

Alergias e intolerancias alimentarias

Dra. Perla Luzondo

Croquetas de jamón y pollo

Ingredientes para 4 personas

- 75 g de jamón serrano triturado
- 75 g de pollo
- 1/2 litro de leche (sin lactosa para los intolerantes)
- 70 g de harina (proceli para los celíacos)
- 40 g de Maizena
- 1/2 cebolla
- Nuez moscada, sal y pimienta
- Pan rallado para rebozar (sin gluten para los celíacos)
- Huevo batido (sustituir por leche en caso de intolerancia al huevo)



Edmon Amill

Confeccionar la bechamel dando forma a las croquetas y freír en abundante aceite de oliva hasta que estén doradas. Son deliciosas y no notaréis la diferencia.

Se considera **alergia alimentaria cuando el sistema inmunitario es el responsable** de la respuesta del cuerpo a determinados alimentos. Las reacciones alérgicas son mediadas por las inmunoglobulinas E y afectan al 3% de la población, siendo más frecuentes entre los niños.

La alergia tiene una base genética personal y el único tratamiento es no consumir el alimento causante.

La intolerancia alimentaria produce síntomas similares a los de la alergia, pero de menor intensidad: urticaria, flatulencia, dolores abdominales, inflamaciones en la boca o labios, rinitis y tos. El tratamiento suele consistir en retirar el alimento de la dieta y reintroducirlo poco a poco.

Los alérgenos son componentes proteicos presentes en los alimentos, y los siguientes representan el 60-65% de los casos:

- La **albúmina** como alérgico presente en la clara de huevo: el paciente presenta sensibilidad a huevos de gallina y huevos de otras aves, preparados de la industria alimentaria y a las vacunas que contengan albúmina.
- La **leche** de vaca, de cabra o de oveja es el alérgico más frecuente en los bebés; las proteínas de la leche de vaca pasan al recién nacido a través de la leche materna produciéndole vómitos y dolores abdominales.
- El **pescado** en general.
- **Crustáceos y mariscos**: la gamba tanto cruda como cocida es el más frecuente, le siguen las ostras.
- **Frutos secos**: el cacahuete, la almendra, la avellana, la nuez y los piñones. En las legumbres, las habas.
- **Frutas**, como melocotones y albaricoques, el melón y las fresas.

Los alérgicos al **látex** deben conocer que pueden desarrollar reacciones cruzadas con algunos alimentos. Éstas son algunas de las más conocidas:

- **Riesgo alto**: evite los plátanos, el kiwi, la castaña y el pistacho.
- **Riesgo moderado**: evite la manzana, la zanahoria, el apio, el tomate, la papaya, la patata cruda, el melón y los cacahuetes.
- **Riesgo bajo**: evite la pera, el melocotón, las fresas, la soja, el higo y las nueces.

La intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche) la presentan un 20% de la población occidental y el 80% de la población asiática y africana, produciendo estreñimiento y casos de colon irritable.

Los celíacos sufren intolerancia al gluten del trigo y deben revisar la etiqueta de algunos embutidos y preparados cárnicos.

Actualmente se está estudiando el efecto de la colina como agente antiasmático, ya que disminuye la producción de moco bronquial y protege frente a la obstrucción de las vías respiratorias, y la acción de los ácidos grasos omega 3, en especial los EPA y los DHA, porque disminuyen la formación del ácido araquidónico.

Os sugiero un plato tradicional adaptado a situaciones de intolerancia alimentaria:

