



FoodINT®

 Biosalud | ANALISIS
day hospital

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

Las intolerancias alimentarias son reacciones adversas hacia ciertos alimentos o sus ingredientes, que suelen estar causadas por reacciones inmunitarias, por los efectos farmacológicos o tóxicos de otros compuestos presentes en alimentos o aditivos, o por defectos enzimáticos en el sistema digestivo.

La rapidez con la que aparecen sus efectos negativos sobre la salud es variable. Los efectos que primero aparecen después del consumo de los alimentos son los causados por las alergias alimentarias, que son respuestas inmunes más o menos rápidas ante algunos alimentos (Ortolani et al. 2006).

En términos de nomenclatura científica, lo más apropiado es considerar a las alergias alimentarias como un subtipo dentro de las intolerancias alimentarias (David 2000), separándolas de otro subtipo que podemos llamar: Hipersensibilidad a los Alimentos no Alérgica (Johansson et al. 2004).

Las intolerancias alimentarias afectan por igual a niños y adultos, y en general están presentes en un porcentaje de la población relativamente alto (Young et al. 1994; Altman et al. 1996; Woods, Abramson et al. 2001; Alvarado et al. 2006). Aun así, su existencia puede pasar desapercibida durante años debido a que sus manifestaciones no se suelen relacionar con la alimentación. Sus principales síntomas son: Malestar general, erupciones cutáneas, náuseas, dolores estomacales, gases, inflamación gástrica, vómitos, acidez, diarrea, dolor de cabeza, e irritabilidad o nerviosismo.

Afortunadamente, con el tratamiento adecuado, las intolerancias alimentarias son en gran medida reversibles, salvo las causadas por mutaciones genéticas.

Es muy importante contar con un método fiable de detección de intolerancias, pues los síntomas asociados pueden tener un origen psicogénico(Farah et al. 1985; Vatn et al. 1995; Vatn 1997).

LAS INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS PUEDEN ESTAR IMPLICADAS EN PROBLEMAS DE SALUD, COMO:

- GASTROINTESTINALES: SÍNDROME DE COLON IRRITABLE(LEA ET AL. 2005), COLITIS, ESTREÑIMIENTO, DOLORES ABDOMINALES, ENFERMEDAD DE CROHN, VÓMITOS, HINCHAZÓN, CIERTAS ENTEROPATÍAS CRÓNICAS(RIORDAN ET AL. 1994).
- DERMATOLÓGICOS: ECZEMAS, ACNÉ, RASHES, URTICARIAS, PSORIASIS, PICOR U OTRAS DERMATITIS ATÓPICAS.
- PSICOLÓGICOS: ANSIEDAD, DEPRESIÓN, FATIGA, NÁUSEAS, HIPERACTIVIDAD (PRINCIPALMENTE EN NIÑOS) (DOLOVICH 1992; MANU ET AL. 1993)
- RESPIRATORIOS(WOODS ET AL. 2001; WOODS ET AL. 2003): RINITIS, ASMA, DIFICULTAD RESPIRATORIA.
- NEUROLÓGICOS: CEFALEAS, MIGRAÑAS, MAREO, VÉRTIGO.
- OTROS PROCESOS EN LOS QUE TAMBÍEN PUEDE ESTAR IMPLICADA: PROCESOS INFLAMATORIOS, FIBROMIALGIA, ARTRITIS REUMATOIDE(VAN DE LAAR ET AL. 1992), OBESIDAD, HIPOGLUCEMIA, SÍNDROME PREMENSTRUAL, PROBLEMAS DE SUEÑO.

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

TRATAMIENTO PERSONALIZADO

El tratamiento que le proponemos estará personalizado de acuerdo con sus necesidades utilizando tanto la información de su test de intolerancias como su historia clínica y los resultados del resto de sus análisis bioquímicos. Para garantizar su eficacia le recomendamos que lo siga cuidadosamente, junto con todas las indicaciones dietéticas que le hará su médico. Los objetivos son: desintoxicar su cuerpo, reparar los daños a su salud causados por las intolerancias, y reeducar su sistema inmune.

EL MÉTODO INMUNOPLUS®

Para asegurarnos una desensibilización a los alimentos, y lo más importante, regular el sistema inmune que en definitiva es el que está alterado le recomendamos que solicite a su médico que le recete el método Inmunoplus®.

DIETA DE EXCLUSIÓN DE ALIMENTOS INTOLERANTES

Durante los primeros dos meses usted deberá excluir de su dieta todos los alimentos intolerantes señalados en su análisis. Debe también estar al tanto de alimentos que se encuentran ocultos en muchos otros alimentos (por ejemplo el azúcar refinado). En caso de que su test haya resultado positivo al azúcar, el huevo o la leche, le adjuntaremos una lista exhaustiva con los alimentos en los que pueden estar ocultos.

PAUTAS IMPORTANTES

1. Debe consumir abundante agua durante el tratamiento, como mínimo 2 litros al día. Esto ayuda a la eliminación de toxinas.
2. Seguramente a partir de la primera semana de la dieta de exclusión comience a experimentar una mejoría profunda de los síntomas asociados con sus intolerancias. Es recomendable que siga comentando a su médico de estas mejorías, que servirían de confirmación causa-efecto de sus intolerancias y sus síntomas.

