrupción de la permeabilidad intestinal y la pérdida de tolerancia por parte del sistema inmunitario, entre otras. Este desequilibrio, puede desencadenar respuestas inmunitarias inadecuadas frente a componentes alimentarios, dando lugar a la sensibilidad alimentaria.