



La dieta de eliminación ayuda a detectar alergias e intolerancias (y sirve para adelgazar)

Descripción



Las intolerancias e intolerancias alimentarias son comunes. Incluso se estima que entre el 2 y el 20% de las personas en todo el mundo sufren intolerancias alimentarias. Las dietas de eliminación son el estándar de oro para detectar intolerancias dietéticas, sensibilidades y alergias.

Lo que se hace es tan simple como eliminar ciertos alimentos que causan síntomas incómodos y

reintroducirlos más tarde mientras se evalúan los síntomas. Los alergólogos y nutricionistas han estado usando dietas de eliminación durante décadas para ayudar a las personas a eliminar los alimentos que no se toleran bien.

Si tiene síntomas que cree que están relacionados con su dieta, una dieta de eliminación puede ayudarlo a identificar qué alimentos los están causando. Sin embargo, debes saber que las dietas de eliminación no son para todos. Deben ser supervisados ??por un médico o nutricionista.

¿Qué es una dieta de eliminación?

Una dieta de eliminación elimina los alimentos que sospecha que su cuerpo no está tomando bien. Luego se reintroducen los alimentos uno a la vez mientras se buscan síntomas que muestren una reacción. Solo dura de cinco a seis semanas y se usa para ayudar a las personas con intestino sensible, intolerancia alimentaria o alergia a identificar qué alimentos contribuyen a sus síntomas.

De esta manera, una dieta de eliminación puede aliviar cosas tan incómodas como hinchazón, distensión abdominal, diarrea, estreñimiento o náuseas. Una vez que haya identificado con éxito un alimento que su cuerpo no tolera bien, puede eliminarlo de su dieta para evitar síntomas desagradables en el futuro.

La dieta de eliminación consiste en evitar alimentos sospechosos de causar intolerancias o alergias / UNSPLASH

Hay muchos tipos de dietas de eliminación que implican comer u omitir ciertos tipos de alimentos. Sin embargo, si tiene una alergia alimentaria conocida o sospechada, solo debe probarlos bajo la supervisión de un médico. La reintroducción de un alérgeno alimentario puede desencadenar una condición peligrosa llamada anafilaxia. Los síntomas de una alergia incluyen erupciones en la piel, urticaria, hinchazón y dificultad para respirar.

¿Como funciona?

Una dieta de eliminación se divide en dos fases: eliminación y reintroducción. En el primero, elimina los alimentos que sospecha que están desencadenando sus síntomas durante un período corto de tiempo, generalmente de dos a tres semanas. Algunos de estos alimentos son las nueces, el maíz, la soya, los lácteos, los cítricos, las solanáceas, el trigo, las cosas que contienen gluten, la carne de cerdo, los huevos y los mariscos.

La siguiente fase es la fase de reintroducción, durante la cual reintroduces gradualmente los alimentos eliminados en tu dieta. Cada grupo de alimentos debe introducirse individualmente durante dos o tres días mientras se verifican los síntomas. Estos van desde erupciones en la piel y cambios en la piel hasta dolor en las articulaciones, dolores de cabeza o migrañas, fatiga, trastornos del sueño, cambios en la respiración, hinchazón, dolor abdominal o calambres.

Si no experimenta ningún síntoma durante el tiempo que se vuelve a introducir un grupo de alimentos, asuma que está bien comerlo y pase al siguiente grupo. Pero si experimenta síntomas negativos como los anteriores, entonces ha identificado con éxito un alimento desencadenante y necesita eliminarlo de su dieta.

¿Qué no comer en una dieta de eliminación?

Las mejores dietas de eliminación tienden a ser las más restrictivas. Cuantos más alimentos elimine en la primera fase, es más probable que descubra aquellos que desencadenan síntomas incómodos. Es una lista simple, pero es útil que siempre incluya la supervisión de expertos.

Los alimentos comúnmente eliminados durante la fase de eliminación incluyen frutas cítricas, solanáceas como tomates o pimientos, nueces, legumbres, alimentos ricos en almidón como trigo o cebada, carnes procesadas, fiambres, carne de res, pollo, cerdo, huevos, mariscos, alcohol lácteo, café, especias o azúcar.

Hay formas saludables y variadas de comer en las dietas de eliminación/UNSPLASH

¿Qué se puede comer en una dieta de eliminación?

Aunque una dieta de eliminación es muy restrictiva, hay suficiente variedad para hacer comidas saludables y sabrosas. Los alimentos que puede comer incluyen la mayoría de las frutas y verduras, arroz, pavo, cordero, pescado de agua fría como el salmón, sustitutos lácteos como la leche de coco o la leche de arroz sin azúcar, o el aceite de oliva.

Lo más importante al comenzar una dieta de eliminación es que reconozcas los síntomas que están afectando tu digestión y tus sensaciones posteriores a las comidas. Puede desarrollar una intolerancia o sensibilidad particular a ciertos alimentos. Si es así, no dudes en ponerte en manos de un profesional acreditado para moldear tu dieta.

Fecha de creación

marzo 2023