

Informe ImuPro300



MUSTERFRAU HANNELORE	14.04.2008
Código de barras	200026
Código del laboratorio	333
Fecha de nacimiento	12.12.1912

Estimado(a) HANNELORE MUSTERFRAU

A continuación le mostramos los resultados de su test ImuPro300.

En primer lugar, le enumeramos los alimentos que puede consumir. Verá que abarca la mayoría de los tipos de alimentos.

En segundo lugar, le enumeramos los alimentos frente a los que ha desarrollado una alergia tipo III, primero en orden alfabético y, después, según su intensidad de reacción.

En el análisis de los alimentos no tolerados, le ofrecemos alimentos alternativos que podrá consumir en lugar de los que debe evitar.

Tras evaluar los resultados, le recomendamos una serie de recetas personalizadas que le ayudarán a variar su dieta.

Aunque un determinado alimento testado en el ImuPro300 resulte compatible, es todavía posible que se produzca una reacción inmediata a este alimento, clasificada como alergia alimentaria tipo I (reacción mediada por inmunoglobulinas E). Si le han diagnosticado una alergia tipo I o cualquier otra enfermedad (intolerancia a la lactosa, fructosa, etc.) ese hecho debe considerarse al aplicar los resultados de la prueba ImuPro300.

Si desea comentar algún aspecto de este informe, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

Saludos muy cordiales,

Relación de alimentos compatibles por orden alfabético:

	Caballa	Comino	Hongos negros chinos	Mejorana	Pollo
Abadejo	Cacahuete	Conejo	Hongos ostra	Melisa	Pomelo
Aceituna	Calabacín	Cordero	Huevo de codorniz	Melocotón	Puerro
Acelga	Calabaza	Curcumina E100	Huevos	Melón cantalupo	Pulpo
Achicoria roja	Camomila	Dátil	Huevos de ganso	Membrillo	Pulpo
Ácido benzoico	Caña de azúcar	Diente de león	Jabalí	Menta	Qinoa
Ácido sórbico	Canela	Dorada	Jarabe de arce	Miel (mezcla)	Rábano rojo
Aguacate	Canónigo	Endibia	Jengibre	Mijo	Rape
Ajedrea	Cardamomo	Enebrina	Judía mungo	Mora	Remolacha
Albaricoque	Carne de avestruz	Eneldo	Judía verde	Nabo	Romero
Alcachofa	Carne de cabra	Escaramujo	Kamut	Naranja	Rúcula
Alcaravea	Carne de cerdo	Escarola	Kiwi	Nectarina	Ruibarbo
Alfalfa	Carne de vaca	Espárrago	Langosta	Nuez	Salmón
Algarrobo	Carpa	Espelta	Langostino	Nuez de Brasil	Salvia
Algas rojas (nori)	Carragenina E407	Espinaca	Lavanda	Nuez de Macadamia	Sandía
Almendra	Castaña	Espino cervical	Leche de camella	Nuez moscada	Semilla de lino
Aloe Vera	Cayena	Fonio	Leche de yegua	Ocra	Sésamo
Amaranto	Cebada	Frambuesa	Lechuga	Orégano	Soja
Anacardo	Cebolla	Fresa	Lechuga iceberg	Ortiga	Tanino
Anguila	Cebolleta	Gallineta	Lechuga Lollo rosso	Ostras	Tapioca
Anís	Cereza	Ganso	Lechuga Romana	Pargo rojo	Té negro
Apio	Chili Habanero	Garbanzo	Lenguado	Patata	Té rooibos
Arándano	Chili jalapeño	Gluten	Lentejas	Pato	Té verde
Arándano negro	Chirivía	Goma tragacanto	Levadura	Pavo	Tef
Arándano rojo	Ciervo	Granada	Lichi	Pectina E440	Tenera
Arenque	Cilantro	Granos de cacao	Liebre	Pepino	Tiburón
Arroz	Ciruela	Grosella	Ligústico	Pera	Tomate
Aspergillus Niger	Ciruela amarilla	Grosella negra	Lima	Perejil	Tomillo
Avellana	Citronato	Guayaba	Limón	Perifollo	Trigo rubión
Avena	Clara de huevo	Guisante	Lombarda	Pez espada	Tupinambo, Alcachofa de Jerusalén
Azafrán	Clavo	Haba	Lubina	Pez gato, tiburón pangasio	Vainilla
Bacalao	Coco	Halibut	Lupino	Pimentón	Venado
Bacalao	Codorniz	Harina de guar E412	Maíz	Pimienta blanca	Yema de huevo
Batata	Col blanca	Higo	Mandarina	Pimiento páprika	Yuca
Berenjena	Col china	Higo chumbo	Mango	Pimiento verde	Yute
Boleto bayo	Col de Savoy	Hinojo	Manzana	Piñón	Zanahorias
Bonito	Col rizada	Hoja de laurel	Maranta	Pipas de calabaza	Zander
Brécol	Coles de bruselas	Hoja de parra	Mastuerzo	Pistacho	Zumo miel de agave
Brotos de bambú	Colinabo	Hongo comestible	Mejillón	Platija	

Número de alimentos tolerados: **233**

Puede que le gusten todos estos alimentos. Le rogamos que preste atención al principio de rotación con el fin de asegurarse de seguir una dieta equilibrada. Debería limitar el consumo de los alimentos marcados con un asterisco pues pueden provocar reacciones no inmunes y menoscabar su estado físico general. Encontrará más información en el manual del paciente.

Si es posible, se deben evitar durante las 8 primeras semanas todos los alimentos que no se testaron. Puesto que no se sabe a ciencia cierta si Ud. los tolera o no, su consumo puede poner peligro todo cuanto se pretende. Una vez que su sistema inmunológico se haya estabilizado y hayan remitido o desaparecido sus molestias, podrá comer

paulatinamente estos alimentos para saber si realmente los tolera o no. Ahora, su cuerpo es muy sensible, por lo que la incapacidad de digerir alimentos reaparecería si se diesen nuevos problemas y se ganase de 1 a 2 kilos de un día para otro (por la retención de agua debido a la inflamación). En este caso, debería continuar evitando los alimentos en cuestión. Paralelamente, es muy importante que haga una prueba de este tipo sólo con un alimento cada vez porque si prueba varios tipos de alimentos al mismo tiempo, no sabrá cuál de ellos no tolera.

Lista de alimentos incompatibles por orden alfabético (NIVEL 1- más bajo NIVEL 4 – más alto):

Alimento	Resultado	Alimento	Resultado	Alimento	Resultado
Agar-agar E406	2	Coliflor	2	Queso de oveja	1
Ajo	2	Fermentos lacteos obtenidos a partir de leche de vaca	1	Queso Rennet	3
Ajo de oso	2	Goma xantana	2	Queso Ricotta	3
Albahaca	1	Halloumi	2	Rábano picante	1
Alcaparra	2	Kéfir	3	Rebozuelo	1
Amapola	1	Leche de cabra	2	Sardina	1
Anchoa	1	Leche de vaca	4	Semilla de mostaza	1
Apio	1	Leche hervida	3	Spirulina	2
Café	3	Papaya	2	Trigo	4
Cangrejo de río	1	Pimienta negra	1	Trucha	2
Carbonero	2	Piña	2	Vieira	2
Centeno	3	Pipa de girasol	2		
Champiñón	2	Plátano	3		

Candida albicans : Positivo

Número de alimentos incompatibles: 37

Lista de alimentos incompatibles por nivel de reacción:**Intolerancia de nivel 1**

Albahaca	Apio	Pimienta negra	Rebozuelo
Amapola	Cangrejo de río	Queso de oveja	Sardina
Anchoa	Fermentos lacteos obtenidos a partir de leche de vaca	Rábano picante	Semilla de mostaza

Intolerancia de nivel 2

Agar-agar E406	Carbonero	Halloumi	Pipa de girasol
Ajo	Champiñón	Leche de cabra	Spirulina
Ajo de oso	Coliflor	Papaya	Trucha
Alcaparra	Goma xantana	Piña	Vieira

Intolerancia de nivel 3

Café	Kéfir	Plátano	Queso Ricotta
Centeno	Leche hervida	Queso Rennet	

Intolerancia de nivel 4

Leche de vaca	Trigo		
---------------	-------	--	--

Número de alimentos tolerados: 233

Número de alimentos incompatibles: 37

RECOMENDACIONES GENERALES

I. Alergia Alimentaria tipo III

Es de sobra conocido que una dieta incorrecta puede ser peligrosa para la salud, además de sobrecargar el sistema inmunológico. Con una alimentación inapropiada, dicho sistema puede reaccionar negativamente y provocar dolores de cabeza, migrañas, flatulencias y molestias gastrointestinales. Otras consecuencias pueden ser la aparición de soriasis, acné, determinadas enfermedades autoinmunes (p.ej. artritis reumatoide, diabetes) y sobrepeso.

El sistema inmunológico del intestino es el más grande y el más importante de todo el cuerpo. Más del 80% de las reacciones de defensa inmunológica se originan en el intestino. Garantiza una barrera casi invencible ante las bacterias, los virus y demás patógenos, pero también contra otras proteínas extrañas al cuerpo procedentes de los alimentos. Los alimentos tienen una tolerancia extraordinaria, siempre que se digieran correctamente y atraviesen la membrana mucosa intestinal intacta de forma plana, es decir, a través de las células intestinales. En este caso, podemos hablar de “tolerancia oral”.

Ahora bien, debido a los medicamentos, las infecciones, las micosis, el estrés y los contaminantes medioambientales, dicha integridad de la pared intestinal es continuamente atacada provocando el que los componentes de los alimentos puedan deslizarse entre las células intestinales. Normalmente, son reconocidos por el sistema inmunológico, que forma los anticuerpos para luchar contra los correspondientes tipos de alimentos. Sin embargo, si se consumen habitualmente estos alimentos, las continuas reacciones inmunológicas provocan inflamaciones crónicas.

La experiencia ha demostrado que los alimentos, consumidos regularmente o a diario, ya sea conscientemente o por accidente, son los responsables.

Alergia Alimentaria tipo III y reacciones alérgicas clásicas

¿Cuál es la diferencia?

La alergia alimentaria tipo III a los alimentos se sitúa entre lo que denominamos reacciones inmunológicas IgG. Ocurren bastante tiempo después de haber consumido el alimento incompatible. Por tanto, no siempre se detecta una conexión entre determinadas molestias y la alergia alimentaria tipo III. La indigestibilidad IgG se caracteriza por reacciones que provocan inflamación.

La reacción alérgica típica tiene una reacción inmediata IgE, que aparece inmediatamente después de haber consumido el alimento. Sus efectos son normalmente síntomas bien conocidos como, por ejemplo, fuertes reacciones de la piel o hinchazones (p.ej. de la lengua), que también identifica correctamente la persona en cuestión como una alergia a un alimento. La distribución de las aminas biogénicas es responsable de esto.

Los anticuerpos IgE no desempeñan una función en el análisis de alergia alimentaria tipo III a los alimentos; el test ImuPro300 sólo analiza los anticuerpos de tipo G.

Seudoalergia o idiosincrasia

Los síntomas recuerdan a los de la verdadera alergia, salvo porque su origen no es inmunológico sino que se han producido por la alta concentración de aminas biogénicas en los alimentos, como es el caso de la histamina.

II. Principio de rotación

El siguiente paso para llevar una vida más saludable es cambiar a la dieta de rotación. Significa consumir alternativamente alimentos compatibles en ciclos de 5 días. Así pues, si come determinados alimentos un día deberá evitarlos los siguientes cuatro días. El quinto día podrá consumirlos nuevamente. No olvide que los alimentos tardan entre 3 y 4 días en pasar a través del tracto digestivo. Con la dieta de rotación podrá abordar las siguientes tres cuestiones:

- Puede prevenir el desarrollo de nuevas alergias alimentaria tipo III.

Nuevas alergias alimentarias tipo III pueden surgir especialmente cuando se incluye un nuevo alimento en la dieta diaria o se comen determinados alimentos con demasiada frecuencia. Por ejemplo, si una persona consume diariamente productos de soja como sustitutos de productos de leche de vaca, a la cual tiene alergia alimentaria tipo III, puede, de repente, desarrollar una alergia alimentaria tipo III a la soja. Está claro que pondrá en peligro el éxito de su cambio de dieta. Así pues, también es importante que no se alimente con un solo alimento sino, más bien, que siga el principio de rotación. Después de todo, no se pretende sustituir una alergia alimentaria tipo III por otra.

- Los errores que se puedan cometer dentro del cambio de dieta no son demasiado graves
Está claro que si en la dieta de rotación consume algunos alimentos que, desgraciadamente, contienen un componente incompatible, no los comerá a diario. Este hecho modera los efectos notablemente. Es más, reduce los riesgos medioambientales como la carga de metal pesado, pesticida o nitrato.
- Proporción óptima de micronutrientes
Se garantiza con una dieta bien equilibrada, rica en nutrientes y micronutrientes vitales, que son especialmente importantes para el suministro óptimo de las enzimas características del cuerpo.
La siguiente tabla debería ayudarle a seleccionar sus alimentos diarios. Contiene solamente los tipos de alimentos que puede consumir. En el *Manual del paciente* encontrará indicaciones precisas sobre el cambio.

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
ALGAS	Algas rojas (nori)			
CAFÉ, TÉ, INFUSIONES	Camomila	Escaramujo	Menta	Ortiga
	Tanino	Té negro	Té rooibos	Té verde
CARNE	Carne de avestruz	Carne de cabra	Carne de cerdo	Carne de vaca
	Ciervo	Codorniz	Conejo	Cordero
	Ganso	Jabalí	Liebre	Pato
	Pavo	Pollo	Ternera	Venado
CEREALES	Avena	Algarrobo	Amaranto	Arroz
	Cebada	Batata	Castaña	Fonio
	Espelta	Lupino	Maíz	Maranta
	Gluten	Mijo	Qinoa	Tapioca
	Kamut	Tef	Trigo rubión	Tupinambo, Alcachofa de Jerusalén
Yuca				
CHAMPIÑONES	Boleto bayo	Hongo comestible	Hongos negros chinos	Hongos ostra
ENSALADAS	Achicoria roja	Canónigo	Diente de león	Endibia
	Escarola	Lechuga	Lechuga iceberg	Lechuga Lollo rosso
	Lechuga Romana	Rúcula		
ESPECIAS	Ajedrea	Alcaravea	Alfalfa	Anís
	Azafrán	Canela	Cardamomo	Cebolleta
	Cilantro	Clavo	Comino	Enebrina
	Eneldo	Hoja de laurel	Jengibre	Lavanda
	Ligústico	Mastuerzo	Mejorana	Melisa
	Nuez moscada	Orégano	Perejil	Perifollo
	Pimentón	Pimienta blanca	Pimiento páprika	Romero
	Salvia	Tomillo	Vainilla	
FRUTA	Aguacate	Albaricoque	Arándano	Arándano negro
	Arándano rojo	Cereza	Ciruela	Ciruela amarilla
	Dátil	Espino cerval	Frambuesa	Fresa
	Granada	Grosella	Grosella negra	Guayaba
	Higo	Higo chumbo	Kiwi	Lichi
	Lima	Limón	Mandarina	Mango
	Manzana	Melocotón	Melón cantalupo	Membrillo
	Mora	Naranja	Nectarina	Pera
Pomelo	Ruibarbo	Sandía		
FRUTOS SECOS	Almendra	Anacardo	Avellana	Cacahuete
	Coco	Granos de cacao	Nuez	Nuez de Brasil
	Nuez de Macadamia	Piñón	Pipas de calabaza	Pistacho
	Semilla de lino	Sésamo		
HUEVOS	Clara de huevo	Huevo de codorniz	Huevos	Huevos de ganso
	Yema de huevo			
LEVADURA	Levadura			
PESCADO	Abadejo	Anguila	Arenque	Bacalao
	Bacalao	Bonito	Caballa	Carpa
	Dorada	Gallineta	Halibut	Langosta
	Langostino	Lenguado	Lubina	Mejillón
	Ostras	Pargo rojo	Pez espada	Pez gato, tiburón pangasio
	Platija	Pulpo	Pulpo	Rape
Salmón	Tiburón	Zander		
PRODUCTOS AZUCARADOS	Caña de azúcar	Jarabe de arce	Miel (mezcla)	Zumo miel de agave
PRODUCTOS LÁCTEOS		Leche de camella		Leche de yegua

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
VEGETALES	Aceituna	Acelga	Alcachofa	Apio
	Berenjena	Brécol	Brotos de bambú	Calabacín
	Calabaza	Cayena	Cebolla	Chili Habanero
	Chili jalapeño	Chirivía	Col blanca	Col china
	Col de Savoy	Col rizada	Coles de bruselas	Colinabo
	Espárrago	Espinaca	Garbanzo	Guisante
	Haba	Hinojo	Judía mungo	Judía verde
	Lentejas	Lombarda	Nabo	Ocra
	Patata	Pepino	Pimiento verde	Puerro
	Rábano rojo	Remolacha	Soja	Tomate
	Yute	Zanahorias		

Análisis detallado

ADITIVOS

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
Ácido benzoico		Agar-agar E406		
Ácido sórbico		Goma xantana		
Aloe Vera				
Aspergillus Niger				
Carragenina E407				
Citronato				
Curcumina E100				
Goma tragacanto				
Harina de guar E412				
Hoja de parra				
Pectina E440				

Dado su método de producción, la mayoría de los alimentos producidos industrialmente no tienen gusto, su aspecto es malo, poseen un bajo contenido nutritivo y su caducidad es limitada. La industria utiliza cientos de aditivos alimenticios para equilibrar estas deficiencias.

Espesantes

Agar - Agar (E406)

Tiene un nivel de intolerancia 2 al agar - agar.

El agar - agar o gelatina japonesa es un gelatinizador que se encuentra, principalmente, en productos de tiendas naturistas y de dietética. Se utiliza para polvo de pudín, adornar pasteles, helado, productos horneados, caramelos, queso Edam, gelatina y mermelada. Antes de comprar, lea la lista de ingredientes.

Goma xantana

Tiene una reacción de nivel 2 a la goma xantana.

La goma xantana se emplea como espesante y gelificante en la industria alimentaria. Compruebe especialmente la composición de aquellos productos de uso diario, salsas, mayonesas, aderezos, mostaza y ketchup. En caso de una reacción de nivel 3 o 4, deberá comprobar también la composición de los cosméticos.

Otros aditivos

Candida albicans

Candida albicans pertenece a la familia de las levaduras. El ser humano se enfrenta a ellas de manera casi permanente y, con una alimentación normal no se puede evitar su ingesta, incluso en grandes cantidades. Normalmente, esto no suele suponer un riesgo para la salud del organismo. Si las capacidades defensivas del organismo se encuentran reducidas, debido, por ejemplo, a una diabetes mellitus, alcoholismo, estrés, inmunosupresores o abuso del empleo de antibióticos, las levaduras pueden colonizar las mucosas de nuestro organismo y dañarlas. Cuando se detectan anticuerpos IgG anti *Candida albicans*, significa que dicho daño ya se ha producido y que nuestro sistema inmune lo está combatiendo. Una colonización por *Candida* puede resultar en un aumento de la susceptibilidad a alergias y patologías reumáticas, así como en un daño de la barrera intestinal provocado por la supresión de la flora intestinal. Todo ello conduce a un incremento de la permeabilidad intestinal y del riesgo a padecer alergias de tipo 3. Si durante un examen de heces se detecta una gran cantidad de *Candida*, se deberá establecer un tratamiento específico para su completa eliminación y, de esta forma, no comprometer el éxito de un cambio de dieta, minimizando el riesgo de nuevas incompatibilidades.

Las levaduras compiten inevitablemente con otras bacterias intestinales por los nutrientes. Especialmente, en el caso de alimentos ricos en carbohidratos, cuando los procesos de fermentación pueden generar gases y dolor abdominal. Además, se produce una sobrecarga hepática debida al incremento de la producción de alcoholes y otras toxinas. Otros síntomas, incluyen: cansancio, tendencia depresiva e insuficiencia circulatoria. La detección de anticuerpos IgG anti *Candida albicans* puede indicar una infección por *Candida* en cualquier otra mucosa, como la mucosa oral, el esófago, la vagina o la uretra.

De estos datos deberían surgir nuevos estudios que permitieran la exacta localización de *Candida*. Le recomendamos que se realice un reconocimiento médico, así como un análisis de heces, prestando especial atención a una posible colonización por *Candida* y a un incremento de la permeabilidad intestinal.

ALGAS

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
Algas rojas (nori)		Spirulina		



Spirulina (*Spirulina*)

Tiene una reacción de nivel 2 a la spirulina.

El alga spirulina se puede encontrar en forma de comprimidos, polvo o gotas.

Estas algas se emplean, fundamentalmente, en la industria del bienestar y la salud, como complemento dietético.

Compruebe los ingredientes en el embalaje.

CAFÉ, TÉ, INFUSIONES

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
Camomila			Café	
Escaramujo				
Menta				
Ortiga				
Tanino				
Té negro				
Té rooibos				
Té verde				



Café

Tiene un nivel de intolerancia 3 al café.

El café contiene cafeína. Tiene un efecto estimulante, aunque también afecta e irrita la membrana mucosa del intestino y, en consecuencia, la permeabilidad de los alimentos a través del intestino aumenta. El consumo de café provoca un efecto opuesto al deseado en el caso de un cambio de dieta. La experiencia ha demostrado que renunciar al café repercute positivamente, al menos durante las primeras ocho semanas del cambio de dieta. Así pues, se recomienda renunciar al café si no se ha observado ningún tipo de reacción.

Si se bebe café durante las comidas, el organismo absorbe menos hierro dado que el éste no se disuelve bien en el ácido tánico.

Algunos productos que contienen café o componentes del café son:

Caramelos de café: caramelos duros a los que se han añadido café, leche o nata.

Extracto de café: se utiliza para dar sabor a productos como pasteles, postres y helados.

Café en polvo: extracto de café seco.

Licor de café: café y extracto de café, generalmente con la adición de vainilla (15% vol.), licor de Moka.

Café chocolate: chocolate a la crema

Alternativas ofrecidas para usted:

- Sustitutos del café producidos a partir de cereal: cebada

CEREALES

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
Algarrobo			Centeno	Trigo
Amaranto				
Arroz				
Avena				
Batata				
Castaña				
Cebada				
Espelta				
Fonio				
Gluten				
Kamut				
Lupino				
Maíz				
Maranta				
Mijo				
Qinoa				
Tapioca				
Tef				
Trigo rubión				
Tupinambo, Alcachofa de Jerusalén				
Yuca				

Los cereales contienen entre un 8 y un 15% de proteínas, aunque éstas no posean todos los aminoácidos esenciales.

Contienen pocas grasas que se concentran principalmente en los gérmenes y consisten en ácidos grasos poliinsaturados. Puesto que son de origen vegetal, son bajos en colesterol pero muy ricos en carbohidratos (60-80%), además de contener muchos minerales (hierro, fósforo, magnesio y zinc).

Son muy ricos en vitaminas del grupo B (niacina, tiamina y riboflavina) y ácido fólico. Pero a todo ello, la mayoría de los nutrientes se pierden en los procesos de molienda y refinado.

CEREALES CON GLÚTEN



Centeno

Tiene un nivel de intolerancia 3 al centeno.

El centeno se procesa para elaborar muchos productos:

- harina: se emplea para elaborar pan o bollos y para preparar pan con varios tipos de harinas;
- copos: (Muesli);
- materia prima para elaborar brandies.



Trigo

Tiene un nivel de intolerancia 4 al trigo.

Los granos de tres puntas del trigo se consumen fundamentalmente en sopas o como pulpa o molido grueso. En el mercado, el trigo se vende entero o molido. No se procesa industrialmente por lo que se vende sobre todo para uso doméstico y se puede evitar fácilmente.

Alternativas ofrecidas para usted:

- Mijo

CHAMPIÑONES

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
Boleto bayo	Rebozuelo	Champiñón		
Hongo comestible				
Hongos negros chinos				
Hongos ostra				

Los hongos no obtienen la energía necesaria para crecer de la luz del sol sino que utilizan otras fuentes como el nitrógeno o viven en simbiosis con los árboles (en una relación beneficiosa para ambos). Algunos tipos son venenosos y pueden provocar diarrea, dolor de estómago y vómitos, e incluso la muerte. Aunque la mayoría son comestibles, sólo unas cuarenta especies son realmente sabrosas. Se pueden comprar enlatados, congelados, deshidratados o frescos.

Son ricos en potasio, riboflavina y poseen numerosas propiedades curativas, especialmente laxativas, antibióticas y para bajar el nivel de colesterol.



Champiñón

Tiene un nivel de intolerancia 2 al champiñón.

Se procesan para elaborar sopas (sobre todo instantáneas), salchichas y salsas. También se pueden comprar frescos, envasados o congelados.



Rebozuelo (*Cantharellus cibarius*)

Tiene un nivel de intolerancia 1 al rebozuelo.

Se pueden comprar frescos, secos o envasados.

Se consumen principalmente con carne de venado o estofados.

ESPECIAS

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
Ajedrea	Albahaca	Ajo		
Alcaravea	Pimienta negra	Ajo de oso		
Alfalfa	Rábano picante	Alcaparra		
Anís	Semilla de mostaza			
Azafrán				
Canela				
Cardamomo				
Cebolleta				
Cilantro				
Clavo				
Comino				
Enebrina				
Eneldo				
Hoja de laurel				
Jengibre				
Lavanda				
Ligústico				
Mastuerzo				
Mejorana				
Melisa				
Nuez moscada				
Orégano				
Perejil				
Perifollo				
Pimentón				
Pimienta blanca				
Pimiento páprika				
Romero				
Salvia				
Tomillo				
Vainilla				

Los términos "sazón" y "condimentos" a menudo se emplean indistintamente para intensificar el sabor de los alimentos.

Las especias son plantas aromáticas que se cultivan en regiones tropicales. Las finas hierbas son hierbas que proceden de regiones templadas y se cultivan fácilmente en el jardín.



Ajo (*Allium sativum*)

Tiene un nivel de intolerancia 2 al ajo.

Industrialmente, el ajo se procesa para producir polvo y sal de ajo. El aceite de ajo tiene muchas aplicaciones en la elaboración de especias para carnes, aliños de ensaladas y sopas instantáneas, por lo que antes de comprar carne escabechada lea la lista de ingredientes.

El ajo en polvo se utiliza en numerosas mezclas de especias.

Se pueden sustituir por ajo silvestre.



Ajo de oso (*Allium ursinum*)

Tiene una reacción de nivel 2 al ajo de oso.

El ajo de oso tiene múltiples usos: pesto, queso, pasta, empanadillas hervidas, sopas, salsas y mantequilla a las finas hiervas.

Por favor, compruebe la lista de ingredientes.



Albahaca (*Ocimum basilicum*)

Tiene un nivel de intolerancia 1 a la albahaca.

La albahaca fresca se añade habitualmente a los tomates y a la pasta.

También es la especia básica del pesto italiano. Casi todas las mezclas de especias contienen albahaca seca, lo mismo que muchas comidas preparadas.

Por consiguiente, lea atentamente la lista de ingredientes antes de comprar el producto.

Algunas comidas que pueden contener albahaca son, por ejemplo, comidas preparadas, platos con tomate, masa, pesto, sopas, salsas y guisados.



Alcaparra (*Capparis spinosa*)

Tiene una reacción de nivel 2 a la alcaparra.

En el Mediterráneo suele emplearse la alcaparra como especia. En Italia existe un plato muy famoso que contiene alcaparras: "Vitello tonnato". En España, las alcaparras de unos 2 centímetros de largo, suelen servirse como tapa o acompañamiento de alguna comida.



Pimienta negra (*Piper spp*)

Tiene un nivel de intolerancia 1 a la pimienta negra.

La pimienta negra picante es muy común en la cocina casera. También se añade a las mezclas de especias, así como a productos de carne y pescado, sopas, salsas y alimentos envasados.

Lea la lista de ingredientes antes de comprar estos productos ya que el pimienta negro se añade a numerosos tipos de alimentos y no siempre se etiqueta.

Alternativas ofrecidas para usted:

- Chili: se puede comprar en polvo o como un pimienta (verde o rojo). El poder de sazón del chili es mayor que el de la pimienta negra.
- Pimienta blanca: es menos sabrosa que la pimienta negra. Utilícela siempre recién molida.



Rábano picante (*Armoracia rusticana*)

Tiene un nivel de intolerancia 1 al rábano picante.

El rábano picante rallado, refinado con crema, a menudo se consume con pescado ahumado o patatas. Se puede encontrar comúnmente en mezclas de encurtidos o con pepinillos encurtidos.

Por consiguiente, preste atención a la lista de ingredientes de estos productos.



Semilla de mostaza y mostaza (*Brassica and Sinapis spp*)

Tiene un nivel de intolerancia 1 a la mostaza.

Más del 90% de las semillas de mostaza recolectadas se procesan para elaborar mostaza, el resto se emplea para elaborar productos de carne, pescado y pepino, así como en la industria farmacéutica. Algunos alimentos que contienen mostaza son los platos de carne y pescado, las salsas, los encurtidos, las mayonesas, las salsas remoulade, el curry, las comidas preparadas, las congeladas y las verduras en vinagre. Lea la lista de ingredientes de estos productos antes de comprarlos.

FRUTA

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
		Papaya	Plátano	
Aguacate		Piña		
Albaricoque				
Arándano				
Arándano negro				
Arándano rojo				
Cereza				
Ciruela				
Ciruela amarilla				
Dátil				
Espino cervical				
Frambuesa				
Fresa				
Granada				
Grosella				
Grosella negra				
Guayaba				
Higo				
Higo chumbo				
Kiwi				
Lichi				
Lima				
Limón				
Mandarina				
Mango				
Manzana				
Melocotón				
Melón cantalupo				
Membrillo				
Mora				
Naranja				
Nectarina				
Pera				
Pomelo				
Ruibarbo				
Sandía				

La mayoría de las frutas poseen un alto contenido de agua (88-95%) y contienen muchos minerales y vitaminas como, por ejemplo, A, B6, C, potasio, calcio, hierro y magnesio. Deben comerse bien limpias y con piel, ya que en ésta se encuentra el mayor aporte de vitaminas, minerales y fibra.

Algunas personas también tiene problemas para digerir bien la fruta fresca.

FRUTA FRESCA

Papaya (*Carica papaya*)

Tiene un nivel de intolerancia 2 a la papaya.

Se consume principalmente fresca o en macedonia, aunque también se puede encontrar en mermeladas y *chutneys* (conserva agrídulce que sirve para acompañar carnes, aves y paté).

Alternativas ofrecidas para usted:

- Mango



Piña (*Ananas cornosus*)

Tiene un nivel de intolerancia 2 a la piña.

Se puede comprar fresca o en lata.

Se utiliza en concentrados y distintos tipos de bebidas, como el licor de piña.

Se puede sustituir por frutas como el mango, la papaya o la fruta de la pasión o maracuyá.

Alternativas ofrecidas para usted:

- Mango



Plátano (*musa spp.*)

Tiene un nivel de intolerancia de 3 al plátano.

Los plátanos se procesan para elaborar vino, brandi, licor, licor de plátano, polvo de plátano, copos de plátano y plátano deshidratado.

Son comunes en las mezclas de leche, por lo que lea atentamente la lista de ingredientes de estas bebidas antes de comprarlas.

En la cocina asiática se utilizan para acompañar a la carne de ave y como postre.

Se pueden sustituir por otro tipo de frutas.

FRUTOS SECOS

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
Almendra	Amapola	Pipa de girasol		
Anacardo				
Avellana				
Cacahuete				
Coco				
Granos de cacao				
Nuez				
Nuez de Brasil				
Nuez de Macadamia				
Piñón				
Pipas de calabaza				
Pistacho				
Semilla de lino				
Sésamo				



Amapola (*Papaver somniferum*)

Tiene un nivel de intolerancia 1 a la amapola.

De las semillas de la amapola se produce aceite. Se trata de un aceite muy digestible pero muy difícil de encontrar.

Las semillas de amapola se utilizan para decorar productos horneados y de masa, por ejemplo, el strudel de semillas de amapola, aunque también para rellenar bolas de masa cocida, en panes o bollos. También se puede encontrar amapola en productos horneados, distintos tipos de caramelos y quesos.

Alternativas ofrecidas para usted:

- Ajonjolí



Semilla de girasol

Tiene un nivel de intolerancia 2 a las semillas de girasol.

Las semillas (o pipas) de girasol peladas a menudo se esparcen para decorar panes y panecillos.

El aceite de girasol que se extrae de las semillas se utiliza mucho para cocinar y como materia prima para elaborar margarina.

También se puede encontrar en salsas preparadas para ensaladas, encurtidos y comidas preparadas, por lo que conviene leer la lista de ingredientes antes de comprar estos productos.

PESCADO

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
Abadejo	Anchoa	Carbonero		
Anguila	Cangrejo de río	Trucha		
Arenque	Sardina	Vieira		
Bacalao				
Bacalao				
Bonito				
Caballa				
Carpa				
Dorada				
Gallineta				
Halibut				
Langosta				
Langostino				
Lenguado				
Lubina				
Mejillón				
Ostras				
Pargo rojo				
Pez espada				
Pez gato, tiburón pangasio				
Platija				
Pulpo				
Pulpo				
Rape				
Salmón				
Tiburón				
Zander				

Existen las siguientes categorías de pescado :

- Pescado bajo en grasas, p.ej. el bacalao o la perca.
- Pescado semigraso, p.ej. el halibut
- Pescado graso, p.ej. el salmón, el arenque y la caballa

El pescado contiene entre un 15% y un 20% de proteínas y es rico en minerales y vitaminas. El pescado graso constituye una fuente muy buena de vitamina D. La grasa del pescado está compuesta principalmente de grasas Omega 3 poliinsaturadas, excelentes por sus propiedades contra el cáncer.

CRUSTÁCEOS

Los crustáceos son animales acuáticos invertebrados cuyo cuerpo está cubierto por una concha dura. La mayoría de ellos viven en el mar: cangrejo, langostino, bogavante, langosta. Algunos, como los cangrejos de río y ciertos tipos de langostinos, viven también en agua dulce. Los moluscos pertenecen a la familia de los crustáceos. Son, al igual que la mayoría de los animales marinos aptos para el consumo, ricos en proteínas y minerales. Contienen pocas grasas y poco colesterol, además de muy pocas calorías.



Cangrejo de río

Tiene un nivel de intolerancia 1 al cangrejo de río.

Se puede comprar fresco, congelado o envasado. La carne del cangrejo se utiliza para elaborar sopas, mantequilla, pasta y otros platos de pescado.

Pertenecen a su misma familia los langostinos, la langosta y la langosta del Caribe.

Se puede sustituir por otro tipo de pescados o carnes.

MOLUSCOS

El pulpo y el calamar pertenecen a la familia de los moluscos. Sólo comemos las patas y el cuerpo del calamar (a partir del cual se producen las conocidas "rabas").



Vieira (*Pecten jacobaeus*)

Tiene una reacción de nivel 2 a la vieira.

Las vieiras pueden encontrarse frescas (vivas) o como carne de molusco desecada.

También las ofrecen ahumadas, envasadas en lata o frasco de cristal.

PESCADOS

Anchoa (*Engraulis encrasicolus*)

Tiene una reacción de nivel 1 a la anchoa.

La anchoa es un tipo de arenque.

La mayoría de las anchoas son envasadas en conserva y suelen tener mucho éxito marinadas en sal o aceite de olive.

Las anchoas frescas están especialmente solicitadas en la región del mediterraneo, donde se fríen y se ofrecen enteras.



Sardina

Tiene un nivel de intolerancia 1 a la sardina.

Las sardinas son pequeños arenques que normalmente se compran ahumadas, encurtidas o en conserva (sardinas en aceite).

Por lo general, las sardinas frescas se asan, fríen o cocinan al horno enteras y se sirven de aperitivo con ensalada o como plato principal con verdura y otros platos.



Trucha

Tiene un nivel de intolerancia 2 a la trucha.

Los tipos más frecuentes son la trucha arco iris y la de arroyo. Se puede comprar ahumada. Su carne es semigrasa, muy suave y con mucho aroma.

PRODUCTOS LÁCTEOS

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
Leche de camella	Fermentos lacteos obtenidos a partir de leche de vaca	Halloumi	Kéfir	Leche de vaca
Leche de yegua	Queso de oveja	Leche de cabra	Leche hervida	
			Queso Rennet	
			Queso Ricotta	

Cuando hablamos de leche, normalmente pensamos en la leche de vaca. Se trata de un producto que se encuentra oculto o no en una gran cantidad de tipos alimentos: sopas, salsas, crepes, pasteles, productos de confitería, postres, aperitivos, purés, etc.

LECHE HOMOGENEIZADA - leche grasa preparada a presión. Debido a este procedimiento, las partículas grasas no se aglutinan en la superficie.

LECHE ENTERA - leche que contiene un 3,5% de materia grasa y es rica en vitamina D.

LECHE PASTEURIZADA - leche que se calienta hasta casi su punto de ebullición para eliminar todas las bacterias patógenas.

LECHE DESNATADA y/o baja en grasa - leche que no contiene más de un 0,3% de materia grasa. A menudo está enriquecida con vitamina D.

LECHE SEMIDESNATADA - leche que contiene un 1-2% de materia grasa y que a menudo es enriquecida con vitaminas A y D.

LECHE SIN TRATAR - su venta es ilegal en muchos países.

LECHE CONDENSADA - leche a la que se le ha evaporado hasta un 60% de su contenido de agua mediante un proceso al vacío. Contiene un 7,5% de materia grasa y está enriquecida con vitaminas C y D.

LECHE CONDENSADA AZUCARADA - leche condensada a la que se le ha añadido azúcar. Contiene un 40-45% de azúcar y un 8% de grasa. Siempre se enriquece con vitamina A y, en ocasiones, con vitamina D.

LECHE ENTERA EN POLVO - leche deshidratada, rica en vitaminas A y D. Contiene al menos un 25% de grasa. La leche deshidratada semidesnatada contiene un 9,5% de grasa y la desnatada un 0,8%.

LECHE CON SABOR - leche mezclada con otros aditivos para aportarle sabor (chocolate, fruta o vainilla).

LECHE HELADA - su contenido en grasa es bajo (entre un 2 y un 7%) pero no así el nivel de azúcar.

LECHE MICROFILTRADA - leche que ha sido tratada con un procedimiento de filtrado que permite eliminar el 99,9% de las bacterias.

LECHE UHT (ultrapasteurizada) - leche envasada en envases estériles y sellados. A temperatura ambiente dura hasta 3 meses (sin abrir).

SUERO - fluido con un gusto ligeramente ácido que se separa él mismo de la nata durante la producción de la mantequilla. Actualmente se obtiene añadiendo a la leche un cultivo de bacterias.

LECHE DE CABRA - su sabor es intenso. Es considerada más digestiva que la leche de vaca.

LECHE DE OVEJA - leche de oveja especialmente criada para la producción de leche.

Nata

La nata es grasa de la leche que se forma durante la primera fase de producción de mantequilla y que se concentra en la superficie de la leche. Se utiliza en muchos alimentos: vinagreta, sopas, salsas, huevos fritos (según el método de elaboración), empanadas, postres, productos de confitería y aperitivos.

Nata de café: 10% de materia grasa. Se utiliza para el café.

Nata "dietética o light": contiene como mucho un 12-13% de grasa

Nata doble: Crema fresca con un 40% de grasa.

Nata: nata pasteurizada enriquecida con leche fermentada.

Nata agria: crema pasteurizada fermentada con un cultivo de bacterias.

Mantequilla: se extrae de la leche. Puede proceder de la leche de vaca, búfalo y camello.

Mantequilla baja en grasas: contiene mucha más agua que la mantequilla normal. Se utiliza para elaborar tostadas. Contiene entre un 21 y un 45% de grasa.

Yogurt: leche fermentada.

Kéfir: leche fermentada por el efecto de las bacterias y la levadura. Tiene un bajo contenido de alcohol y dióxido de carbono y su sabor es picante. Se consume helado con hojas de menta o vertido sobre fruta.

Queso

Se obtiene coagulando y escurriendo leche, nata o una mezcla de ambas. e puede elaborar con leche de vaca, oveja,

cabra o búfalo. e cataloga según su firmeza, que varía según el contenido de humedad.

Queso duro: Parmesano, Pecorino, etc.

Queso cremoso: su contenido de agua es relativamente alto y, por tanto, se debe consumir rápido. Requesón, ricotta, mascarpone, etc.

Queso blando: su contenido de agua es del 50-60% y el de grasa entre un 20 y un 25%. Camembert, Chaumes, etc.

Queso blando de cabra: se elabora íntegramente con leche de cabra o con leche de cabra mezclada con leche de vaca.

Queso procesado (para tostadas): son quesos producidos a partir de varios tipos de quesos y a los que se les ha añadido leche, nata o mantequilla. También se les añade estabilizadores, agentes emulsionantes, sal, color, edulcorante y especias.

Queso azul: tipos de queso hechos con un molde: Roquefort, Gorgonzola, Bavaria Blue, etc.

El efecto antígeno

La composición de la leche de vaca varía mucho de la leche materna. Ésta contiene 3 proteínas más, 10 hormonas de crecimiento más, menos lactosa y menos sustancias azucaradas. La leche materna contiene, en comparación con la de la vaca, oligosacáridos que favorecen el desarrollo de la flora intestinal. El yogurt y el queso son productos derivados que se obtienen mediante procesos como la fermentación o acidificación. Este procedimiento cambia las proteínas de la leche y pueden reforzar o debilitar el efecto antígeno.

Etiquetas tras las cuales se esconden las proteínas de la leche:

Lactoglobulina	Caseína
Lactalbúmina	Proteínas de la leche
Leche entera, leche entera en polvo, leche concentrada	Mantequilla
Suero	Yogurt
Nata, nata agria	

Alternativas a la leche de vaca:

Leche y queso de cabra	Leche de avena (evitar en caso de intolerancia a la avena)
Leche y queso de oveja	Leche de pino
Leche de soja	Leche de almendras
Leche de arroz	Leche de coco

Leche de vaca y derivados

Fermentos lácteos obtenidos a partir de leche de vaca

Tiene una reacción de nivel 1 a los fermentos lácteos.

Productos lácteos fermentados principales son, el suero de mantequilla, el yogur, suero de leche, cuajada y quesos frescos fermentados.

Algunos tipos de quesos fermentados son: Mozzarella, queso Cottage, Camembert, quesos procesados, Harzer, Handkäse, Korbkäse, Vienenburger Schimmelkäse, Olmützer Quargel, Mainzer, Stangenkäse, Spitzkäse, Styrian Graukäse etc.

Un plato muy popular es el llamado "Handkäse mit Musik" (Handkäse con música). Para este plato, el queso es marinado en una mezcla de cebollas troceadas, vinagre, aceite, alcaravea, sal y pimienta. Se sirve junto con el marinado.



Halloumi

Tiene una reacción de nivel 2 al halloumi.

Halloumi es el nombre de este queso griego con apariencia de mozzarella.

En Chipre, por ejemplo, se sirve frito o a la plancha con patatas fritas, o con huevos fritos en el desayuno. También puede usarse como relleno de raviolis y dátiles frescos.

Kéfir

Tiene una reacción de nivel 3 al kéfir.

El kéfir es un producto lácteo fermentado, pastoso y ligeramente alcohólico, empleado generalmente en bebidas, dulces o salsas.

Por favor, compruebe la lista de ingredientes.

Leche hervida

Tiene una reacción de nivel 3 a la leche hervida.

La leche hervida no debe ser confundida con la llamada leche pasteurizada. Este producto no está como tal a la venta.

La leche testada fue hervida durante 30 minutos, se dejó enfriar y la capa de nata formada fue retirada.

Queso Rennet (vaca)

Tiene una reacción de nivel 3 al queso rennet, a base de leche de vaca.

El queso Rennet incluye: Parmesano, Leerdam, Edam, Emmental, Chester, Tilsit, Brie, Gouda etc.



Queso Ricotta

Tiene un nivel de intolerancia 3 al queso Ricotta.

La prueba InmuPro 300 se basa en queso Ricotta hecho con leche de vaca y/o suero de leche de vaca. Es un queso fresco que se utiliza en postres, productos horneados, salsas, aperitivos y para untar. Raramente se utiliza en productos procesados industrialmente. Ahora bien, antes de comprar determinados productos, lea atentamente la lista de ingredientes.

El queso Ricotta también se elabora con suero de leche de oveja, por lo que puede ser una alternativa al elaborado con leche de vaca. Preste mucha atención porque también se puede elaborar con leche de otros animales.

Otras leches y derivados

Leche de cabra

Tiene un nivel de intolerancia 2 a la leche de cabra.

La leche de cabra se procesa para elaborar queso y es un sustituto de la leche de vaca.

Los productos hechos con leche de cabra están bien etiquetados, por lo que es sencillo evitarlos.

Queso de oveja

Tiene un nivel de intolerancia 1 al queso de oveja.

Se puede comprar queso puro de oveja o una mezcla de oveja y vaca.

Los más destacados son: Roquefort y Pecorino.

VEGETALES

Sin intolerancia	Con intolerancia			
	Intolerancia de nivel 1	Intolerancia de nivel 2	Intolerancia de nivel 3	Intolerancia de nivel 4
Aceituna	Apio	Coliflor		
Acelga				
Alcachofa				
Apio				
Berenjena				
Brécol				
Brotos de bambú				
Calabacín				
Calabaza				
Cayena				
Cebolla				
Chili Habanero				
Chili jalapeño				
Chirivía				
Col blanca				
Col china				
Col de Savoy				
Col rizada				
Coles de bruselas				
Colinabo				
Espárrago				
Espinaca				
Garbanzo				
Guisante				
Haba				
Hinojo				
Judía mungo				
Judía verde				
Lentejas				
Lombarda				
Nabo				
Ocra				
Patata				
Pepino				
Pimiento verde				
Puerro				
Rábano rojo				
Remolacha				
Soja				
Tomate				
Yute				
Zanahorias				

Durante mucho tiempo la humanidad se alimentó principalmente de vegetales y cereales.

Se debe prestar atención a la frescura de los vegetales. Su preparación y conservación influyen en su gusto, valor nutritivo, composición y aspecto. Todos los vegetales contienen nutrientes muy saludables.

Por lo general, se puede decir que:

- contienen vitaminas y minerales
- tienen un elevado contenido de agua
- son ricos en fibras solubles en agua y no solubles
- contienen pocas grasas (salvo los aguacates y las aceitunas)
- no contienen colesterol



Apio (*Apium graveolens*)

Tiene un nivel de intolerancia 1 al apio.

Las bulbos de apio se comen crudas en ensalada, como hortaliza o especia. La base de las hojas (apio al vapor) se utiliza como hortaliza para salsas y encurtidos. También se puede añadir a diferentes zumos de verduras.

Habrá que leer la lista de ingredientes cuando, sobre todo, se compren mezclas de especias y productos acabados.

Alternativas ofrecidas para usted:

- Como especia: perejil



Coliflor

Tiene un nivel de intolerancia 2 a la coliflor.

La coliflor se utiliza en caldos, ensaladas y sopas.

También se emplea frecuentemente en alimentos congelados, en mezclas de verduras y en alimentos agrios enlatados (mezcla de encurtidos).

Alternativas ofrecidas para usted:

- Una alternativa a la coliflor es el brécol.

Recomendaciones generales

Deberían evitarse los alimentos identificados positivamente de acuerdo con el nivel de reacción.

Recuerde que estos productos también pueden pasar inadvertidos en alimentos más complejos.

Sin embargo, debe tener también en cuenta que alimentos como el aceite o la grasa, los zumos de fruta o el vinagre pueden servir de base para productos manufacturados. Las reglas de la rotación también se aplican a estos productos: por ejemplo, si ha desarrollado alergia alimentaria tipo III a las pipas de girasol, en ese caso, deberá evitar el aceite de girasol. Lo mismo se puede decir de las olivas y su derivado el aceite de oliva, el cacahuete y el aceite de cacahuete, etc.

También sirve para los zumos de frutas. Si, por ejemplo, no tolera las naranjas, tendrá que evitar beber zumo de naranja. Es muy importante puesto que para elaborar 250 ml de zumo de naranja, se necesitan al menos 3 ó 4 naranjas. De otro modo, nunca comería 4 naranjas a la vez. Así pues, el riesgo de consumir antígenos dañinos es mucho mayor al beber zumos de frutas que al comer las piezas sueltas.

Debe prestar atención al principio de la dieta de rotación.

Los resultados muestran que ha desarrollado una alergia alimentaria tipo III a 38 .

Su grado de reacción se sitúa estadísticamente en el nivel medio-alto de la tabla.

La propagación de su tolerancia indica que su sistema inmunológico está tan desarreglado que también responde con una reacción inmunológica a alimentos supuestamente no dañinos. Paralelamente, cada vez que consume estos alimentos el cuerpo reacciona con una inflamación, lo que debilita su cuerpo.

Una dieta monótona, sumado a una permeabilidad aumentada del intestino, es probablemente la principal causa de su alergia alimentaria tipo III. La experiencia ha demostrado que, en este caso, no basta con no consumir los alimentos que han dado positivo en la prueba, es necesario, además, modificar la dieta siguiendo el principio de rotación.

El nivel de reacción que tiene indica que la permeabilidad de su intestino está dañada y que también probablemente lo esté la flora intestinal.

RECOMENDACIONES INDIVIDUALES

1. Tiene reacción de nivel 1 a los siguientes alimentos:

Intolerancia de nivel 1

Anchoa	Rábano picante	Rebozuelo	Queso de oveja
Albahaca	Amapola	Sardina	Apio
Cangrejo de río	Pimienta negra	Fermentos lácteos obtenidos a partir de leche de vaca	Semilla de mostaza

Le recomendamos que no consuma estos alimentos, ni todos aquellos productos que los contengan, durante al menos 8 semanas.

2. Tiene reacción de nivel 2 a los siguientes alimentos:

Intolerancia de nivel 2

Agar-agar E406	Coliflor	Vieira	Carbonero
Piña	Champiñón	Alcaparra	Pipa de girasol
Ajo de oso	Trucha	Ajo	Goma xantana
Spirulina	Halloumi	Papaya	Leche de cabra

Le recomendamos que no consuma estos alimentos, ni todos aquellos productos que los contengan, durante al menos 16 semanas.

3. Tiene reacción de nivel 3 a los siguientes alimentos:

Intolerancia de nivel 3

Plátano	Kéfir	Leche hervida	Centeno
Café	Queso Rennet	Queso Ricotta	

Le recomendamos que no consuma estos alimentos, ni todos aquellos productos que los contengan, durante al menos 32 semanas.

4. Tiene reacción de nivel 4 a los siguientes alimentos:

Intolerancia de nivel 4

Leche de vaca	Trigo		
---------------	-------	--	--

Le recomendamos que no consuma estos alimentos, ni todos aquellos productos que los contengan, durante al menos 1 año.

Todo un éxito: rotar la dieta con alimentos compatibles

El siguiente paso para llevar una vida más saludable es cambiar a la dieta de rotación. Significa consumir alternativamente alimentos compatibles en ciclos de 5 días. Así pues, si come unos elementos concretos un día deberá evitarlos los cuatro días siguientes. El quinto día podrá consumirlos nuevamente.

Significado y finalidad de la dieta de rotación

Este tipo de dieta le ayuda a conseguir dos cosas:

- **Evita que desarrolle nuevas alergias alimentarias tipo III**

Pueden aparecer nuevas alergias alimentarias tipo III cuando se incluyen alimentos nuevos en la dieta diaria o se consumen determinados alimentos con excesiva frecuencia, por ejemplo, si diariamente toma productos de soja para sustituir productos de leche de vaca que le producen daño, de repente puede desarrollar una alergia alimentaria tipo III a la soja. Es evidente que esto pondría en peligro el éxito de su cambio de dieta, por lo que es también muy importante que no consuma los mismos alimentos continuamente sino siguiendo el principio de rotación. Después de todo, no se pretende sustituir una alergia alimentaria tipo III por otra.

- **Los errores que se pueden cometer con la dieta de rotación no son demasiado graves**

Está claro que si mientras sigue la dieta de rotación consume inadvertidamente productos que contengan algún alimento incompatible, al menos no lo consumirá todos los días. Este hecho modera notablemente los efectos.

Siguientes pasos:

Prepárese un “menú” personalizado con los alimentos compatibles teniendo en mente un plan de rotación de cinco días. Al principio, puede parecer un poco difícil pero comprobará que acaba disfrutando de una dieta variada que, además, le beneficiará. Si lo prepara cuidadosamente podrá excluir errores en su nueva dieta.

Si lo prepara para pocos días o para toda una semana, dependerá de Ud. De momento, inténtelo, pronto descubrirá cómo se arregla mejor.

Recuerde que es importante que coma algo distinto cada día. Suele ayudar anotar los alimentos que se han consumido. Estas anotaciones también le garantizarán que no come los mismos alimentos por error, es decir, dos veces, durante el ciclo de cinco días.

El ejemplo detallado que se expone a continuación muestra cómo funciona en la práctica el principio de rotación. Le muestra las reglas básicas con las que puede elaborar su plan de rotación personal para cinco días.

Éste es el modo de hacerlo. Coja el plan de rotación práctico ImuPro300, bajo el título “rotación”, que está en la carpeta de sus resultados. Utilícelo del modo más adecuado para elaborar su menú.

Preste atención a los tipos de alimentos consumidos el quinto día de la rotación y evítelos el primer día del nuevo menú de cinco días (ver apartado anterior).

- **paso 1:**

Seleccione la comida principal del primer día

Elija un plato de las recetas individuales propuestas (comida y/o cena) y prepare su propio menú con alimentos compatibles. Aquí:

Filete de pollo con salsa de mango

- **paso 2:**

Introduzca todos los ingredientes en el menú de rotación ImuPro300

Dependiendo de si realiza la comida principal al mediodía o a la tarde, anote los ingredientes del primer día en la columna “comida” o “cena”.

También tiene que elegir el desayuno, los tentempiés, la comida y/o la cena según esto para todo el día. Para garantizar una dieta bien equilibrada, la comida principal (ya sea a mediodía o a la noche) debe sincronizarse con el resto de las ingestas. Lea el libro de recetas individualizadas: ¡le ayudará!

- **paso 3:**

Anote los tipos de alimentos utilizados

El siguiente paso le enseña a tener una visión general de lo que puede y no puede comer en los siguientes cuatro días.

Asimismo, aparece una lista con todos los tipos de alimentos que le son compatibles. (Nuestra lista de ejemplo contiene todos los tipos de alimentos según sus resultados.)

Tache de la lista todos los alimentos que haya consumido el primer día de rotación. Podrán verse también los otros alimentos que puede consumir en el segundo día de rotación.

El menú para el primer día podría ser el siguiente:

-> Receta para la comida principal: ensalada con filete de pollo en tiras (para que sea más sencillo, no incluimos las cantidades en el ejemplo)

Lechuga

Lollo rosso (un tipo de lechuga)

Ensalada de rúcula

Trocitos de mango

Filete de pollo (de la comida)

pimienta, sal marina

aceite de maíz, vinagre de vino,

pasta de chile

-> Desayuno: Copos de maíz con leche de vaca (si es incompatible utilizar leche de soja) y fresas

-> Tentempiés: galletas de maíz y fruta fresca

-> Tentempiés: pastelitos caseros hechos con copos de maíz

copos de maíz

cobertura de chocolate (si no es posible, algarroba)

almendra rallada

En la lista verá los tipos de alimentos que debe evitar en los cuatro días siguientes: los alimentos que se utilizaron el primer día deben aparecer tachados. Los restantes se emplearán para preparar el menú del segundo día, los que después resten para el menú del tercer día y así sucesivamente.

Consejos

- **Funciona:** su menú debe ser lo más variado posible y contener comidas principales y tentempiés. No se salte comidas y tome siempre suficiente líquidos (2-3 litros) en forma de agua mineral, té de hierbas, etc. El consumo de líquidos favorecerá el metabolismo y le ayudará a desintoxicar el cuerpo.
- **Ahorra tiempo:** no tiene más que cocinar los alimentos permitidos, por ejemplo, arroz, mijo, patatas y verduras, y congelarlas en raciones, así podrá preparar una comida bien equilibrada, incluso en un día estresado.
- **Simplicidad:** añada verduras frescas o congeladas a la carne o la sopa de verduras y tendrá una deliciosa comida principal, perfecta para llevársela al trabajo.

Información alimentaria general, parte 1: el cuarteto especial de alimentos

No todos los tipos de alimentos tienen la misma importancia en nuestra alimentación. Los grupos que desempeñan una función especial son cuatro, a saber:

- Leche de vaca
- Huevos
- Levadura (de cerveza y masa)
- Gluten (proteínas)

La experiencia con ImuPro300 ha demostrado que estos grupos influyen mucho tanto nutricional como fisiológicamente. Así pues, lea las siguientes referencias, especialmente si sus resultados muestran que reacciona a la leche, los huevos, las levaduras y el gluten.

Los cuatro grupos son elementos indispensables de nuestra dieta diaria, ya sea tal cuales o como principales ingredientes de otros alimentos. Un buen ejemplo nos lo proporciona el desayuno: normalmente consta exclusivamente de un vaso de leche, un huevo, una tostada (gluten, levadura).

Se debe prestar mucha atención al desayuno, sobre todo porque solemos comer siempre lo mismo y nuestras preferencias no admiten muchos cambios.

Por otro lado, puede ser divertido desviarse de vez en cuando de nuestros hábitos y probar algo nuevo, especialmente si se sabe que con ello estamos beneficiando al cuerpo. En cuanto aparezcan los primeros resultados y se siga manteniendo fiel a su nueva dieta, los cambios serán cada vez más sencillos.

Leche de vaca: un alimento pesado para nuestro sistema digestivo

La importancia de la leche de vaca en nuestra alimentación

La leche es agua en un 87,5% aproximadamente. Los nutrientes sólidos flotan en el líquido. También se les denomina ingredientes secos de la leche y con ellos se produce la nata, la mantequilla y el yogur. Son los siguientes: la lactosa (4,7), la grasa (3,5-3,8%), la albúmina (3,2-3,5%), los minerales y las vitaminas. Cuesta creer que ante una composición aparentemente tan poco dañina, la alergia alimentaria tipo III a la leche sea una de las más frecuentes. Sabido es que el cuerpo de un adulto normalmente ya no está adaptado para digerir y utilizar la albúmina, y las experiencias con ImuPro300 no hacen sino demostrarlo.

Los siguientes alimentos contienen leche o componentes de la leche:

pan blanco, huevos revueltos, masa instantánea, rollitos horneados, chocolate, pastel, salsa de vainilla para masa de repostería, muchos licores, pasteles con yogur, mantequilla, muchas salsas para ensalada, helado, hamburguesas, sopas de crema, queso, albóndigas, ketchup, distintos tipos de salchichas, margarina, mayonesa, cacao, suflés y puré de patata.

Nuestro consejo: preste especial atención a las listas de ingredientes de estos alimentos. Dado que la lista es una selección, se deben leer detenidamente todas las etiquetas.

Las proteínas de la leche se pueden ocultar en las siguientes etiquetas:

lactoglobulina, caseína, lactalbúmina, proteínas de la leche, leche entera, leche en polvo, leche en polvo desnatada, leche condensada, mantequilla, leche hidrolizada, nata agria, yogur, lactoserum, nata fresca

Huevos, menos dañinos de lo que se pudiera pensar

La importancia de los huevos en nuestra alimentación.

El huevo tiene dos partes: la clara y la yema. La clara rodea la yema, por lo que cuando se casca un huevo, la clara se esparce más o menos mientras que la yema se mantiene unida por una delgada piel. Sin duda alguna, este modo de separarse resulta muy útil cuando lo que necesitamos es cada parte por separado.

En la cocina, también se emplea la lecitina que contiene la yema. Sirve para preparar emulsiones y elaborar mayonesas. La yema también se utiliza para elaborar algunas salsas (como la holandesa), al igual que algunos alimentos dulces y cremas. La clara de huevo batida es perfecta para ligar muchos postres.

Nuestro consejo : ¿tiene que cambiar su alimentación porque no tolera el huevo? En ese caso, preste atención a las listas de ingredientes de los productos fabricados industrialmente, ya que su uso es muy frecuente pero no siempre se indica en las etiquetas. Algunos medicamentos también contienen componentes del huevo. Así pues, lea atentamente la composición de todos los medicamentos.

Las siguientes etiquetas pueden ocultar componentes del huevo:

clara de huevo, yema de huevo, ovalbúmina, livetina, ovolivetina, albúmina liozima E1105, globulina, ovomucoide, lecitina E322

Relación de alimentos que pueden contener huevos o componentes del huevo:

Panes y productos de repostería	Alimentos:	Espicias:
pan (pan blanco, pan tostado, entre otras cosas)	pasta (fideos, ravioli)	especias y salsas para sopa
pasteles	productos preparados de patata (puré, croquetas)	aliños y pastas (mostaza, ketchup)
galletas	Dulces	Otros:
gofres	helado	batidos
glaseado de pan	chocolate y productos de chocolate	cremas vegetales para untar de la tienda de dietética
mezclas para hornear	dulces	mayonesa
Productos de carne:	pudding	salsas y sopas instantáneas
Carne envasada	turrón	aliño para ensalada
pasteles de carne		
albóndigas (“hamburguesa”)	Licores:	
todas las salchichas, salvo la salchicha cruda	Licores	
(jamón curado y cocido, especialidades: carne en lata)		

¿Presenta síndromes de deficiencia si no consume leche y huevos?

Los huevos, la leche y los productos de leche aportan al cuerpo proteínas de muy buena calidad e importantes vitaminas y minerales. Estos productos básicos aportan, sobre todo, nuestra necesidad de vitamina B2 (= riboflavina) y calcio mineral. Muchos pacientes con alergia alimentaria tipo III al huevo y/o la leche creen que una dieta sin estos alimentos les impide tener el aporte necesario de determinados nutrientes. Este temor es normalmente injustificado. Si se hace una elección variada y cuidadosa de los alimentos, se pueden evitar las deficiencias nutricionales.

A continuación, se enumeran fuentes alternativas de nutrientes, proteínas, vitamina B2 y calcio.

Tipos de alimentos que contienen proteínas:

- vegetal: legumbres, soja y sus derivados, cereales y sus derivados, y frutos secos.

- animal: leche de oveja y cabra y sus derivados, pescado y carne.

Para nosotros, los humanos, es más importante la calidad que la cantidad de proteínas que se consumen. Así pues, por lo general, las proteínas animales tienen más valor nutricional que las vegetales. Dicho esto, una buena combinación y un consumo simultáneo de distintas proteínas vegetales y animales pueden proporcionar el tipo de calidad de proteína que aportan los huevos y la leche, por ejemplo, si se quiere aumentar el consumo de proteínas se tomará puré de frutos secos en salsas de ensalada, postres, en horneados y cócteles sin alcohol. Esparza pipas de girasol, nueces y almendras sobre alimentos dulces y picantes.

Alimentos ricos en vitamina B2:

- verduras : productos de cereales integrales (pan, arroz, pasta), alubias, espinacas, brécol, tomates, coles de Bruselas, hongos, semillas (brotes de soja, cereales, judías y lentejas).
- animal: carne y pescado.

Como la vitamina B2 es soluble en agua, conviene cocinar los alimentos en un olla cerrada con poco agua y reutilizar dicha agua, si es posible (caldo vegetal para sopas y salsas). Es preferible consumir las verduras crudas en ensaladas.

Alimentos ricos en calcio:

- verduras: legumbres (soja, lentejas, alubias), col, brécol, espinacas, perejil, hierbas, productos de cereales integrales, semillas sésamo.

El calcio se disuelve en el agua, por lo que conviene cocinar los alimentos en un olla cerrada con poco agua y reutilizar dicha agua, si es posible (caldo vegetal para sopas y salsas). Es preferible consumir las verduras crudas en ensaladas. Los productos de soja (bebida de soja y tofu) contienen muy poco calcio.

Productos sin leche y huevo de la tienda de dietética

El hecho de que no tolere los huevos no implica que tenga que evitar, por ejemplo, los fideos, ya que las tiendas de dietética venden muchos tipos de pasta sin huevo. Asimismo, muchas tiendas tienen margarinas que no contienen componentes de la leche. Si quiere evitar los alimentos que contengan leche, huevo, o ambas cosas, lea atentamente las listas de ingredientes de todos los productos. Solicite en la tienda de dietética listas con todos los productos elaborados sin leche ni huevo.

Alimentos que no contienen ni leche ni huevo

Patatas
Cereales
Todo tipo de verduras
Frutas
Mermelada
Aceites
Miel
Té
Agua mineral

Levadura

La importancia de la levadura en la nutrición

La “levadura” es una planta beneficiosa pequeña conocida desde hace mucho tiempo. Su nombre científico es *saccharomyces cerevisiae*. La levadura tiene millones de seres vivos microscópicos unidos en células solitarias formando un grupo. Las células son hongos que, a diferencia de las plantas verdes, no necesitan la luz del sol para producir energía. Las células se reproducen asexualmente en brotes vegetativos, en los que la célula madre genera una pequeña célula hija que crece hasta alcanzar el tamaño de la madre y, así continuar el ciclo.

La levadura en la nutrición

Normalmente, la levadura se utiliza en comidas instantáneas y productos para vegetarianos, por ejemplo, cremas para untar, caldos de verdura, y más, aunque en la tiendas de dietética también se venden este tipo de productos sin levadura.

Los siguientes tipos de alimentos contienen levadura ya sea por su naturaleza o por el método seguido en su elaboración:

Panes y productos de repostería	Especialidades:	Otros:	Bebidas:
Pan	Mayonesa	Hongos	Zumos de fruta
Pan tostado	Trufas	Rábano picante	Fruta fermentada
Pasteles	Aliños para ensalada	Vinagre	Vino
Masa de levadura	Comidas instantáneas, especialmente para vegetarianos (por ejemplo, untes, sopas, etc.,)	Alimentos envasados	Cerveza
Galletita salada retorcida en forma de lazo		Pimiento	Cerveza de malta
Mezclas para hornear	Productos lácteos:	Especia (condimentos)	Vino espumoso
Galletas	Mantequilla, kéfir, queso	Ketchup, salsas de tomate	

Nuestro consejo:

Normalmente, el pan se elabora con levadura. Ahora bien, no tolerar la levadura no implica necesariamente descartar por completo comer pan (también dependerá de cómo reaccione a los distintos tipos de cereales y al gluten). Muchas panaderías, sobre todo las especializadas, y tiendas de dietética venden pan sin levadura. Si desea cocinar su propio pan, en el libro de recetas encontrará muy buenas sugerencias.