FOODINT® ALIMENTOS

FRUTAS		FRUTOS SECOS	
- HIGO	- MELON	- AVELLANA	- ALMENDRA
- GROSELLA	- UVA	- CASTAÑA DE BRASIL	- PISTACHO
X LIMON	- ALBARICOQUE	- NUECES	- UVA PASA
- MANZANA	- PLATANO	- ANACARDO	- CIRUELA
- MELOCOTON	- MORA		- CACAHUETE
- CEREZA	X POMELO		
- FRESA	- PERA		
- KIWI	- NECTARINA		
- SANDIA	- PIÑA		
- COCO	- FRAMBUESA		
X NARANJA	X MANDARINA		
FECULAS		PROTEINAS, AMINOÁCIDOS	
X TRIGO	- GUISANTE VERDE	- HISTAMINA	X QUESO SEMICURADO
X AVENA	X CENTENO	- GLIADINA	- TIRAMINA
X MAIZ	X FECULA DE PATATA	X LECHE DE VACA	- CLARA DE HUEVO
- ARROZ	- MIJU	X YOGURT	X LECHE ACIDA
- SEMILLA DE LINO	- GARbanzos	X NATA	X REQUESON
- GUISANTE AMARILLO	X GLUTEN DE TRIGO	X MANTEQUILLA	X QUESO DE OVEJA-CABRA
- ALUBIAS	X ESCANDA	X QUESO CURADO	- SOJA
X FECULA DE TRIGO	- TRIGO SARRACENO	- SEROTONINA	- SEMILLA DE CALABAZA
X SALVADO DE AVENA	- ESPELTA	- GLUTEN DE MAIZ	- FENILETILAMINA
X FECULA DE MAIZ	- LENTEJAS	X LECHE CONDENSADA	- GELATINA
- CEBADA	X SALVADO DE TRIGO	X BIFIDUS	X KEFIR
- SEMILLA DE SESAMO		X SUERO LACTICO	- YEMA DE HUEVO
		X CAMEMBERT	- MAYONESA
		- TOFU	
AZUCARES, ESPECIAS, EDULCORANTES Y CONDIMENTOS			
X AZUCAR BLANCO	- VAINILLA		
X AZUCAR MORENO	- CENOVIS		
- AZUCAR DE REMOLACHA	- MOSTAZA		
- SORBITOL	- PIMIENTA		
- MALTITOL	- IODURO SÓDICO		
- FRUCTOSA	- CONSERVANTE EMBUTIDO		
X LACTOSA	- AZAFRAN		
- MANITOL	- REGALIZ		
- SACARINA	- CHOCOLATE POLVO		
- CICLAMATO	- CACAO		
- GLUTAMATO	- MIEL		
- ASPARTAMO	- XILITOL		
- SAL COMUN	- VINAGRE DE VINO		
- SAL MARINA	- VINAGRE MANZANA		
- SAL HERBAMARE	- PECTINA DE MANZANA		
- SAL TROCOMARE	- QUININA		
- KETCHUP	- AVECREM		
VERDURAS			
- ESCAROLA	- AJO		
- ACELGA	- TOMATE		
- ALCACHOFA	- LECHUGA		
X REMOLACHA	- BORRAJA		
- COL	- CALABAZA		
- COL DE BRUSelas	X SETA		
- PUERRO	X ZANAHORIA		
- CEBOLLETA	- APIO		
- ENDIBIA	- COL MORADA		
- ESPINACA	- HINOJO		
- BERENJENA	- CALABACIN		
- RABANO	- PEREJIL		
- CEBOLLA	- ESPARRAGOS		
- COLIFLOR	X PATATA		
- PIMIENTO	- RABANITO		
- JUDIA VERDE	- BERZA		
- CAPUCHINA	- BROCOLI		
- CARDO	- PEPINO		
X CHAMPIÑON	X BOLETO COMESTIBLE		
X COLMENILLA			
TEST NEGATIVO		X	TEST POSITIVO

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

TABLAS DE ALIMENTOS QUE LLEVAN OCULTOS: AZUCAR, HUEVO Y LECHE

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA OCULTO EL AZUCAR		
BEBIDAS ALCOHOLICAS	MARGARINA	JARABE PARA LA TOS
SIROPE ARTIFICIAL DE ARCE	GOLOSINAS, CARAMELOS, CHUCHERIAS	PASTELES DE CREMA
BEICON	SALSAS PARA LA CARNE, ABLANDADORES DE CARNE	TARTALETAS
PATATAS FRITAS A LA BARBACOA	MELAZAS	NATILLAS
BIZCOCHOS, BOMBONES	MOSTAZA	PASTA DE DIENTES, ENGUAJE BUCAL
REFRESCADORES BUCALES, PASTILLAS DE MENTA PARA EL ALIENTO	EMPAQUETADOS: CEREALES, NUECES, PATATAS, VERDURAS...	BEBIDAS DIETÉTICAS
TARTAS, TARTA DE QUESO	ADODO	FRUTOS SECOS
CARAMELOS	GALLETAS, ROSQUILLAS	COMIDAS RÁPIDAS
ENLATADOS: JUDIAS, PAN, PESCADO, ZUMOS DE FRUTAS, FRUTA, CARNES, SOPAS, VERDURAS, ZUMOS DE VERDURAS	PUDIN	CONDIMENTOS
SALSA DE CARAMELO	SALSAS	ULTRACongelados
TABACO, CIGARRILLOS, PUROS	ALÍÑO DE ENSALADA	TARTA DE FRUTA
LECHE CON CHOCOLATE	MIEL	RONCHE DE FRUTA
MALTA DE COCO	SALSAS DULCES, AGRIDULCES	SALSAS
GELATINA	CARACOLES	RONCHE HAWAIANO
CEREALES	BEBIDAS NO ALCOHOLICAS	PERRITO CALIENTE
GRANOLAS	COMPOTA DE FRUTAS	HELADOS, GLASEADOS, MERMELADA, GELATINA
YOGUR	SALSA DE TOMATE	LAXANTES
CONDIMENTOS	VITAMINAS	LICORES
GOTAS PARA LA TOS	COMIDA PREPARADA	MARGARINA
FLANES	MANTEQUILLA DE MANZANA	GOLOSINAS, CARAMELOS, CHUCHERIAS...
GALLETAS	COMIDA DE BEBES	MERMELADA
TARTA DE COMPOTA DE MANZANA	TARTA DE PLATANO, DE CHOCOLATE	MAYONESA
DELICATESSEN (FIAMBRES EMPAQUETADOS: POLLO, JAMON, BEICON...)	SALSA DE BARBACOA	BATIDOS
POSTRES	PAN, PAN INTEGRAL	PRODUCTOS PARA LAVARSE LOS DIENTES
DONUTS	BROWNIES	MEDICAMENTOS (FORMULAS MAGISTRALES, SIN RECETA)
YEMA DE HUEVO, RONCHE	MASA PARA TARTAS	PASTELERIA
PEGAMENTO UTILIZADO EN LOS SOBRES	FRUTAS ESCARCHADAS	PLUMCAKE
PLATOS PREPARADOS CONGELADOS	CAFÉ TORREFACTO	POLVOS PROTEICOS (POR EJEMPLO HUEVO EN POLVO)
SIROPE DE FRUTA	TABACO DE MASCAR	VINO TINTO
PAN DE GENGIBRE	CHICLE	PANECILLOS
PAN DE HAMBURGUESA	SALSA DE CHOCOLATE	SAL (ALGUNAS CONTIENEN AZUCAR)
CHOCOLATE CALIENTE	TARTA DE CAFE	SORBETES
PAN DE PERRITO CALIENTE	BEBIDAS CON COLA	GELATINA AZUCARADA
CATSUP	POSTRES INDUSTRIALES	CRACKERS DE SODA
LIMONADA	MANTEQUILLA DE CACAHUETE, DE NUEZ	SALSA DE SOJA
BARRA DE LABIOS, CACAO BRILLANTE	LECHE CONDENSADA	SIDRA DULCE
MERMELADA	ALGODÓN AZUCARADO	PAVO, JAMON, SALAMI, BOLOGNES, PERRITOS CALIENTES, SALCHICHAS, ATUN,....
		MASA DE GOFRE

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA OCULTO EL HUEVO		
HUEVOS COCIDOS AL HORNO	BOLLOS	CREPES
SAZONADOR PARA EL COCIDO	PAN (ALGUNOS)	TARTAS
REBOZADOS	MAYONESA	CAFÉ (SI SE ACLARA CON HUEVO)
HELADOS	SUFLÉS	GALLETAS
LAXANTES	EMPAÑADILLAS	TARTAS DE NATA
CHOCOLATE MALTEADO	BUÑUELOS	FLANES
SALCHICHAS	FIDEOS AL HUEVO	GLASEADO
SOPA DE FIDEOS, TORTUGA Y CONSOMÉ	MAGDALENAS	TARTAS ASADAS A LA PLANCHA
SALSAS	PASTAS DE TÉ	HUEVOS Duros
NATILLAS	SALSA HOLANDESA	ALIMENTOS EMPANADOS
HARINA PARA TORTAS	ADEREZOS PARA ENSALADAS	MACARRONES AL HUEVO
CARNE MECHADA	EMPAÑADOS	SORBETES (ALGUNOS)
SALSA TÁRTARA	POLVOS DE HORNEAR	CREMA PASTELERA
EMPAÑADAS	CALDOS	PANECLLOS
CARAMELOS (EXCEPTO LOS Duros)	TORRIJAS	TORTITAS
CONSOMÉ	GARRAPIÑADOS	BIZCOCHOS
HUEVOS CON NATA	MACARRÓN DE ALMENDRAS	CREMA BÁVARA
CROQUETAS	HUEVOS ESCALFADOS	ESCARCHADOS
BUÑUELOS	ESPAGUETIS	CHORIZOS
TOSTADAS FRANCESAS	MERENGUES	CREMA CATALANA
BOLLOS Y DONUTS GLASEADOS	HOJALDRE	TORTAS
ESCARCHADOS	GELATINA DE CARNE	CARNES EN MOLDE
GLASEADOS	MEZCLA PARA HAMBURGUESAS	VINOS
HARINA PARA TORTITAS	BUDINES	TORTILLAS

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA OCULTA LA LECHE		
ALIMENTOS GRATINADOS	SALAMI	PATES
PASTAS DE TE	LACTOSA	PAN DE MOLDE
ADEREZOS PARA ENSALADAS	BIZCOCHOS	MEZCLAS DE HARINAS
MANTEQUILLA	GALLETAS DE SODA	CREMAS
SUERO	SUEROS	HUEVOS REVUELTOS (ALGUNOS)
BUÑUELOS	DONUTS	SORBETES (ALGUNOS) O BECHAMEL
YOGUR	LECHE EN POLVO	SALCHICHAS COCIDAS
TORTILLAS (SI SE LES AGREGA LECHE)	CREMA PASTELERA	PANES DE PANADERÍA
CREPES	PURÉ DE PATATAS	NATA
CHOCOLATE	BOMBONES, CARAM	FLANES
LECHE CONDENSADA	GALLETAS	HUEVOS SI SE LES AGREGA LECHE.
SOPAS	HELADOS	ALIMENTOS CREMOSOS
HAMBURGUESAS	COMIDAS CREMOSAS	LECHE MALTEADA
REQUESÓN	DULCE DE LECHE	GOFRES
CREMA BÁVARA	BEBIDAS DE COCO	SOPAS
BATIDOS	TOSTADAS CON QUESO FUNDIDO	SALSAS CON LECHE Y MANTEQUILLA
POLVO DE HORNEAR BIZCOCHOS	BEBIDAS DE CACAO	TORTITAS
TARTAS	BOLLERÍA	MARGARINAS (ALGUNAS)
ESTOFADOS	NATILLAS	PLATOS DE ESCALOPE
REVUELTOS Y REBOZADOS	SUFLÉS	CUAJADA

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRAN OCULTOS: CEREALES

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA OCULTO EL MAIZ		
AZUCAR DE VAINILLA	CAFÉ INSTANTANEO	CARNES E4LABORADAS (SALCHICHA, BOLOÑA.)
CERVEZAS	CHILI	COPOS DE MAIZ
FECULA-ESPESANTE	GALLETAS	GLASEADOS
HELADOS	MANTECA DE CACAHUETE	MARGARINA
PALOMITAS DE MAIZ	PAN Y OPASTELES	PASTAS O CREMAS PARA UNTAR
PREPARADOS PARA HORNEAR (PASTELERIA)	PUDINGS Y FLANES	REBOZADOS
SALSA KETCHUP	SALSAS GRAVIES	SALSAS PARA CARNES
SALSAS PARA HELADOS CON FRUTAS	SAZONADORES PARA ENSALADAS	SORBETES
TARTAS	TARTAS DE CREMA	ZUMOS DE FRUTAS
TÉS INSTANTANEOS	WHISKYS	

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA OCULTO EL TRIGO COMUN (HARINA DEL PAN)

BARQUILLOS	BIZCOCHOS	BOLLERIA
CARAMELOS DE CHOCOLATE	CARNE EMPANADA	CEREALES
CUBITOS PARA CALDO	CUCURUCHOS DE HELADO	DONUTS
CRAKERS	CREPES	CRISPIES
ESTOFADOS Y GUIOS	GALLETAS	GERMEN DE TRIGO
HAMBURGUESAS	HARINA DE ARROZ	HARINA DE CENTENO
HARINA DE FRIJOL	HARINA DE MAIZ	HARINA DE TRIGO
HARINA DE TRIGO INTEGRAL	HARINA DE TRIGO SARRACENO	HOJALDRES
MALTA DE COCO	MIGA DE PAN Y GALLETAS	MORTADELA
PAN ÁCIMO	PAN DE CENTENO INTEGRAL	PAN DE MAIZ
PAN DE SOJA	PAN DE TRIGO	PUDINGS Y FLANES PREPARADOS
REBOZADOS	TARTAS	TIRAS DE TRIGO
TORTAS	TRIGO INFLADO	

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRAN LOS OCULTOS: FRUTOS SECOS

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA OCULTO LA ALMENDRA		
BOLLERIA	CHOCOLATES	HELADOS
LECHE DE ALMENDRAS	MAZAPANES	POLVORONES
TURRONES		

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRAN LOS OCULTOS : LEGUMBRES

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA OCULTO LA SOJA		
ACEITE DE SOJA Y MEZCLA	ALGUNAS SALSAS	CEREALES
COMIDAS CHINA	CONSERVAS	COPOS DE SOJA
FIAMBRES (ALGUNOS)	HARINA DE SOJA	LECHE DE SOJA
LECITINA DE SOJA	MARGARINA	PAN (ALGUNOS)
PASTAS DE SOJA	REFRESCO DE LIMONADA EN POLVO	SALSAS ORIENTALES
SUCEDANEOS DE CAFÉ		

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRAN LOS OCULTOS : OVO-LÁCTEOS

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA OCULTO CLARA DE HUEVO		
BIZCOCHOS	BUDINES	BUÑUELOS
CONSOMÉ (ALGUNOS)	CREMAS DULCES	CREPES
DONUTS	EMPAÑADILLAS	EMPAÑADAS
EMPAÑADOS Y REBOZADOS	ESCARCHADOS	FLANES
GALLETAS	GARRAPIÑADOS	GLASEADO
HELADOS	HOJALDRE	MADALENAS
MAYONESA	MERENGUEZ	MEZCLA DE HAMBURGUESAS
NATILLAS	PAN (ALGUNOS)	PANECLLOS
PASTAS DE HUEVO	PASTAS DE TÉ	SALSAS (ALGUNAS)

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

SORBETES (ALGUNOS)	SOUFFLEES	TARTAS
ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA OCULTO LA LECHE DE VACA		
BATIDOS	BEBIDAS DE CACAO	BIZCOCHOS
BOLLERIA	BUÑUELOS	CHOCOLATE
CREMAS	CREPES	CUAJADAS
DONUTS	DULCE DE LECHE	FLANES
GALLETAS	HELADOS	LACTOSA
LECHE CONDENSADA	LECHE EN POLVO	LECHE MALTEADA
MANTEQUILLA Y MARGARINA	NATA	NATILLAS
PANES DE PANADERIA	PASTAS DULCES	PURE DE PATATAS
QUESOS	REQUESON	REVUELTO Y REBOZADOS
SOUFFLEES	SORBETES (ALGUNOS)	YOGHOURT

VARIOS

ALIMENTOS EN LOS QUE SE ENCUENTRA OCULTO EN LA CERVEZA

CERVEZAS	PREPARADOS DIETETICOS	PANES ESPECIALES
----------	-----------------------	------------------

DESCARTAR ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL O INFECCION POR HONGOS

FOODINT® ADITIVOS

COLORANTES			
X	E102	TARTRACINA	E132
X	E104	AMARILLO DE QUINOLEINA	E142
	E110	AMARILLO NARANJA S	- E150
	E120	COCHINILLA (CARMIN)	- E151
	E122	AZORUBINA	- E153
	E123	AMARANTA	- E162
	E124	PONCEAU 4 R	- E171
	E127	ERITROSINA	- E173
	E131	PATENTE AZUL V	
CONSERVANTES			
-	E200	ACIDO SORBICO	- E224
-	E202	SORBATO POTASICO	- E230
-	E210	ACIDO BENZOICO	- E231
-	E211	BENZOATO SODICO	- E236
-	E212	BENZOATO POTASICO	- E239
-	E214	P-ACIDO HIDROXIBENZOICO-DE ETILENO	- E251
-	E216	P-ACIDO HIDROXIBENZOICO-N-PROPILENO	- E252
-	E218	P-ACIDO HIDROXIBENZOICO-METILENO	- E270
-	E221	SULFITO SODICO	- E280
-	E222	BISULFITO SODICO	- E281
-	E223	DISULFITO SODICO	
ANTIOXIDANTES			
-	E310	PROPILGALATO	E320
-	E311	OCTILGALATO	E321
-	E312	DODECILGALATO	
EMULGENTES / ESTABILIZADORES			
-	E322	LECITINA	- E422
-	E406	AGAR-AGAR	- E440a
-	E407	CARRAGENO	- E450b
-	E410	GOMA DE ALGARROBILLA	- E450c
E414		GOMA ARABIGA	- E535
E420		SORBITOL	- E536
E421		MANITOL	-
POTENCIADORES DE SABOR			
-	E621	GLUTAMATO SODICO	- E627
-	E622	GLUTAMATO POTASICO	- E640
-	E623	GLUTAMATO CALCICO	- E641
SUSTANCIAS DIVERSAS			
-	E905	PARAFINA	E952
-	E924	BROMATO POTASICO	- E954
	E951	ASPARTAMO	

