

## **Alergias Alimentarias: ¿Cómo evitarlas?**

Las **alergias alimentarias** son una reacción inmunológica anormal en la que el sistema inmune del organismo reacciona de forma exagerada ante un componente del alimento, denominado "alergeno" (antígeno).

Los alergenos suelen ser de origen proteico y no debe tenerse en cuenta la cantidad, es decir, el organismo reaccionará así se ingiera una mínima cantidad. La reacción puede ser inmediata o demorar hasta 24 horas.

Dentro de los síntomas podemos mencionar:

**piel:** excema o urticaria,

**tracto gastrointestinal:** prurito de labios y lengua, náuseas, dolor abdominal, vómitos o diarrea,

**tracto respiratorio:** obstrucción nasal, edema laríngeo, tos, disnea, sibilancias, rinitis, asma, etc. Puede tornar en un cuadro grave dando un shock anafiláctico y produciendo la muerte.

### **¿Qué alimentos debemos evitar?**

Es importante destacar que por más que un alimento tenga capacidad de ser alergeno, no debemos evitar todos los alimentos, sino sólo aquellos a los que tenemos intolerancia o alergias.

Algunos de ellos son: leche clara del huevo soja trigo pescados y mariscos maní maíz aquellos alimentos que contengan ácidos orgánicos como las frutillas y los cítricos. manzana: tiene un componente alergeno si está cruda pero se modifica al cocinarla.

### **¿Cómo se detectan los alimentos?**

Lamentablemente, la manera de detectarlos es a partir de dietas llamadas "de prueba", se eliminan los alimentos que pueden causar alergias o intolerancias y luego, se los va introduciendo de a uno cada 72 horas aproximadamente hasta dar con el que genere los síntomas.

### **¿Cómo es el tratamiento?**

Se recurre a una "dieta de eliminación" en la que se evitan todos los alimentos que generan alergia o intolerancia a esa persona. Es de vital importancia, que se haya hecho una buena dieta de prueba.

Recordá siempre que el Nutricionista forma parte de equipo interdisciplinario que trata patologías relacionadas con los alimentos.

*Nutri Salud*  
[www.nutri-salud.com.ar](http://www.nutri-salud.com.ar)  
Prof. Lic. Mirta de los Mercedes Gubín