Preste atención a la lista de ingredientes de productos vegetarianos que le ofrezca su tienda de dietética porque a menudo se utiliza la levadura como fuente de proteína.

Gluten

La importancia del gluten en la nutrición

El gluten es una proteína que se encuentra en los cereales e influye en las propiedades de horneado de la harina. Absorbe el agua y se eleva hasta formar una masa moldeable. Parte del agua que se libera durante el horneado se combina con el almidón de la harina y liga la masa. Las características de los productos horneados dependen de la cantidad de gluten que tenga la harina empleada.

Desde hace mucho se sabe que el gluten es un importante alérgeno. Incluso la industria ha reconocido su gran valor en la alimentación. Por otro lado, el gluten ha sido excluido por completo de los alimentos para los niños.

El gluten desempeña una importante función, especialmente en enfermedades como la celíaca o sprue. El mecanismo de una reacción de alergia alimentaria tipo III típico también se aplica a esta enfermedad. En este caso, el gluten dispara, como antígeno que es, una reacción inmunológica que provoca una inflamación constante si se consume diariamente, pudiendo incluso dañar los tejidos. La naturaleza automática de esta reacción se produce a lo largo de un periodo de aproximadamente 10-13 años y siempre en el mismo lugar: la vellosidad intestinal. Durante este tiempo, se daña el tejido constantemente hasta que se destruye por completo la vellosidad intestinal y la superficie del intestino queda totalmente regular. Pero sólo entonces y tras un detenido diagnóstico se puede hablar de enfermedad celíaca.

Si ha reaccionado al gluten con la prueba de sangre ImuPro300, no significa necesariamente que padezca la enfermedad celíaca. Un adulto tarda unos 13 años en desarrollar la enfermedad. Ahora bien, una fuerte reacción al gluten durante el test podría indicar que está en fase de desarrollo. Para pararlo habrá que cambiar a una dieta sin gluten.

Los siguientes cereales contienen gluten:

Trigo
Cebada
Centeno
Avena
Espelta
Espelta verde

Los siguientes productos podrían contener gluten:

Verduras:	verduras congeladas con harina (p.ej. crema de espinacas), verduras enlatadas, preparados de patata para purés, croquetas, ensaladas, patatas fritas, caldo de verduras
Frutas:	preparados de frutas, frutas espesadas
Productos lácteos:	yogur, cuajada, especialmente la que contiene frutas o muesli, queso de nata, productos lácteos bajos en grasa (queso, queso de nata), queso procesado, nata batida, ingredientes para helados (copos de cereales), mantequilla de hierbas.
Carne y salchichas, productos de pescado:	todas las salchichas cuyos ingredientes no se conozcan totalmente, salchichas bajas en grasa, carnes preparadas, como albóndigas, rellenos de carne, carne empanada, preparados con salsa, arenque frito
Bebidas:	café hecho con malta de cebada, cerveza, licores de cereal
Dulces:	Chocolates, tentempiés, dulces con sabor a malta, postres, mazapán
Otros:	sopas y salsas instantáneas, aliños para ensaladas, ketchup, mostaza, comidas preparadas, especias, cebolla frita
Productos de cereales:	pan de soja, pan de mijo, pan con linaza, fideos de soja, preparados de salvado de trigo, galletas de arroz, copos de maíz, polvo para hornear, ingredientes para hornear

(La tabla procede de la Sociedad Alemana de Enfermedad Celíaca, La vida con Enfermedad Celíaca /Sprue; Manual para pacientes).

Tipos de alimentos sin gluten de forma natural:

Alimentos sin gluten:	frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas, patatas, leche y sus derivados, carne, pescado, carne de ave, huevos, grasas y aceite (salvo aceite de germen de trigo), arroz, maíz, mijo, trigo rubión, amaranto, quinoa, soja, sésamo
Bebidas sin gluten:	agua, té, vino, zumos de fruta recién exprimidos

Nuestro consejo:

Al principio, es posible que le resulte difícil cambiar sus hábitos para comprar productos sin gluten, sin embargo, puede estar seguro de que, con el tiempo, se le hará rutinario y lo encontrará muy normal.

N.B.: preste atención a los productos semiacabados e instantáneos pues, a menudo, se utiliza gluten como proteína natural o almidón de trigo a modo de agente ligante.

Alimentos sin gluten

Aunque muchos productos que podemos comprar en el supermercado no contienen gluten, hoy por hoy, comprar en las tiendas de dietética es inevitable. El pan, los fideos, etc., son alimentos que sí tienen gluten, por tanto, hay productos especiales que los sustituyen. Resulta útil preparar una lista de productos sin gluten y comprobar las listas de ingredientes de todos los alimentos que se compran. También se recomienda comprar en las tiendas de dietética, donde le aconsejará personal especializado o incluso pedir algunos productos directamente a las empresas especializadas.

En los últimos años, ha aumentado la comercialización de productos sin gluten. Mientras que hace 10 años eran pocos los que se podían comprar, ahora la lista es tan extensa que se pueden preparar menús diarios muy variados. En la actualidad, se puede adquirir una gran variedad de productos capaces de abastecer todas las necesidades diarias. Los tipos de productos más destacados son:

pan, galletas
 gofres, pizza
 muesli,
 fideos, pan rallado
 harina, copos de maíz
 mezclas de pan, comidas instantáneas
 mezclas para pasteles, etc.
 pasteles

Encontrará la mayoría de ellos en las tiendas comida saludable y algunos incluso en los supermercados.

Consejo útil : ¿reacciona a la leche de vaca, los huevos, la levadura y el gluten? No es tan grave. Puede seguir disfrutando de platos muy variados y sabrosos. Por ejemplo, éste:

Desayuno: copos de maíz con fruta, almendra rallada y leche de soja o de arroz (u otra leche alternativa)

Comida: risotto al limón con gambas al ajillo

Tentempiés: galletas de arroz y té de frutas con leche de almendras

Cena: pescado o carne con patatas y ensalada

Lo que siempre quiso saber de las alergias alimentarias tipo III alimentarias e ImuPro300... ... y ahora se atreve a preguntar

Generalidades

El médico me ha realizado una prueba de alergia normal. ¿Por qué no se corresponden los resultados de dicha prueba a los tests de ImuPro300?

Bastante simple: mientras que el test de ImuPro300 indica reacciones tardías proporcionadas por anticuerpos IgG, la prueba de alergia de su médico indica algo distinto, es decir, las reacciones rápidas proporcionadas por anticuerpos IgE. Así pues, los resultados no se corresponden.

¿En qué se diferencian los anticuerpos IgG e IgE?

Las reacciones IgG cada vez son más habituales en casos de flora intestinal en mal estado, ahora bien, se ha demostrado que mejora si se modifican los hábitos alimentarios. Las reacciones IgE aparecen de forma aislada y no desaparecen nunca. También se deben incluir en los resultados del test ImuPro300 los resultados de la prueba IgE.

¿Cuáles son los alérgenos más comunes?

No se puede generalizar en este terreno. La alergia alimentaria tipo III a los alimentos es algo muy personal y lo que para una persona es saludable para otra puede que no lo sea. Sin embargo, la experiencia con ImuPro300 demuestra que la leche y sus derivados, así como algunos tipos de granos, provocan reacciones inmunológicas en la mayoría de la población.

El gluten, la clara de huevo, los productos lácteos y la levadura contienen antígenos muy fuertes que se deben evitar a toda costa si se reacciona negativamente a ellos. Pero evitarlos no es tarea sencilla pues, a menudo, están ocultos en innumerables productos industriales.

¿Se debería repetir el test?

No, no es necesario. Aunque una nueva prueba ya no pueda detectar algunos anticuerpos, no significa que pueda comer de cualquier alimento incompatible sin ningún temor. El sistema inmunológico ha memorizado y reactivará la producción de anticuerpos si vuelve a estar en contacto con un alimento que anteriormente era incompatible. Por otro lado, sí es verdad que muchos anticuerpos van paulatinamente desapareciendo cuando se modifica la dieta. Es importante que los anticuerpos no entren en alteren el sistema inmunológico una vez que el intestino ha retomado su función natural gracias a modificar la dieta.

Se volverá a repetir el test si reaparecen los síntomas, a pesar de que se hayan seguido las indicaciones. Significa que es muy probable que haya desarrollado una nueva alergia alimentaria tipo III capaz de ser detectada con un nuevo test.

Para quien desee repetir el test por razones profilácticas, se recomienda un periodo de espera de 2 años.

El test muestra que reacciono a alimentos que nunca he comido. ¿Cómo es posible?

Algunos tipos de alimentos pertenecen a la misma familia, por ejemplo, la patata, las berenjenas, el tomate y el tabaco pertenecen a la familia de las solanáceas. También puede ser que reaccione a la soja, por ejemplo, aunque esté completamente seguro de que nunca la ha comido. La explicación está en que tanto la soja como sus extractos son añadidos a muchos productos y, de este modo, han entrado en su cuerpo inadvertidamente. Ocurre lo mismo con muchos alimentos testados (p.ej., la amapola como componente derivado muy empleado en medicina). Además, distintos alimentos pueden tener los mismos productos químicos.

Reacciono al sésamo. Para tratar mis problemas de articulaciones tomo preparados cuyas sustancias activas se extraen del harpagofito o garra del diablo africana. Esta planta pertenece a la familia del sésamo, ¿debo dejar de tomar este preparado?

Sí, sería mejor que lo dejase. Por otro lado, sus molestias deberían haber mejorado algo al cambiar de dieta, por lo que puede que ya no necesite tomar dicha medicación.

Me gustaría comer un alimento que no ha sido testado, ¿puedo hacerlo?

Los alimentos exóticos, por ejemplo, el aceite de cardo o determinadas frutas y verduras como la chirivía, raramente provocan alergia alimentaria tipo III. Si desea a toda costa comer alimentos no testados, preste atención a cómo reacciona durante una semana y no ingiera otros alimentos no testados.

Si no siente nada anormal durante este tiempo, podrá añadir el alimento en cuestión a su dieta de rotación.

¿Qué debería hacer si sintiese un apetito voraz por un alimento concreto?

Se desconoce la relación entre la alergia alimentaria tipo III y la adicción. Si las ansias voraces que siente son por un alimento incompatible, tendrá que aguantarse. Por lo general, al cabo de tres o cinco días remitirán los ataques de ansiedad. También ayuda que desvíe su atención hacia, por ejemplo, agradables fragancias de perfumes o aceites esenciales.

¿Puedo comer dulces?

Sí, aunque debería ajustar el consumo a su menú, por ejemplo, si come maíz, elija maíz dulce o coma una galleta de espelta en su “día de la espelta”. A lo que sí debe renunciar es al consumo de dulces industriales como el chocolate o los pasteles. Es más conveniente que tome bebidas endulzadas o la correspondiente fruta del día.

¿Puedo utilizar mezclas de verduras congeladas?

Sí, aunque no debería utilizar una mezcla idéntica todos los días.

Reacciono al limón, ¿debo evitar el ácido cítrico?

No, porque el ácido cítrico se produce por medios químicos y, por tanto, su composición es diferente.

Reacciono a la vainilla, ¿debo evitar la vainillina?

No, porque la vainillina es un aroma que se produce químicamente y de ahí que tenga una composición distinta.

¿Dónde puedo encontrar aspergillus niger y cómo puedo evitarlo?

El aspergillus niger es un moho muy extendido que se encuentra principalmente en productos deshidratados, como los frutos secos y el té (de hierbas), si se dejan expuestos un tiempo a la humedad.

Por otro lado, los extractos del aspergillus niger (enzimas) se emplean industrialmente para producir alimentos. Los principales grupos son los siguientes: pan, cerveza, queso, chocolate, zumos y, sobre todo, comidas instantáneas. Nuestro consejo: No consuma estos alimentos si han sido elaborados industrialmente. Elija té o té de hierbas de la tienda de dietética o el supermercado y reduzca el consumo de alimentos sospechosos.

¿Qué pasa con la leche?

¿Por qué no reacciono a todos los productos lácteos?

Cuando se procesa la leche, las proteínas se modifican o llegan a los productos acabados en pequeñas cantidades, tal es el caso de la mantequilla, por tanto, es posible que no reaccione a todos los productos lácteos.

¿Qué puedo tomar como sustituto de la leche?

Hay muchas alternativas a la leche de vaca (lea también el capítulo *Índice de alimentos*):

- leche y queso de cabra
- leche y queso de oveja
- leche de avena (no es apropiada si tiene alergia alimentaria tipo III al gluten)
- leche de pino
- leche de almendras
- leche de soja
- leche de coco
- leche de arroz

No tolero la leche pero sí el yogur, además, reacciono incluso peor al queso que a la leche, ¿a qué se debe?

No todos los productos lácteos son iguales. La alergia alimentaria tipo III se dirige principalmente a las proteínas de la leche de vaca. El yogur y el queso se elaboran fermentando la leche o con suero. Estos procesos cambian las proteínas de la leche para destruir las estructuras antigénicas o para que puedan aparecer otras nuevas.

¿Puedo padecer una deficiencia de calcio si no tomo ningún producto lácteo?

No, casi todas las alternativas están enriquecidas con calcio. Si sigue las indicaciones de la dieta de rotación y, regularmente, incluye legumbres en su dieta no es previsible que tenga deficiencias de calcio. El brécol también contiene un alto índice de calcio. Si necesita aumentar la toma de calcio, conviene que tome suplementos con una dosis ortomolecular de calcio. Lea, asimismo, el capítulo 2 del *Manual del paciente* donde encontrará la lista de alimentos ricos en calcio.

¿Cómo puedo saber si los productos acabados o producidos industrialmente contienen o no proteínas de la leche? Las proteínas de la leche se pueden ocultar en las siguientes etiquetas: lactoglobulina, caseína, lactalbúmina, proteínas de la leche, leche entera, leche en polvo, leche en polvo desnatada, leche condensada, mantequilla, leche hidrolizada, nata agria, yogur, lactosuero, nata fresca

Tengo entendido que las salchichas se elaboran con componentes de la leche. ¿Qué tipo de salchichas puedo consumir?

Las proteínas de la leche se pueden encontrar en numerosos alimentos pero, especialmente, en todos los tipos de salchichas bajas en calorías. Ahora bien, tanto las carnicerías como las panaderías están obligadas a marcar todos los ingredientes que contienen sus productos. Así pues, antes de comprar solicite la lista de ingredientes o utilice tipos de carne no mezclada como jamón o rosbif.

Consejo:

Para la cena, coma carne finamente fileteada que haya sobrado de la comida, sin duda es una alternativa muy sabrosa a muchas salchichas.

No tolero la lactosa y, por tanto, tomo leche sin lactosa. En el test he reaccionado a la leche de vaca. ¿Es una señal de que no tolero la lactosa o de que no tolero la leche en general?

En el test reaccionó a la lactoproteína de la leche. El L-I es un problema de reabsorción de la lactosa de la leche. De hecho, la leche sin lactosa no contiene lactosa pero sí la cantidad normal de proteína. Así pues, su reacción indica que no tolera la lactoproteína, que nada tiene que ver con el L-I. Una reacción de este tipo significa que no tolera la proteína de la leche.

Según los resultados del test no tolero los productos lácteos, pero ¿puedo comer chucrut aunque en su elaboración se utilice ácido láctico?

Sí, puede comer **chucrut**. El ácido láctico que se utiliza no tiene nada que ver con la leche, salvo el nombre.

Todo sobre los huevos

Al modificar la dieta, ¿se puede producir una deficiencia de proteínas o vitaminas?

Si se sigue el principio de rotación no puede tener ninguna deficiencia. Además, lea el capítulo 2 del *Manual del paciente* donde, entre otras cosas, encontrará una lista de alimentos ricos en proteínas.

¿Qué debería dejar de tomar si reacciono a la clara de huevo?

Todos los productos que contienen clara de huevo los encontrará detallados en el capítulo 2 del *Manual del paciente* y en la respuesta a la siguiente pregunta.

¿Cómo sé si un producto contiene o no clara de huevo?

Las proteínas de la clara de huevo se ocultan con los siguientes nombres:

- clara de huevo
- ovoalbúmina, livetina, ovolivetina
- albúmina, lisozima E1105
- globulina, ovomucoide
- lecitina E322

Alternativa al efecto ligante de la clara de huevo: mezcle 1 cucharada de harina de soja con 2 de agua para preparar la pasta. Si no tolerase la soja, sustituya la harina de soja con harina de maíz, de patata o de arroz.

¿Dónde puedo encontrar un sustituto del huevo?

En la tienda de dietética.

La levadura

¿Debo renunciar por completo a tomar bebidas alcohólicas si no tolero la levadura?

La fermentación alcohólica es uno de los pilares de la producción de cualquier bebida alcohólica, por lo que siempre intervendrá la levadura. Incluso los productos filtrados contienen proteínas de levadura, si bien, en distintas concentraciones:

Cerveza---> Cava---> Vino
cantidad decreciente

Al principio de modificar la dieta debe renunciar por completo al alcohol. Más adelante, puede empezar a beber pequeñas cantidades que contengan la menor cantidad posible de proteínas de levadura, pero sólo si ha mejorado su estado general (comience con vino).

¿Qué no debo comer si reacciono a la levadura?

Al hacer la compra, pregunte si un producto contiene o no levadura.

Pregunte si también hay otros productos elaborados con fermentos para hornear o masa agria.

¿Qué alternativa hay a la levadura?

Cualquier polvo de hornear o pan sin levadura.

¿Dónde puedo encontrar sustitutos de la levadura?

En la tienda de dietética o en el supermercado.

El gluten puede provocar muchos problemas

¿Qué alimentos debo evitar a toda costa en el caso de que tenga alergia alimentaria tipo III al gluten?

Los distintos tipos de cereales, por ejemplo, trigo, centeno, cebada, avena, kamut, espelta y, por consiguiente, productos como pan, harina, galletas, masa, pasteles, pizza, rebozados, fideos, malta y cerveza. Lea también el capítulo 2 del *Manual del paciente*.

¿Es la alergia alimentaria tipo III al gluten lo mismo que la enfermedad celíaca?

No necesariamente. La enfermedad celíaca, denominada también sprue en los adultos, tarda en desarrollarse unos 13 años. Una vez diagnosticada, al mismo tiempo se demuestra la existencia de los siguientes anticuerpos: Anti-gliadina (gluten), Anti-transglutaminasa y Anti-endomisio. Es absolutamente necesaria realizar una biopsia que confirme los resultados.

Al comienzo de la enfermedad, pueden no aparecer síntomas o ser de una naturaleza no específica. Quienes no muestran síntomas, pero tienen anticuerpos contra el gluten según el test ImuPro300, corren más riesgo de ser celíacos.

El tratamiento de la enfermedad celíaca y la alergia alimentaria tipo III al gluten es idéntico: ¡evitar por completo la ingesta de gluten!

Rotación: beneficioso desde todos los puntos de vista

¿Por qué no se divide el menú de rotación ImuPro300 para cada día de la semana?

De ser así, no habría lugar para las preferencias o las aversiones a la hora de planificar las comidas. Por ejemplo, el miércoles es el día del mijo pero a ti no te gusta el mijo. Si cambias el día del mijo por otro día de la semana, ya no seguirás la rotación y tendrás que cambiar todo el menú semanal.

Ya han concluido las 10 semanas. ¿Debería continuar la rotación?

¡Desde luego! La rotación te garantiza un suministro de nutrientes equilibrado y reduce la ingesta de materiales tóxicos. Después de 10 semanas, es muy interesante porque vuelve a poder consumir prácticamente todos los alimentos. Tras el periodo de prohibición, la rotación resulta mucho más sencilla. Si no abandona este método, la rotación puede evitar una nueva irritación del sistema inmunológico y la aparición de nuevas alergias alimentarias tipo III, lo que es una protección excelente contra otras enfermedades crónicas.

¿Sólo puedo comer pescado cada cinco días?

Si quiere, puede comer pescado todos los días, aunque no del mismo tipo. Si come bacalao el primer día, sólo podrá comerlo de nuevo el quinto día. Los días segundo, tercero y cuarto, puede comer otros tipos de pescado que, siguiendo la misma regla de tres, deberá no comer durante los cuatro días siguientes. Además de los distintos tipos de carne que puede comer, las combinaciones de menú son numerosas.

1er día:	bacalao
2º día:	arenque
3er día:	pollo
4º día:	salmón
5º día:	de nuevo bacalao u otro tipo de pescado enlatado (salvo salmón o arenque) o un tipo de carne (salvo pollo) o verdura (aunque no cualquiera, dependerá de las que haya consumido días antes).

¿Puedo comer carne de vacuno y de venado el mismo día?

Sí, puede. Lo que tiene que tener en mente es evitar consumir los dos tipos de carne los siguientes días y comerlos solamente el quinto día de la rotación. Al comienzo del tratamiento y para evitar confusiones, le recomendamos que elija un tipo de carne o pescado cada día.

Nombre : HANNELORE MUSTERFRAU
 Fecha : 08.01.2008 Código del sesión : 333

Fecha de nacimiento : 12.12.1912
 Número de alimentos incompatibles:37

VEGETALES	1	2	3	4
Aceituna				
Acelga				
Alcachofa				
Apio				
Apio				
Berenjena				
Brécol				
Brotos de bambú				
Calabacín				
Calabaza				
Cayena				
Cebolla				
Chili Habanero				
Chili jalapeño				
Chirivía				
Col blanca				
Col china				
Col de Savoy				
Col rizada				
Coles de bruselas				
Coliflor				
Colinabo				
Espárrago				
Espinaca				
Hinojo				
Lombarda				
Nabo				
Oca				
Patata				
Pepino				
Pimiento verde				
Puerro				
Rábano rojo				
Remolacha				
Tomate				
Yute				
Zanahorias				
LEGUMINOSAS				
Garbanzo				
Guisante				
Haba				
Judía mungo				
Judía verde				
Lentejas				
Soja				
PRODUCTOS LÁCTEOS	1	2	3	4
Leche de vaca y derivados				
Fermentos lacteos obtenidos a partir de leche de vaca				
Halloumi				
Kéfir				
Leche de vaca				
Leche hervida				
Queso Rennet				
Queso Ricotta				
Otras leches y derivados				
Leche de cabra				
Leche de camella				
Leche de yegua				
Queso de oveja				

FRUTA	1	2	3	4
FRUTA FRESCA				
Albaricoque				
Arándano				
Arándano negro				
Arándano rojo				
Cereza				
Ciruela				
Ciruela amarilla				
Espino cerval				
Frambuesa				
Fresa				
Granada				
Grosella				
Grosella negra				
Guayaba				
Higo				
Higo chumbo				
Kiwi				
Lichi				
Lima				
Limón				
Mandarina				
Mango				
Manzana				
Melocotón				
Melón cantalupo				
Membrillo				
Mora				
Naranja				
Nectarina				
Papaya				
Pera				
Piña				
Plátano				
Pomelo				
Ruibarbo				
Sandía				
FRUTA SECA				
Dátil				
FRUTA QUE CONTENGA ACEITE				
Aguacate				
FRUTOS SECOS	1	2	3	4
Almendra				
Amapola				
Anacardo				
Avellana				
Cacahuete				
Coco				
Granos de cacao				
Nuez				
Nuez de Brasil				
Nuez de Macadamia				
Piñón				
Pipa de girasol				
Pipas de calabaza				
Pistacho				
Semilla de lino				
Sésamo				

1 = leve; 2 = moderado; 3 = fuerte; 4 = muy fuerte

Nombre : HANNELORE MUSTERFRAU
 Fecha : 08.01.2008 Código del sesión : 333

Fecha de nacimiento : 12.12.1912
 Número de alimentos incompatibles:37

ESPECIAS	1	2	3	4
Ajedrea				
Ajo				
Ajo de oso				
Albahaca				
Alcaparra				
Alcaravea				
Alfalfa				
Anís				
Azafrán				
Canela				
Cardamomo				
Cebolleta				
Cilantro				
Clavo				
Comino				
Enebrina				
Eneldo				
Hoja de laurel				
Jengibre				
Lavanda				
Ligústico				
Mastuerzo				
Mejorana				
Melisa				
Nuez moscada				
Orégano				
Perejil				
Perifollo				
Pimentón				
Pimienta blanca				
Pimienta negra				
Pimiento páprika				
Rábano picante				
Romero				
Salvia				
Semilla de mostaza				
Tomillo				
Vainilla				
CARNE	1	2	3	4
CARNE				
Carne de cabra				
Carne de cerdo				
Carne de vaca				
Cordero				
Ternera				
AVES				
Carne de avestruz				
Codorniz				
Ganso				
Pato				
Pavo				
Pollo				
CAZA				
Ciervo				
Conejo				
Jabalí				
Liebre				
Venado				
LEVADURA	1	2	3	4
Levadura				
PESCADO	1	2	3	4
PESCADOS				
Abadejo				
Anchoa				
Anguila				
Arenque				
Bacalao				
Bacalao				
Bonito				
Caballa				
Carbonero				
Carpa				
Dorada				
Gallineta				
Halibut				
Lenguado				
Lubina				
Pargo rojo				
Pez espada				
Pez gato, tiburón pangasio				
Platija				
Pulpo				
Rape				
Salmón				
Sardina				
Tiburón				
Trucha				
Zander				
MOLUSCOS				
Mejillón				
Ostras				
Pulpo				
Vieira				
CRUSTÁCEOS				
Cangrejo de río				
Langosta				
Langostino				
ADITIVOS	1	2	3	4
Conservantes				
Ácido benzoico				
Ácido sórbico				
Espesantes				
Agar-agar E406				
Carragenina E407				
Goma tragacanto				
Goma xantana				
Harina de guar E412				
Pectina E440				
Colorantes				
Curcumina E100				
Otros aditivos				
Aloe Vera				
Aspergillus Niger				
Citronato				
Hoja de parra				
HUEVOS	1	2	3	4
Clara de huevo				
Huevo de codorniz				
Huevos				
Huevos de ganso				
Yema de huevo				

1 = leve; 2 = moderado; 3 = fuerte; 4 = muy fuerte

Nombre : HANNELORE MUSTERFRAU

Fecha : 08.01.2008

Código del sesión : 333

Fecha de nacimiento : 12.12.1912

Número de alimentos incompatibles:37

CEREALES	1	2	3	4
CEREALES CON GLÚTEN				
Avena				
Cebada				
Centeno				
Espelta				
Gluten				
Kamut				
Trigo				
CEREALES SIN GLÚTEN, ALMIDÓN Y VEGETALES SECOS				
Algarrobo				
Amaranto				
Arroz				
Batata				
Castaña				
Fonio				
Lupino				
Maíz				
Maranta				
Mijo				
Qinoa				
Tapioca				
Tef				
Trigo rubión				
Tupinambo, Alcachofa de Jerusalén				
Yuca				
ENSALADAS	1	2	3	4
Achicoria roja				
Canónigo				
Diente de león				
Endibia				
Escarola				
Lechuga				
Lechuga iceberg				
Lechuga Lollo rosso				
Lechuga Romana				
Rúcula				
CAFÉ, TÉ, INFUSIONES	1	2	3	4
Café				
Camomila				
Escaramujo				
Menta				
Ortiga				
Tanino				
Té negro				
Té rooibos				
Té verde				
CHAMPIÑONES	1	2	3	4
Boleto bayo				
Champiñón				
Hongo comestible				
Hongos negros chinos				
Hongos ostra				
Rebozuelo				
PRODUCTOS AZUCARADOS	1	2	3	4
Caña de azúcar				
Jarabe de arce				
Miel (mezcla)				
Zumo miel de agave				

ALGAS	1	2	3	4
Algas rojas (nori)				
Spirulina				

Candida albicans = Positivo

1 = leve; 2 = moderado; 3 = fuerte; 4 = muy fuerte

RECETAS

Disponer de su propio libro de recetas le será de gran ayuda. A continuación se ofrecen tres apuntes sobre cómo utilizar las recetas:

Información sobre el peso

Para calcular los valores nutricionales de una única receta, las cantidades de los ingredientes más importantes se presentan según el peso. Las indicaciones habituales como una cucharada, cucharadita, taza o puñado se indican en gramos o mililitros. En la siguiente tabla se ofrece una visión general del cómo se utilizan las mediciones:

1 TL	Azúcar	7 g
1 S	Azúcar	14 g
1 TL	Harina	7 g
1 S	Harina	14 g
1 TS	Líquido (aceite, agua, vinagre)	3 ml
1 S	Líquido (aceite, agua, vinagre)	7 ml
1 Pkt	Levaduras deshidratadas	7 g
1 Pkt	Azúcar de vainilla	8 g
1 Pkt	Polvo de hornear	16 g
1 Lámina	Gelatina	2 g
1 entera	Vainilla	3 g
1 mediana	Patata	130 g
1 mediana	Cebolla	100 g
1 mediana	Tomate	140 g
1 mediana	Ajo	5 g
1 mediana	Huevo	65 g
1 mediana	Limón	100 g
1 mediana	Naranja	200 g

Pimienta y aceite:

La pimienta se añade prácticamente a todos los platos, pero cuando se habla de pimienta no significa necesariamente pimienta, hay todo un surtido de especias picantes, pimienta blanca y negra, pimienta de cayena, pimiento rojo, chile, etc., que se pueden emplear alternativamente. En la lista de ingredientes del libro de cocina figura “pimienta” como término genérico. De este modo podrá utilizar los tipos de pimiento según la reacción que le haya provocado el test, además de tener la posibilidad de variar entre las distintas clases.

Lo mismo se aplica al término genérico “aceite”. En las instrucciones para preparar los platos se hace una recomendación de qué tipo de aceite es más adecuado. Lo mismo ocurre con las distintas clases de pimiento.

Pasta sin gluten:

En las tiendas de dietética puede comprar productos sin gluten como fideos, lasaña o espaguetis. Consisten en una mezcla de distintos ingredientes como, por ejemplo, arroz, maíz, guisantes o lentejas. Antes de comprarlos, preste atención a su composición para excluir la posibilidad de que contengan ingredientes incompatibles. Dada la abundancia que hay de productos, no se puede dar su valor nutricional.

Ahora, sólo nos queda desearle buena suerte y que disfrute cocinando, sobre todo, comiendo.

Desayuno

Maíz inflado con amaranto

	Proteínas:	0,3g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	11,6g	
	Intercambio de pan:	1,0	
	Grasas:	1,8g	
	Kcal:	70	
	KJ	293	Echar 3 cucharadas de granos de amaranto en una cazuela precalentada sin aceite y tapar. La cazuela no debe estar demasiado caliente ya que los granos son muy pequeños y se queman con facilidad. Una vez tostados, los granos deben estar casi blancos. Se puede utilizar el amaranto para hacer muesli.
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Desayuno			
Porciones: 1			
Ingredientes:			
20 AMARANTO			

Pastel de sémola de maíz con salsa arándanos

	Proteínas:	1,0g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	6,6g	
	Intercambio de pan:	0,6	
	Grasas:	2,2g	
	Kcal:	69	
	KJ	288	Cocer leche con vainilla rallada, añadir sémola de maíz y dejar que cueza 1 ó 2 minutos. Añadir 3 cucharadas de avellanas y otras 3 de miel. Llenar 4 tarteritas y dejar que se enfríe. Pasar las fresas por el rallador, sazonarlas con zumo de limón y de manzana. Verter nata agria hasta que la mezcla esté homogénea. Verter la salsa de fresa en 4 platos y colocar 1 pastel de maíz en el centro de cada plato. Echar nata agria sobre la salsa formando un círculo. Esparcir 1-2 cucharadas de pistachos recién cortados sobre los pasteles y adornar con unas pocas hojas de melisa.
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Desayuno			
Porciones: 4			
Ingredientes:			
500 ml LECHE DE SOJA			
200 g ARÁNDANO			
80 ARROZ MOLIDO			
10 ZUMO DE LIMÓN			
20 ml ZUMO DE MANZANA ENVASADO			
15 g PISTACHOS SALADOS Y TOSTADOS			
20 g MIEL			
40 g AVELLANA			
3 g VAINILLA			
CITRONELLA			

Muesli gourmet

	Proteínas:	1,8g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	8,9g	<p>En una sartén, freír la avena con un poco de mantequilla o aceite. Cortar las peras en cuatro trozos, retirar el corazón y cortarlas en tiras. Quitar los huesos de las ciruelas y cortarlas en trozos pequeños también. Regar con zumo de limón.</p> <p>Colocar en 4 platos. Mezclar yogur con miel y canela, y verter la mezcla sobre la frutas. Adornar con unas cuantas almendras troceadas.</p>
	Intercambio de pan:	0,7	
	Grasas:	0,9g	
	Kcal:	50	
	KJ	210	
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Desayuno			
Porciones: 4	Ingredientes:		
100 g COPOS DE AVENA			
250 g CIRUELA			
250 g PERA			
10 g MIEL			
CANELA			
200 ml AGUA			
7 ZUMO DE LIMÓN			
300 g YOGUR DE SOJA			

GACHAS DE MAÍZ

	Proteínas:	3,3g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	28,1g	<p>Hervir agua, añadir la sémola de maíz y dejar que hierva agitando. Dejar hervir durante otros 15 minutos agitando frecuentemente.</p>
	Intercambio de pan:	2,3	
	Grasas:	0,4g	
	Kcal:	130	
	KJ	544	
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Desayuno			
Porciones: 2	Ingredientes:		
500 ml AGUA			
150 ARROZ MOLIDO			

Pan

	Proteínas:	0g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	6,1g	<p>Disolver la levadura en agua. Añadir sal a la mezcla. Mezclar poco a poco la levadura disuelta con la harina; a continuación, trabajar con la batidora a máxima potencia durante 5 minutos. Colocar la masa en una fuente de horno engrasada, untarla con agua y taparla; dejar que suba en un lugar caliente durante 30 minutos. Untar la masa con grasa líquida y cortarla en la forma que se desee. Introducirla en el horno precalentado a 200-220°C para que se haga durante 50-60 minutos. También meter una taza de agua hirviendo en el horno.</p>
	Intercambio de pan:	0,5	
	Grasas:	0g	
	Kcal:	27	
	KJ	111	
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Desayuno			
Porciones: 8	Ingredientes:		
500 HARINA SIN GLUTEN			
350 ml AGUA			
7 LEVADURA			
SAL			

Muesli de melocotón y naranja

	Proteínas:	7,8g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	18,1g	Para 1 ración: verter los copos de espelta en un bol. Añadir el melocotón pelado y troceado, regarlo con zumo de naranja.
	Intercambio de pan:	1,5	
	Grasas:	2,1g	
	Kcal:	273	
	KJ	1142	
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Desayuno			
Porciones: 1	Ingredientes:		
60 g ESPELTA			
100 g ALBARICOQUE			
100 ml ZUMO DE NARANJA			
ENVASADO			

Alimentos para untar

Unte de tofu con fresas

	Proteínas:	4,4g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	6,2g	Machacar no muy fino el tofu. Mezclarlo con miel y fresas hasta que esté cremoso. Sazonar con zumo de limón y especias. Es perfecto para rellenar galletas integrales.
	Intercambio de pan:	0,5	
	Grasas:	2,8g	
	Kcal:	69	
	KJ	289	
Especialidad: Italiana			
Tipo de comida: Alimentos para untar			
Porciones: 2	Ingredientes:		
200 g TOFU			
200 g FRESA			
14 g MIEL			
3 ZUMO DE LIMÓN			
2 g VAINILLA			
CANELA			

Unte de yogur y naranja

	Proteínas:	9,1g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	91,4g	
	Intercambio de pan:	7,6	
	Grasas:	4,4g	
	Kcal:	462	
	KJ	1933	
Especialidad: Alemana			<p>Pelar y cortar en rodajas las naranjas. Regarlas con zumo de limón y 1 cucharada de miel de acacia. Dejar que empape 30 minutos. Aplastar las naranjas y sazonar de nuevo con miel de acacia. Espolvorear harina en la mitad del puré de naranja. Dejar que cueza 2-3 minutos. Retirar y dejar que se enfríe.</p> <p>Mezclar el resto del puré de naranja y yogur con la mezcla enfriada. Sazonar con vainilla en polvo.</p>
Tipo de comida: Alimentos para untar			
Porciones: 1	Ingredientes:		
450 g NARANJA			
100 g LIMÓN FRESCO			
28 MIEL DE ACACIA			
5 g VAINILLA			
100 g YOGUR DE SOJA			
39 g HARINA (DEPENDIENDO DE LA TOLERANCIA)			

Unte de tofu

	Proteínas:	5,8g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	9,6g	
	Intercambio de pan:	0,8	
	Grasas:	5,1g	
	Kcal:	115	
	KJ	481	
Especialidad: Italiana			<p>Machacar el tofu con leche de soja y añadir los tomates. Sazonar con pimentón dulce y sal; regar con un poco de vino tinto. Cortar las aceitunas y añadirlas también. Va muy bien con pan normal o tostado.</p>
Tipo de comida: Alimentos para untar			
Porciones: 1	Ingredientes:		
7 ml LECHE DE SOJA			
50 g TOFU			
15 PASTA DE TOMATE			
SAL			
125 g PIMIENTO ROJO			
15 ACEITUNAS NEGRAS			
14 ml VINAGRE			

Une de soja

	Proteínas:	1,7g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	0,8g	
	Intercambio de pan:	0,1	
	Grasas:	4,1g	
	Kcal:	46	
	KJ	195	
Especialidad: Europea			<p>Cortar en dos el aguacate y retirar el hueso. Extraer la pulpa con una cuchara, aplastarla con un tenedor o en la batidora. Mezclar inmediatamente el puré con yogur para que mantenga el color. Lavar los brotes de soja en un colador y escaldarlos un poco en agua hirviendo. Mezclar los brotes con el puré de aguacate; añadir nata y sazonar con sal.</p>
Tipo de comida: Alimentos para untar			
Porciones: 2 Ingredientes:			
100 g AGUACATE			
100 g GÉRMENES DE SOJA EN LATA			
SAL			
75 g YOGUR DE SOJA			

Bebidas

Crema de melocotón

	Proteínas:	0,3g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	10,6g	
	Intercambio de pan:	0,9	
	Grasas:	0,1g	
	Kcal:	118	
	KJ	496	
Especialidad: Europea			<p>Pelar y rallar fino el jengibre. Partir en dos los melocotones, quitarles el hueso y aplastar con miel, vainilla, jengibre y leche. Verter el líquido en copas. Batir la nata hasta que esté firme, llenar una manga pastelera y decorar con ella las bebidas. Esparcir por encima galletita crujiente.</p>
Tipo de comida: Bebidas			
Porciones: 2 Ingredientes:			
500 ml LECHE DE SOJA			
10 g JENGIBRE			
200 g ALBARICOQUE			
28 g MIEL			
3 g VAINILLA			

Batido de aguacate y miel

	Proteínas:	1,6g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	7,8g	
	Intercambio de pan:	0,6	
	Grasas:	11,7g	
	Kcal:	144	
	KJ	600	
Especialidad: Europea			Preparación: verter miel de soja en la batidora. Partir en dos el aguacate, quitarle el hueso, cortarlo en finas rodajas y añadir miel a la leche. Cortar el jengibre caramelizado y las fresas muy finas y añadirlas a la mezcla anterior. Agregar cubitos de hielo y batir bien. Para adornar: llenar los vasos y adornar con fresas y menta.
Tipo de comida: Bebidas			
Porciones: 2			
Ingredientes:			
200 g AGUACATE			
26 g MIEL			
20 g JENGIBRE			
60 g FRESA			
100 LECHE DE COCO			
100 ml AGUA			
MENTA			

Bebida de yogur de fresa

	Proteínas:	6,2g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	21,8g	
	Intercambio de pan:	1,8	
	Grasas:	3,3g	
	Kcal:	141	
	KJ	590	
Especialidad: Alemana			Rallar las frambuesas con un rallador. Mezclar el zumo espeso resultante con azúcar en polvo y zumo de naranja. Llenar un vaso con yogur y mezclar bien. Añadir la mezcla de frambuesas. Servir con una pajita y una rodaja de naranja.
Tipo de comida: Bebidas			
Porciones: 1			
Ingredientes:			
100 g FRAMBUESA			
150 ml ZUMO DE NARANJA ENVASADO			
100 g YOGUR DE SOJA			

Leche de quivi

	Proteínas:	2g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	24,2g	
	Intercambio de pan:	2,0	
	Grasas:	1,1g	
	Kcal:	264	
	KJ	1105	
Especialidad: Alemana			Introducir todos los ingredientes en la batidora y mezclarlos bien. Verter la leche en un vaso alto y servirlo con una pajita. Se puede sustituir la leche de soja por leche de vaca, dependerá de sus tolerancias.
Tipo de comida: Bebidas			
Porciones: 1			
Ingredientes:			
250 ml LECHE DE SOJA			
200 g QUIVI			

Ponche de fresa

	Proteínas:	0,5g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	8,8g	
	Intercambio de pan:	0,7	
	Grasas:	0,3g	
	Kcal:	42	
	KJ	174	
Especialidad: Europea			Lavar y cortar las fresas, espolvorear azúcar y regar con el zumo de 2-3 limones. Verter encima un poco de zumo de manzana, añadir hojas de melisa y dejar que empape unas 2 horas. Agregar el resto del zumo de manzana, agua mineral y las demás hojas de melisa. Dejar enfriar y servir con cubitos de hielo.
Tipo de comida: Bebidas			
Porciones: 4			
Ingredientes:			
800 g FRESA			
300 g LIMÓN FRESCO			
700 ml ZUMO DE MANZANA ENVASADO			
1000 AGUA MINERAL (CARBONATADA)			
CITRONELLA			

Sano y verde

	Proteínas:	1,0g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	7,6g	
	Intercambio de pan:	0,6	
	Grasas:	0,4g	
	Kcal:	37	
	KJ	155	
Especialidad: Europea			Extraer el jugo del hinojo y las manzanas, y sazonarlo con limón y pimienta.
Tipo de comida: Bebidas			
Porciones: 2			
Ingredientes:			
300 g HINOJO CRUDO			
200 g MANZANA CRUDA			
7 ZUMO DE LIMÓN			
PIMIENTA BLANCA			
35 ml AGUA			

Bebida de mango

	Proteínas:	2,7g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	6,2g	
	Intercambio de pan:	0,5	
	Grasas:	1,6g	
	Kcal:	49	
	KJ	205	
Especialidad: Europea			Pelar el mango y trocearlo en pedacitos. Batirlo en la batidora con azúcar y yogur. Corregir con azúcar, si es necesario.
Tipo de comida: Bebidas			
Porciones: 2			
Ingredientes:			
150 g MANGO			
250 g YOGUR DE SOJA			

Ensaladas

Rúcula con cítricos

	Proteínas:	2,0g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	6,7g	
	Intercambio de pan:	0,6	
	Grasas:	5,7g	
	Kcal:	87	
	KJ	364	
Especialidad: Europea			<p>Lavar y cortar la rúcula en pedazos de bocado. Cortar la naranja y la piña en rodajas, quitar lo blanco de la cáscara de naranja y cortarla en tiras finas. Distribuir la rúcula en platos y adornarla con las rodajas de fruta. Mezclar aceite de oliva y vinagre de frambuesa o fruta, y regar con ella la ensalada. Por último, adornarla con las tiritas de cáscara de naranja.</p>
Tipo de comida: Ensaladas			
Porciones: 2			
Ingredientes:			
200 g RÚCULA			
150 g NARANJA			
160 g UVA			
21 ACEITE			
7 ml VINAGRE			

Ensalada de quinoa con perejil

	Proteínas:	4,4g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	22g	
	Intercambio de pan:	1,8	
	Grasas:	2,8g	
	Kcal:	129	
	KJ	540	
Especialidad: Alemana			<p>Poner la quinoa en una cazuela con agua hirviendo y dejar que empape durante 1 hora. Limpiar y rallar fino las zanahorias; lavar el perejil y trocearlo finito. Lavar y cortar el puerro en aros finos. Preparar el aliño con los demás ingredientes y mezclarlo con la quinoa y las verduras.</p>
Tipo de comida: Ensaladas			
Porciones: 4			
Ingredientes:			
PEREJIL CRUDO			
75 g ZANAHORIAS CRUDAS			
60 g PUERRO CRUDO			
20 ZUMO DE LIMÓN			
14 ACEITE			
4 SAL			
500 QUINOA			
1000 CALDO VEGETAL			

Ensalada de endivias

	Proteínas:	2,2g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	11,6g	<p>En un bol, verter una cucharada de aceite de linaza o girasol y el zumo de un limón; lavar las hojas de endivia (quitar la parte central, pues es muy amarga), cortarla y añadirla al aliño. Pelar y trocear en daditos la manzana y la naranja, cortar la lechuga y dejar que empape todo durante 1 hora.</p>
	Intercambio de pan:	1,0	
	Grasas:	25,3g	
	Kcal:	286	
	KJ	1195	
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Ensaladas			
Porciones: 2 Ingredientes:			
150 g ENDIVIA			
130 g MANZANA CRUDA			
300 g NARANJA			
100 g LIMÓN FRESCO			
100 ACEITE			

Ensalada de calabaza

	Proteínas:	4,5g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	27,7g	<p>Mezclar la calabaza cortada en trozos no muy finos, las manzanas ralladas, los frutos secos molidos y las pasas; regar con un poco de zumo de limón.</p>
	Intercambio de pan:	2,3	
	Grasas:	9,3g	
	Kcal:	220	
	KJ	920	
Especialidad: Europea			
Tipo de comida: Ensaladas			
Porciones: 1 Ingredientes:			
150 g CALABAZA			
100 g MANZANA CRUDA			
14 g AVELLANA			
7 g UVAS PASAS			
100 g LIMÓN FRESCO			

Salsas

Salsa de menta inglesa

	Proteínas:	0,1g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	0,1g	
	Intercambio de pan:	0	
	Grasas:	0g	
	Kcal:	32	
	KJ	132	<p>Este plato es inglés y va muy bien con cordero. A quienes les guste la salsa de menta un poco dulce deberán añadir sola la mitad del vinagre al principio, agregar más si es necesario. La salsa de menta no sólo acompaña bien al cordero, se puede emplear para aliñar ensaladas. Reducir el vinagre y sustituir el resto con la salsa de menta. Lavar las hojas de menta, secarlas, cortarlas no muy finas, mezclar el azúcar y machacarlo todo en un mortero. Cocinar el resto del azúcar con vinagre, agua y zumo de limón. Añadir la menta, sal y dejar que se enfríe. Se puede colar la salsa o servirla con las hojas.</p>
Especialidad: Europea			
Tipo de comida: Salsas			
Porciones: 3	Ingredientes:		
100 MENTA			
125 ml VINAGRE			
40 ml AGUA			
6 ZUMO DE LIMÓN			
SAL			
70 g AZÚCAR DE FRUTA			

Aperitivos

Puerro en aceite de oliva

	Proteínas:	1,3g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	7,9g	
	Intercambio de pan:	0,7	
	Grasas:	0,2g	
	Kcal:	109	
	KJ	457	<p>Cortar por la mitad y a lo largo 5 puerros y lavarlos; utilizar solamente la parte blanca. Cortar el puerro en 5 trozos largos. Lavar las zanahorias y cortarlas en rodajas. Pelar y cortar en juliana la cebolla. Calentar el aceite en una cazuela y pochar ligeramente la cebolla. Añadir el puerro y las zanahorias, cocerlo todo unos 10 minutos. Incorporar el arroz, azúcar y sal; regar con un vaso y medio de agua. Cocer durante otros 15-20 minutos. Llenar un cuenco y dejar que se enfríe. Rociar con zumo de limón y servir.</p>
Especialidad: Europea			
Tipo de comida: Aperitivos			
Porciones: 4	Ingredientes:		
600 g PUERRO CRUDO			
150 g ZANAHORIAS CRUDAS			
200 g CEBOLLA CRUDA			
100 ARROZ PULIDO			
SAL			
100 g LIMÓN FRESCO			
125 ACEITE DE OLIVA			

Sopas

Sopa de invierno con verdura

	Proteínas:	3,9g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	18g	
	Intercambio de pan:	1,5	
	Grasas:	5,7g	
	Kcal:	141	
	KJ	590	
Especialidad: Alemana			<p>Pochar la cebolla en aceite. Añadir caldo. Agregar patatas y verduras cortadas en dados. Cocer a fuego lento unos 10 minutos. Hacer un puré, sazonar y servir con un poco de nata agria.</p>
Tipo de comida: Sopas			
Porciones: 1	Ingredientes:		
80 g PATATAS ASADAS			
5 ACEITE			
25 g CEBOLLA CRUDA			
50 g ZANAHORIAS CRUDAS			
50 g HINOJO CRUDO			
250 CALDO VEGETAL			
CURRY			
PEREJIL CRUDO			

Comida principal

Arroz con carne picada a la oriental

	Proteínas:	15,9g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	48,7g	
	Intercambio de pan:	4,1	
	Grasas:	8,7g	
	Kcal:	340	
	KJ	1420	
Especialidad: Árabe			<p>Cocer el arroz en 600 ml de agua con algo de sal. Cocer a fuego lento 20 minutos. Tostar ligeramente los anacardos en una sartén. Freír la carne picada en aceite hasta que se dore. Limpiar el puerro y las zanahorias, cortar en cuatro trozos a lo largo y trocear. Cortar los albaricoques en dados. Sazonar la carne con sal, curry y canela. Añadir el puerro, las zanahorias, los albaricoques y dejar cocer a fuego lento unos 10-15 minutos. Agregar agua si es necesario. Cortar no muy fino los anacardos y echarlos a la carne picada. Sazonar. Incorporar el arroz y servir inmediatamente.</p>
Tipo de comida: Comida principal			
Porciones: 2	Ingredientes:		
30 g ANACARDO			
200 ARROZ PULIDO			
SAL			
200 CARNE PICADA			
60 g PUERRO CRUDO			
150 g ZANAHORIAS CRUDAS			
54 g MELOCOTÓN DESHIDRATADO			
CURRY			
CANELA			
600 ml AGUA			