 TEST NEGATIVO

 X TEST POSITIVO

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

GUÍA DE ADITIVOS

COLORANTES ARTIFICIALES			
CÓDIGO	NOMBRE	PRESENTE EN:	EFEKTOS
E-102	TARTRACINA	REPOSTERÍA, GALLETAS, DERIVADOS CÁRNICOS, SOPAS PREPARADAS, CONSERVAS VEGETALES, PESCADOS, HELADOS, CARAMELOS, BEBIDAS REFRESCANTES (DA COLOR DE "LIMÓN") Y COLORANTE DE PAELLAS	TOXICIDAD ALTA. ES PELIGROSO, PUDIENDO PRODUCIR ASMA, ALERGIAS Y ECZEMAS SI SE MEZCLA CON ANALGÉSICOS COMO LA ASPIRINA. LA HASCG* NO RECOMIENDA SU USO.
E-104	AMARILLO DE QUINOLEÍNA	EN BEBIDAS REFRESCANTES DA COLOR "NARANJA", BEBIDAS ALCOHÓLICAS, REPOSTERÍA, PASTELERÍA, CONSERVAS VEGETALES, DERIVADAS CÁRNICOS Y HELADOS	PELIGROSO, ESPECIALMENTE PARA LOS NIÑOS. LA HASCG NO RECOMIENDA SU USO.
E-110	AMARILLO ANARANJADO	REFRESCOS DE NARANJA, HELADOS, CARAMELOS, APERITIVOS, GALLETAS, PRODUCTOS DE PASTELERÍA Y POSTRES	PROVOCA ALERGIAS SI SE MEZCLA CON ANALGÉSICOS. PUEDE CAUSAR REACCIONES ALÉRGICAS (URTICARIAS, ASMA, VÓMITOS...). LA HACSG NO RECOMIENDA SU USO.
E-122	AZORRUBINA O CARMOSINA	COLORANTE COLOR FRAMBUESA EN CARAMELOS, HELADOS, PASTELERÍA Y POSTRES.	SOSPECHOSO POR LA POCIA INFORMACIÓN SOBRE ÉL. ALGUNAS PERSONAS MUESTRAN REACCIONES ALÉRGICAS. LA HASCG NO RECOMIENDA SU USO.
E-123	AMARANTO	COLORANTE ROJO DE HELADOS, CARAMELOS, PASTELERÍA, MERMELADAS, SALSAS, CONSERVAS DE PESCADO Y VEGETALES.	PELIGROSO. PUEDE SER PRECURSOR DE AGENTES CANCERÍGENOS.
E-124	ROJO COCHINILLA A/ROJO PONCEAU 4R	COLOR "FRESA" DE CARAMELOS, PASTELES Y HELADOS. EN SUCEDÁNEOS DE CAVIAR Y DERIVADOS CÁRNICOS (COMO EL CHORIZO SUSTITUYENDO AL PIMENTÓN)	LA HACSG NO RECOMIENDA SU USO. PERSONAS ASMÁTICAS Y SENSIBLES A LA ASPIRINA PUEDEN SUFRIR REACCIONES ALÉRGICAS
E-127	ERITROSINA	COLORANTE DE POSTRES LÁCTEOS CON AROMA A "FRESA". UTILIZADO EN YOGURES.	PUEDE PRODUCIR HIPERTIROIDISMO Y REACCIONES FOTOSENSIBLES. LA HACSG NO RECOMIENDA SU USO.
E-131	AZUL PATENTADO V	SE EMPLEA EN CONSERVAS VEGETALES Y MERMELADAS (DA TONOS VERDES EN LOS ALIMENTOS), ADEMÁS DE EN PASTELERÍA, CARAMELOS Y BEBIDAS.	LA HACSG NO RECOMIENDA SU USO.
E-132	INDIGOTINA, INDIGO CARMIN	UTILIZADO EN BEBIDAS, CARAMELOS, CONFITERÍA Y HELADOS.	PERSONAS ALÉRGICAS DEBEN EVITARLO. PUEDE PRODUCIR NAUSEAS, VÓMITOS, ELEVACIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL, REACCIONES ALÉRGICAS, PROBLEMAS RESPIRATORIOS Y OTRAS REACCIONES CUTÁNEAS,
E-142	VERDE ÁCIDO BRILLANTE BS, VERDE LISAMINA	SE USA EN BEBIDAS REFRESCANTES, PRODUCTOS DE CONFITERÍA, CHICLES Y CARAMELOS.	POCO UTILIZADO POR SU EVENTUAL TOXICIDAD, PERO MEJOR EVITARLO. PARECE SEGURO EN PEQUEÑAS CANTIDADES.
E-151	NEGRA BRILLANTE BN	SUCEDÁNEOS DEL CAVIAR	LA HACSG NO RECOMIENDA SU USO.

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

COLORANTES NATURALES			
CÓDIGO	NOMBRE	PRESENTE EN:	EFEKTOS
E-120	COCHINILLA, ÁCIDO CARMÍNICO	COLORANTE ROJIZO EN CONSERVAS VEGETALES, MERMELADAS, HELADOS, APERITIVOS, PRODUCTOS CÁRNICOS Y LÁCTEOS (YOGUR Y QUESO FRESCO) Y EN BEBIDAS CON Y SIN ALCOHOL (SIDRAS, VERMOUTH,...)	MUY PELIGROSO, EN ESPECIAL PARA LOS NIÑOS SI SE MEZCLA CON ANALGÉSICOS. PUEDE PRODUCIR HIPERACTIVIDAD EN LOS NIÑOS. LA HASCG NO RECOMIENDA SU USO.
E-150	CARAMELO	COLORANTE TÍPICO DE LAS BEBIDAS DE COLA Y ALGUNAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS (RON, COÑAC,...). UTILIZADO EN REPOSTERÍA, PAN DE HELADOS, POSTRES, SOPAS PREPARADAS, CONSERVAS, CENTENO, CARAMELOS, CERVEZA, YOGURES, CHOCOLATE, SALSA DE SOJA Y DIVERSOS PRODUCTOS CÁRNICOS.	EVITARLO. LA HASCG NO RECOMIENDA SU USO.
E-153	CARBON MEDICINAL VEGETAL	MEDICAMENTOS NATURALES, CONSERVAS VEGETALES, CONDIMENTOS, PASTELERÍA Y GALLETA.	AUNQUE NO ES TOXICO, PUEDE SER PELIGROSO DEPENDIENDO DE SU PUREZA.
E-162	BETANINA, BETALAÍNA	COLORANTE ROJO DE PRODUCTOS DE REPOSTERÍA, HELADOS, DERIVADOS LÁCTEOS INFANTILES, MERMELADAS, BEBIDAS REFRESCANTES, CONSERVAS VEGETALES Y DE PESCADO, YOGURES Y PREPARADOS A BASE DE QUESO FRESCO.	COLORANTE NATURAL CONSEGUIDO DE EXTRACTOS DE REMOLACHA. NO ES TOXICO. NO SE CONOCEN EFECTOS ADVERSOS ATRIBUIBLES AL MISMO.
COLORANTES PARA SUPERFICIE			
CÓDIGO	NOMBRE	PRESENTE EN:	EFEKTOS
E-171	DIÓXIDO DE TITANIO	PREPARADOS DE SOPAS DESHIDRATADAS Y DECORACIÓN DE PASTELES.	PUEDE BLOQUEAR LA RESPIRACIÓN CELULAR, EN ESPECIAL EN RIÑONES E HÍGADO. ES PELIGROSO, EVITARLO.
E-173	ALUMINIO	RECUBRIMIENTOS DE GRAVEAS, CONFITES, CHICLES Y DIFERENTES PIEZAS EMPLEADAS EN DECORACIÓN DE OTROS PRODUCTOS DE PASTELERÍA, MEZCLADOS CON AZÚCAR U OTROS AGlutinantes (GOMA ARÁBIGA)	EN CANTIDADES ALTAS O CON MUCHAS IMPUREZAS RESULTA PELIGROSO. EVITARLO.
POTENCIADORES DEL SABOR			
CÓDIGO	NOMBRE	PRESENTE EN:	EFEKTOS
E-621	GLUTAMATO SODICO	MUY UTILIZADO EN LA COCINA ORIENTAL, EN SOPAS ARTIFICIALES Y EN CUBITOS.	TOXICIDAD MÍNIMA. PUEDE PRODUCIR SÍNTOMAS SUBJETIVOS COMO HORMIGUEO, SOMNOLENCIA Y SENSACIÓN DE CALOR QUE DESAPARECEN RÁPIDAMENTE. TAMBIÉN NÁUSEAS, VÓMITOS Y DIARREA SI SE INGIERE EN CANTIDADES ELEVADAS.
E-622	GLUTAMATO POTASICO		
E-623	GLUTAMATO CALCICO		
E-627	GUANILATO SODICO	DERIVADOS CÁRNICOS, FIAMBRES, PATÉS, EN REPOSTERÍA, GALLETA, SALSAS, SOPAS Y CALDOS DESHIDRATADOS	
E-640	GLICINA		
E-641	LEUCINA		

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

CONSERVANTES			
CÓDIGO	NOMBRE	PRESENTE EN:	EFEKTOS
E-200	ACIDO SÓRBICO	BEBIDAS REFRESCANTES, REPOSTERÍA, PASTELERÍA, GALLETA, DERIVADOS CÁRNICOS, QUESOS, ACEITUNAS EN CONSERVA, POSTRES LÁCTEOS CON FRUTAS, MANTECA, MARGARINA, MERMELADAS Y VINO.	MUY POCO TÓXICOS. POSIBLE IRRITANTE CUTÁNEO.
E-202	SORBATO POTASICO		NO SE CONOCEN EFECTOS ADVERSOS ATRIBUIBLES AL MISMO.
E-210	ACIDO BENZOICO		TOXICIDAD RELATIVAMENTE BAJA. LA HACSG NO RECOMIENDA SU USO.
E-211	BENZOATO SODICO		
E-212	BENZOATO POTASICO	BEBIDAS REFRESCANTES, ZUMOS DE USO INDUSTRIAL, ALGUNOS PRODUCTOS LÁCTEOS, REPOSTERÍA Y GALLETA, CONSERVAS VEGETALES (TOMATE Y PIMIENTO), MERMELADAS, CRUSTÁCEOS FRESCOS O CONGELADOS, MARGARINAS Y SALSAS.	PERSONAS CON ANTECEDENTES ATÓPICOS PUEDEN MOSTRAR REACCIONES ALÉRGICAS.
E-214	P-ACIDO HIDROXIBENZOICO DE ETILENO	DERIVADOS CÁRNICOS, CONSERVAS VEGETALES, REPOSTERÍA, SALSAS Y PRODUCTOS GRASOS EN GENERAL.	SE ABSORBEN RÁPIDAMENTE EN EL INTESTINO Y TAMBIÉN SE ELIMINAN RÁPIDAMENTE EN LA ORINA, SIN QUE SE ACUMULEN EN EL ORGANISMO. ALGUNAS DE LAS PERSONAS ALÉRGICAS A LA ASPIRINA TAMBIÉN PUEDEN SER SENSIBLES A ESTOS ADITIVOS.
E-216	P-ACIDO HIDROXIBENZOICO-N-ETILENO		POSIBLE ALÉRGENO DE CONTACTO.
E-218	P-ACIDO HIDROXIBENZOICO-METILENO		POSIBLE RESPONSABLE DE REACCIONES ALÉRGICAS CUTÁNEAS.
E-221	SULFITO SODICO	ZUMO DE UVA, MOSTOS, VINOS, SIDRA, VINAGRE, SALSA DE MOSTAZA,	ACTÚA DESTRUYENDO LA TIAMINA (VITAMINA B1) LLEGANDO A PRODUCIR AVITAMINOSIS, SIN EMBARGO PROTEGE A LA VITAMINA C. PUEDE CAUSAR REACCIONES DE TIPO CUTÁNEO Y DIARREAS, IRRITACIONES DEL TUBO DIGESTIVO, ASÍ COMO REACCIONES ALÉRGICAS EN ASMÁTICOS.
E-222	BISULFITO SODICO	DERIVADOS DE FRUTA (ZUMOS,...), CONSERVAS VEGETALES, ACEITUNAS, CEFALÓPODOS CONGELADOS,	
E-223	DISULFITO SODICO	CRUSTÁCEOS. COMO ANTIOXIDANTE EN ZUMOS Y CERVEZAS. TAMBIÉN PARA DAR ASPECTO FRESCO EN ENSALADAS Y CARNES.	
E-224	DISULFITO POTASICO	DISULFITO POTASICO	
E-230	DIFENIL	TRATAMIENTO SUPERFICIAL DE ALGUNAS FRUTAS (ESPECIALMENTE CÍTRICOS Y PLÁTANOS) Y DE LOS PAPELES QUE LAS ENVUELVEN.	SON SUBSTANCIAS BASTANTE TOXICAS Y NO DESAPARECEN CON UN ENJUAGADO SENCILLO DE LA FRUTA.
E-231	ORTOFENILFENOL		
E-236	ACIDO FORMICO	CONSERVACIÓN DE ZUMOS DE FRUTAS Y CIERTOS ENCURTIDOS (PEPINOS)	PUEDE PRODUCIR UN BLOQUEO DE LAS ENZIMAS FERRUGINOSAS. ES VENENOSO EN GRANDES DOSIS. SOSPECHOSO Y MUY CÁUSTICO.
E-239	HEXAMETILEN TETRAMINA	CONSERVANTE DE ESCABECHES, DE CANGREJOS Y CAMARONES, QUESO PROVOLONE.	LA INGESTIÓN DE GRANDES CANTIDADES ES CAPAZ DEINDUCIR LA APARIÓN DE CIERTOS TIPOS DE CÁNCER.
E-251	NITRATO SODICO	PRODUCTOS CÁRNICOS (EMBUTIDOS,...), PESCADO SALADO, CONSERVAS CASERAS MAL ESTERILIZADAS Y EN CIERTOS TIPOS DE QUESO (GOUDA Y MIMOLETTE).	TIENE TANTO EFECTOS PERJUDICIALES COMO BENEFICIOSOS PARA LA SALUD. SU TOXICIDAD ES AGUDA (SOBRE TODO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES) ADEMÁS DE SER UN PRECURSOR DE AGENTES CANCERIGENOS (FORMACIÓN DE NITROSAMINAS). PUEDE CAUSAR MALESTAR GENERAL, CEFALEA Y DIFICULTAD PARA RESPIRAR. PERO A SU VEZ ES UN
E-252	NITRATO POTASICO	ADEMÁS DE FORMA NATURAL LO ENCONTRAMOS EN LAS ESPINACAS, APIO, REMOLACHA Y ACELGA.	

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

			POTENTÍSIMO INHIBIDOR DEL CRECIMIENTO DE LA TOXINA BOTULÍNICA (BACTERIA EXTREMADAMENTE TOXICA. POR LO QUE LA ELECCIÓN ULTIMA QUEDA EN MANOS DEL CONSUMIDOR. LA HACSG NO RECOMIENDA SU USO.
E-270	ACIDO LÁCTICO	JUDÍAS, PEPINOS, ALIMENTOS INFANTILES, BEBIDAS CARBÓNICAS, MARGARINAS LIGERAS Y SALSAS DE ENSALADAS.	PUEDE CAUSAR PROBLEMAS EN NIÑOS MUY PEQUEÑOS (CIERTA TOXICIDAD EN RECIÉN NACIDOS).
E-280	ACIDO PROPIONICO	PAN DE MOLDE, PRODUCTO DE REPOSTERÍA, RECUBRIMIENTO DE CIERTOS TIPOS DE QUESOS (EMMENTAL) Y QUESOS FUNDIDOS.	CONSERVANTE MAS UTILIZADO EN EL MUNDO. SE ABSORBE EN EL INTESTINO Y SE UTILIZA COMO FUENTE DE ENERGÍA. NO SE CONOCEN EFECTOS ADVERSOS ATRIBUIBLES AL MISMO. SE RELACIONA CON MIGRAÑAS.
E-281	PROPIONATO SODICO		

EMULGENTES/ ESTABILIZADORES

CÓDIGO	NOMBRE	PRESENTE EN:	EFEKTOS
E-322	LECTINA	POSTRES CREMA, YOGURT LÍQUIDO, CACAO Y LECHE EN POLVO, CHOCOLATE, MARGARINA LIGERA, EN PASTELERÍA Y REPOSTERÍA, CARAMELOS Y SOPAS.	ADITIVO TOTALMENTE SEGURO. FACILITA LA ABSORCIÓN DE LAS OTRAS GRASAS EN EL INTESTINO. PRODUCTO NUTRITIVO, NO TÓXICO.
E-406	AGAR-AGAR	REPOSTERÍA, CONSERVAS VEGETALES, DERIVADOS CARNICOS, CUAJADA, HELADOS, COBERTURA DE CONSERVAS Y SEMICONSERVAS DE PESCADO, SOPAS, SALSAS Y MAZAPANES.	TENIENDO EN CUENTA QUE ES EL MAS CARO DE LOS GELIFICANTES, SE UTILIZA RELATIVAMENTE POCO. NO SE CONOCEN EFECTOS ADVERSOS ATRIBUIBLES AL MISMO EN PEQUEÑAS CANTIDADES. GRANDES CANTIDADES PUEDEN INHIBIR LA ABSORCIÓN DE ALGUNOS NUTRIENTES.
E-407	CARRAGENO	POSTRES Y DERIVADOS LÁCTEOS, CONSERVAS VEGETALES, SOPAS, SALSAS, CERVEZA, ZUMOS, COBERTURA DE DERIVADOS CARNICOS Y DE PESCADOS ENLATADOS.	PUEDE PRODUCIR ALTERACIONES INTESTINALES Y CIERTOS TRASTORNOS INMUNOLÓGICOS, AUNQUE PARECE SEGURO EN PEQUEÑAS CANTIDADES.
E-410	GOMA DE ALGAROBILLA	REFRESCOS, SALSAS, SOPAS, REPOSTERÍA, GALLETTAS, PANES ESPECIALES, MERMELADAS, CONSERVAS VEGETALES Y NATA MONTADA.	NO SE CONOCEN EFECTOS ADVERSOS ATRIBUIBLES AL MISMO EN PEQUEÑAS CANTIDADES. PUEDE INCREMENTAR LOS NIVELES DE COLESTEROL.
E-414	GOMA ARABICA	BEBIDAS, MAZAPANES, CALDOS Y SOPAS DESHIDRATADAS, SALSAS Y EN LA CLARIFICACIÓN DE VINOS.	PUEDE OCASIONAR LEVES IRRITACIONES DE MEMBRANAS MUCOSAS AL ACTUAR COMO ALÉRGENO.
E-420	SORBITOL	FRUTAS DESECADAS, CARAMELOS MASTICABLES, PRODUCTOS DE PASTELERÍA, BOLLERÍA Y EN ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS Y PARA DIABÉTICOS.	PUEDE PRODUCIR TRASTORNOS GÁSTRICOS.
E-421	MANITOL	ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS Y HELADOS.	PUEDE ACTUAR COMO ALÉRGENO PRODUCIENDO NAUSEAS, VÓMITOS Y DIARREA.
E-422	GLICERINA	LICORES, PRODUCTOS DE PASTELERÍA, FRUTAS DESECADAS, CUBIERTAS DE PRODUCTOS CÁRNICOS Y ALIMENTOS BAJOS EN CALORÍAS.	GRANDES CANTIDADES PUEDEN PRODUCIR DOLORES DE CABEZA, SED, NAUSEAS E HIPERGLUCEMIAS.
E-440A	PECTINA	MERMELADAS, CONSERVAS	AUNQUE INHIBE LA CAPTACIÓN DE METALES

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

		VEGETALES, REPOSTERÍA Y DERIVADOS DE ZUMOS DE FRUTA.	Y EN GRANDES CANTIDADES PUEDE PRODUCIR FLATULENCIA Y MOLESTIAS INTESTINALES, TIENE VARIOS EFECTOS BENEFICIOSOS PARA EL ORGANISMO COMO LA REDUCCIÓN DEL COLESTEROL, LA CAPTACIÓN DE GLUCOSA QUE FACILITA LA DIGESTIÓN, ES FAVORABLE PARA LOS DIABÉTICOS QUE NO TOMAN INSULINA Y COMO FACTOR DE PREVENCIÓN DE LA ARTERIOSCLEROSIS.
E-450B	PENTA SODIOTRIFOSFATO	EMBUTIDOS, FIAMBRES, PATÉS, PRODUCTOS CÁRNICOS, CRUSTÁCEOS FRESCOS O CONGELADOS, CEFALÓPODOS TROCEADOS Y CONGELADOS, ELABORACIÓN DE CONFITES Y TURRONES, PANES ESPECIALES Y REPOSTERÍA.	GRANDES CANTIDADES PUEDEN ALTERAR EL EQUILIBRIO CALCIO / FÓSFORO.
E-450C	SODIO HEXAMETAfosfato		
E-535	SODIOFERROCIANIDA		NO EFECTOS ADVERSOS CONOCIDOS
E-536	POTASIO FERROCianida		BAJA TOXICIDAD

ANTIOXIDANTES

CÓDIGO	NOMBRE	PRESENTE EN:	EFEKTOS
E-310	GALATO DE PROPILO	COPOS DE CEREALES, CHICLES, PURÉS DE PATATA INSTANTÁNEOS,	
E-311	GALATO DE OCTILO	APERITIVOS, MARGARINAS, GRASAS Y ACEITES VEGETALES.	PUEDE OCASIONAR IRRITACIÓN GÁSTRICA O CUTÁNEA.
E-312	GALATO DE DODECILO		
E-320	BUTILHIDRO-XIANISOL (BHA)	SE ENCUENTRA EN GRASAS, ACEITES, MARGARINAS, FRUTOS SECOS (NUECES, ...), PRODUCTOS INSTANTÁNEOS DERIVADOS DE LA PATATA, GALLETAS, EXTRACTO DE CALDO DE BUEY, DULCES, ARROZ AROMATIZADO Y PASTEL DE FRUTAS.	LA HACSG NO RECOMIENDA SU USO.
E-321	BUTILHIDRO-XITOLUENO(BHT)	CHICLE Y FRUTOS SECOS.	

SUSTANCIAS DIVERSAS

CÓDIGO	NOMBRE	PRESENTE EN:	EFEKTOS
E-905	PARAFINA	USADO EN PASTELERÍA Y CONSERVA DE FRUTOS SECOS.	PUEDE INHIBIR LA ABSORCIÓN DE GRASAS Y VITAMINAS LIPOSOLUBLES. USADO COMO LAXANTE. SE LO HA ASOCIADO CON CÁNCER DE INTESTINO.
E-924	BROMATO POTASICO	PRODUCTOS ENCONTRADOS EN LA HARINA.	GRANDES CANTIDADES PRODUCE NAUSEAS, VÓMITOS, DIARREA Y DOLOR ABDOMINAL.
E-951	ASPARTAMO	EDULCORANTE DE MESA	PROHIBIDO EN FENILCETONÚRICOS.
E-952	CICLAMATO	BEBIDAS CARBÓNICAS, YOGURES EDULCORADOS Y COMO EDULCORANTE DE MESA.	POSIBLE CARCINOGÉNICO.
E-954	SACARINA	BEBIDAS REFRESCANTES, YOGURES EDULCORADOS Y PRODUCTOS DIETÉTICOS PARA DIABÉTICOS.	NO PRODUCE EFECTOS A CANTIDADES PEQUEÑAS.

*HACSG: Hypereactive Children's Support Group (Grupo De Apoyo a Niños Hiperactivos)

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altman, D.R. and Chiaramonte, L.T. (1996). *Public perception of food allergy.* J Allergy Clin Immunol 97: 1247-51.
- Alvarado, M.I. and Perez, M. (2006). *Study of food allergy in the Spanish population.* Allergol Immunopathol (Madr) 34: 185-93.
- David, T.J. (2000). *Adverse reactions and intolerance to foods.* Br Med Bull 56: 34-50.
- Dolovich, J. (1992). *Attention deficit disorder and food intolerance.* CMAJ 147: 1755.
- Farah, D.A., Calder, I., Benson, L., and MacKenzie, J.F. (1985). *Specific food intolerance: its place as a cause of gastrointestinal symptoms.* Gut 26: 164-8.
- Johansson, S.G., Bieber, T., Dahl, R., Friedmann, P.S., Lanier, B.Q., Lockey, R.F., Motala, C., Ortega Martell, J.A., Platts-Mills, T.A., Ring, J., Thien, F., Van Cauwenberge, P., and Williams, H.C. (2004). *Revised nomenclature for allergy for global use: Report of the Nomenclature Review Committee of the World Allergy Organization, October 2003.* J Allergy Clin Immunol 113: 832-6.
- Lea, R. and Whorwell, P.J. (2005). *The role of food intolerance in irritable bowel syndrome.* Gastroenterol Clin North Am 34: 247-55.
- Manu, P., Matthews, D.A., and Lane, T.J. (1993). *Food intolerance in patients with chronic fatigue.* Int J Eat Disord 13: 203-9.
- Ortolani, C. and Pastorello, E.A. (2006). *Food allergies and food intolerances.* Best Pract Res Clin Gastroenterol 20: 467-83.
- Riordan, A.M., Rucker, J.T., Kirby, G.A., and Hunter, J.O. (1994). *Food intolerance and Crohn's disease.* Gut 35: 571-2.
- van de Laar, M.A. and van der Korst, J.K. (1992). *Food intolerance in rheumatoid arthritis. I. A double blind, controlled trial of the clinical effects of elimination of milk allergens and azo dyes.* Ann Rheum Dis 51: 298-302.

INTOLERANCIAS ALIMENTICIAS

Test de intolerancias alimenticias

Vatn, M.H. (1997). Food intolerance and psychosomatic experience. *Scand J Work Environ Health* 23 Suppl 3: 75-8.

Vatn, M.H., Grimstad, I.A., Thorsen, L., Kittang, E., Refrin, I., Malt, U., LØVik, A., Langeland, T., andNaalsund, A. (1995). Adverse reaction to food: assessment by double-blind placebo-controlled food challenge and clinical, psychosomatic and immunologic analysis. *Digestion* 56: 421-428.

Woods, R.K., Abramson, M., Bailey, M., andWalters, E.H. (2001). International prevalences of reported food allergies and intolerances. Comparisons arising from the European Community Respiratory Health Survey (ECRHS) 1991-1994. *Eur J Clin Nutr* 55: 298-304.

Woods, R.K., Walters, E.H., Raven, J.M., Wolfe, R., Ireland, P.D., Thien, F.C., andAbramson, M.J. (2003). Food and nutrient intakes and asthma risk in young adults. *Am J Clin Nutr* 78: 414-21.

Young, E., Stoneham, M.D., Petrukevitch, A., Barton, J., andRona, R. (1994). A population study of food intolerance. *Lancet* 343: 1127-30.