Estofado de melón con jamon de Parma

	Proteínas:	14,1g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	15g	Cortar en dos el melón dulce y retirar las pepitas; cortar la pulpa en trocitos. Cortar a lo largo el jamón york, enrollarlo y pincharlo en palos de brochetas con los trozos de melón. Adornar con perejil y servir.
	Intercambio de pan:	1,2	
	Grasas:	17,3g	
	Kcal:	274	
	KJ	1149	
Especialidad: Europea			
Tipo de comida: Comida principal			
Porciones: 2			Ingredientes:
500 MELÓN DULCE			
250 g JAMÓN AHUMADO			
PEREJIL CRUDO			

Verduras con calabacín, tomate y manzana

	Proteínas:	28,2g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	80,4g	Verter agua hirviendo sobre los tomates, pelarlos y cortarlos en daditos. Cortar de igual modo las manzanas. Dorar verduras y las manzanas en aceite de oliva, salpimentar. Añadir nata fresca y retirar del fuego. Al final, esparcir albahaca finamente cortada. Servir inmediatamente. Va muy bien con carne o pescado hecho a la parrilla.
	Intercambio de pan:	6,7	
	Grasas:	19,6g	
	Kcal:	607	
	KJ	2540	
Especialidad: Europea			
Tipo de comida: Comida principal			
Porciones: 1			Ingredientes:
80 ARROZ PULIDO			
7 ACEITE			
100 g MANZANA CRUDA			
100 g TOMATES CRUDOS			
150 g CALABACÍN CRUDO			
100 g SALMÓN CRUDO			
TOMATES			
HIERBAS TOLERADAS			

Fideos suevos

	Proteínas:	0,9g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	12,1g	
	Intercambio de pan:	1,0	
	Grasas:	1,2g	
	Kcal:	66	
	KJ	277	
Especialidad: Alemana			<p>Preparar una masa firme, aunque de consistencia esponjosa, con los ingredientes (170 g corresponde a 3 huevos). Dejar que repose durante 20 minutos. Entre tanto, poner a hervir agua con sal en una cazuela grande. Introducir la masa en la prensa para hacer fideos y prensar, dejar que cuezan un poco y escurrirlos en el colador. También se puede extender la masa en una tabla y cortarla con un cuchillo ancho.</p> <p>Los fideos se congelan muy bien.</p>
Tipo de comida: Comida principal			
Porciones: 4	Ingredientes:		
200 HARINA SIN GLUTEN			
50 ARROZ MOLIDO			
AGUA			
SAL			
10 ACEITE			
170 g HUEVOS (UNIDAD)			

Tofu

	Proteínas:	5,4g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	0,4g	
	Intercambio de pan:	0	
	Grasas:	4,9g	
	Kcal:	72	
	KJ	299	
Especialidad: Europea			<p>Aplastar el tofu con un tenedor.</p> <p>Cortar no muy fino el berro y el puerro en pequeños aros.</p> <p>Mezclar la cebolla, las hierbas y el aceite con el tofu. Sazonarlo con zumo de limón y sal.</p> <p>El tofu puede sustituir al queso quark. También va bien con patatas (cocidas con piel) o para untar.</p>
Tipo de comida: Comida principal			
Porciones: 2	Ingredientes:		
250 g TOFU			
50 CEBOLLETA			
25 g BERROS CRUDOS			
7 ZUMO DE LIMÓN			
SAL			
7 ACEITE			
CEBOLLETA			

Tofu asado

	Proteínas:	7,7g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	5,3g	<p>Amasar todos los ingredientes y sazonar la masa al gusto. La masa se tiene que manipular bien. Añadir zumo de limón y sal. (Si se dispone de un robot de cocina: triturar los frutos secos, hacer puré el tofu, las verduras, la cebolla cortada en dados y las especias.) Hacer bolitas. La masa se tiene que manipular bien. Añadir zumo de limón y sal. Freír las bolitas en aceite, aplastarlas un poco y darles la vuelta. Son una alternativa a las albóndigas.</p>
	Intercambio de pan:	0,4	
	Grasas:	12,1g	
	Kcal:	164	
	KJ	686	
Especialidad: Europea			
Tipo de comida: Comida principal			
Porciones: 2			
Ingredientes:			
300 g TOFU			
150 g ZANAHORIAS CRUDAS			
120 g CEBOLLA CRUDA			
PEREJIL CRUDO			
30 g AVELLANA			
14 ACEITE			

Tofu aliñado

	Proteínas:	12,1g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	0,3g	<p>Poner en adobo el tofu cortado en dados unos 20 minutos. Sacarlo del adobo y freírlo en aceite con otras verduras.</p>
	Intercambio de pan:	0	
	Grasas:	21,5g	
	Kcal:	251	
	KJ	1050	
Especialidad: Italiana			
Tipo de comida: Comida principal			
Porciones: 1			
Ingredientes:			
14 ACEITE			
14 ZUMO DE LIMÓN			
TOMILLO			
CILANTRO			
150 g TOFU			

Filete de bacalao sobre cama de hinojo

	Proteínas: 19,8g	Modo de preparación
	Carbohidratos: 7,9g	<p>Rociar zumo de limón sobre los filetes de pescado. Pelar y cortar las cebollas.</p> <p>Limpiar el hinojo y trocear lo verde. Cortar a lo largo los bulbos de hinojo. Colocar cada mitad en el lado de corte y cortarlos nuevamente a lo largo.</p> <p>Sofreír las cebollas y el hinojo en aceite. Verter 100 ml de agua, dejar que hierva, colocar los filetes de pescado sobre las verduras y dejar que cueza todo en una cazuela tapada a fuego lento durante 15-20 minutos.</p> <p>Esparcir lo verde del hinojo sobre el pescado.</p>
	Intercambio de pan: 0,7	
	Grasas: 8,8g	
	Kcal: 190	
	KJ 797	
Especialidad: Europea		
Tipo de comida: Comida principal		
Porciones: 2 Ingredientes:		
100 ml AGUA		
30 ACEITE		
400 g FILETE DE BACALAO		
500 g HINOJO CRUDO		
250 g CEBOLLA CRUDA		
100 g LIMÓN FRESCO		

Pescado con cebolla y tomate

	Proteínas: 33,2g	Modo de preparación
	Carbohidratos: 84,9g	<p>Limpiar y cortar el pescado en dados de 1,5 cm de largo, rociarlos con vinagre y dejar que empapen 5 minutos. Mientras tanto, pelar y cortar no muy fino la cebolla. Pochar bien la cebolla en aceite.</p> <p>Sazonar los filetes con sal, pimienta y pimentón en polvo. El pescado tiene que estar rojo. Engrasar una fuente de horno. Añadir la cebolla y el pescado.</p> <p>Mezclar los tomates con eneldo y verterlo todo encima. Cocinar en el horno precalentado a 200°C durante 10 minutos.</p> <p>Espolvorear pimentón dulce y servir con patatas con sal o bulgor.</p>
	Intercambio de pan: 7,1	
	Grasas: 9,2g	
	Kcal: 549	
	KJ 2297	
Especialidad: Europea		
Tipo de comida: Comida principal		
Porciones: 1 Ingredientes:		
90 ARROZ PULIDO		
125 g POLE		
150 g CEBOLLA CRUDA		
7 ACEITE		
150 g TOMATES CON PIEL EN LATA		
TOMATES		
HIERBAS TOLERADAS		

Lombarda a la alsaciana

	Proteínas:	1,0g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	5,1g	
	Intercambio de pan:	0,4	
	Grasas:	0,9g	
	Kcal:	31	
	KJ	130	
Especialidad: Europea			<p>Limpia, cortar en cuatro trozos, lavar y rallar la lombarda. Pelar y cortar las cebollas en juliana. Calentar la manteca en una sartén grande y dorar ligeramente las cebollas. Añadir la lombarda y las especias. Verter la mitad del caldo de carne y mezclar bien. Tapar y cocer a fuego medio durante 45 minutos.</p> <p>Lavar las manzanas, quitarles el corazón y cortarlas en trozos; agregarlas a la lombarda y cocinar otros 30 minutos. Añadir el caldo de carne restante. Cocinar hasta que las manzanas estén blandas y, a continuación, retirar la hoja de laurel y los clavos. Salpimentar y servir.</p>
Tipo de comida: Comida principal			
Porciones: 4	Ingredientes:		
SAL			
10 ACEITE			
1000 g COL ROJA CRUDA			
100 g CEBOLLA CRUDA			
200 g MANZANA CRUDA			
14 g MIEL			
2 g CLAVO			
1 g LAUREL			

Calabacín relleno

	Proteínas:	36,3g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	80,9g	
	Intercambio de pan:	6,7	
	Grasas:	21g	
	Kcal:	656	
	KJ	2745	
Especialidad: Europea			<p>Lavar las verduras. Cortar en dos el calabacín, vaciarlo e introducir en él sal. Lavar y escurrir el arroz. Pelar, lavar y cortar en juliana la cebolla, el perejil y el eneldo. Rallar 1 tomate. Mezclar el arroz, la cebolla, el perejil, el eneldo, el tomate, la carne picada, sal, pimienta, ¼ de vaso de agua y aceite. Rellenar el calabacín con esta mezcla, cortar los demás tomates y tapar con ellos los extremos abiertos del calabacín. Colocarlo en una cazuela. Agregar 1 vaso de agua y dejar que cueza durante 1 hora.</p>
Tipo de comida: Comida principal			
Porciones: 1	Ingredientes:		
80 ARROZ PULIDO			
100 CARNE PICADA			
500 g CALABACÍN CRUDO			
50 g CEBOLLA CRUDA			
150 g TOMATES CRUDOS			
10 ACEITE			
TOMATES			
HIERBAS TOLERADAS			

Vegetariano

Buñuelos de patata con mijo

	Proteínas:	2,0g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	9,8g	
	Intercambio de pan:	0,8	
	Grasas:	1,7g	
	Kcal:	64	
	KJ	267	
Especialidad: Alemana			<p>Pelar y rallar las patatas; escurrirlas en un colador. Mezclar los copos de mijo, harina de soja, aceite y cebolla rallada con las patatas. Sazonar con sal y nuez moscada. Calentar aceite en una sartén, añadir la mezcla con una cuchara sopera y freír por ambos lados hasta que se dore. Añadir la grasa que sea necesaria.</p> <p>Va bien con salsa de manzana.</p>
Tipo de comida: Vegetariano			
Porciones: 4	Ingredientes:		
50 g MIJO			
20 g HARINA DE BROTES DE SOJA			
SAL			
20 ACEITE			
800 g PATATAS ASADAS			
100 g CEBOLLA CRUDA			
NUEZ MOSCADA			

Guiso de castaña y calabaza

	Proteínas:	1,5g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	12,8g	
	Intercambio de pan:	1,1	
	Grasas:	0,7g	
	Kcal:	79	
	KJ	331	
Especialidad: Europea			<p>Cortar la pulpa de la calabaza en daditos y trocear fino la cebolla. Rehogar ligeramente en aceite de oliva la calabaza, la cebolla y las especias. Agregar las pasas y las castañas, y verter por encima el caldo vegetal. Cubrir y dejar que se haga a fuego lento durante 15 minutos. Añadir caldo vegetal según la consistencia que se desee lograr. Sazonar con sal.</p> <p>Servir el guiso en platos y acompañar con nata fresca o crema de soja, pepitas de calabaza y perejil.</p>
Tipo de comida: Vegetariano			
Porciones: 4	Ingredientes:		
800 g CALABAZA			
SAL			
PIMENTÓN EN POLVO, SUAVE			
100 g CEBOLLA CRUDA			
20 g UVAS PASAS			
400 g CASTAÑA DULCE			
PEREJIL CRUDO			
TOMILLO			
500 CALDO VEGETAL			
30 PIPA DE CALABAZA			
10 ACEITE DE OLIVA			
CURRY			

Guisado de espinacas y patatas con soja

	Proteínas:	3,9g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	7,2g	
	Intercambio de pan:	0,6	
	Grasas:	8,9g	
	Kcal:	164	
		KJ	684
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Vegetariano			
Porciones: 2	Ingredientes:		
100 g TOFU			
SAL			
150 g PATATAS ASADAS			
100 g ESPINACA COCIDA			
30 g CEBOLLA CRUDA			
100 g TOMATES CRUDOS			
30 ml ACEITE DE FRUTOS SECOS MOLIDOS			
NUEZ MOSCADA			
250 ml LECHE DE SOJA			

Cortar las hojas de espinacas desde el tallo y lavarlas varias veces en un bol con agua del grifo hasta que estén perfectamente limpias. Cortar las hojas en tiras estrechas. Cortar las cebollas y el tofu en dados.

Cocer poco tiempo las cebollas, las espinacas y el tofu. Sazonar con sal y nuez moscada rallada. Retirar, cubrir y dejar reposar.

Pelar y cortar las patatas en finas rodajas. Colocar las rodajas en forma de abanico sobre una plancha previamente untada con grasa. Espolvorear la sal. Colocar encima los tomates cortados en rodajas. Cubrir todo con la mezcla de espinacas y tofu, y verter leche de soja sobre el conjunto.

Horno: en la zona central del horno precalentado a 175°C durante aproximadamente 30 minutos.

Patatas asadas

	Proteínas:	1,5g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	9,6g	
	Intercambio de pan:	0,8	
	Grasas:	1,0g	
	Kcal:	54	
		KJ	225
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Vegetariano			
Porciones: 4	Ingredientes:		
900 g PATATAS ASADAS			
300 g CEBOLLA CRUDA			
14 ACEITE			

Pelar y cortar 6 patatas en rodajas. Cortar la cebolla roja no muy fina. Pochar ligeramente la cebolla en aceite durante 5 minutos. Incorporar las patatas y cubrirlas con la cebolla en una fuente de horno. La primera capa debe ser de cebolla. Espolvorear un poco de sal encima de cada capa de cebolla.

Horno: introducir la fuente en el horno frío y dejar que se hagan las patatas a 200°C aproximadamente 1 hora. Tapar la fuente si es necesario. Acompaña muy bien a los platos de pescado.

Col con mijo

	Proteínas:	7,7g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	38,5g	Lavar la col rizada y cortar las hojas en trocitos. Cortar en dados una cebolla mediana y en rodajas las zanahorias. Pochar ligeramente la cebolla en aceite. Agregar la col y las zanahorias, freír a fuego lento 10-15 minutos sin dejar de remover. Mezclarlo con un poco de mijo cocido al final.
	Intercambio de pan:	3,2	
	Grasas:	9,5g	
	Kcal:	281	
	KJ	1176	
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Vegetariano			
Porciones: 1	Ingredientes:		
150 g BERZA COCIDA			
100 g CEBOLLA CRUDA			
75 g ZANAHORIAS CRUDAS			
40 g MIJO			
7 ACEITE			

Ensalada de avena italiana

	Proteínas:	16,3g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	75g	Cocer la avena, cortar la cebolla, los tomates y el pepino. Mezclarlo con la avena. Hacer una salsa con aceite de oliva, zumo de limón, pasta de tomate, especias y mezclarlo todo con el resto de los ingredientes.
	Intercambio de pan:	6,2	
	Grasas:	23g	
	Kcal:	580	
	KJ	2427	
Especialidad: Italiana			
Tipo de comida: Vegetariano			
Porciones: 1	Ingredientes:		
100 g AVENA			
100 g CEBOLLA CRUDA			
200 g TOMATES CRUDOS			
200 g PEPINO CRUDO			
15 ACEITE			
7 VINAGRE BALSÁMICO			
TOMATES			
HIERBAS TOLERADAS			

Torta y pasteles

Bolas de melocotón

	Proteínas:	0,3g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	1,4g	
	Intercambio de pan:	0,1	
	Grasas:	2,0g	
	Kcal:	25	
	KJ	106	
Especialidad: Alemana			<p>Poner a remojo los albaricoques en agua templada durante 2-3 horas. Escurrir el agua y secarlos bien.</p> <p>Cortarlos. Añadir la mitad del coco rallado y hacer un puré.</p> <p>Colocar la mezcla en un bol, espolvorear el resto del coco rallado y trabajar los ingredientes hasta lograr una masa homogénea.</p> <p>Formar bolas con la masa y, si se desea, rebozarlas con chocolate. Dejar que se enfríen las bolas.</p>
Tipo de comida: Torta y pasteles			
Porciones: 8			
Ingredientes:			
200 g MELOCOTÓN DESHIDRATADO			
200 COPOS DE COCO			

Postre

Crema de ciruelas y canela

	Proteínas:	0,8g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	3,1g	
	Intercambio de pan:	0,3	
	Grasas:	2,0g	
	Kcal:	34	
	KJ	141	
Especialidad: Europea			<p>Poner a remojo los dados de ciruela en zumo de manzana durante 20 minutos. Secar las almendras en una sartén y dejar que se enfríen. Lavar las manzanas, rallarlas no muy fino y regarlas con zumo de limón.</p> <p>Hacer un puré con la ciruelas, incorporar los restantes ingredientes y la canela. Si es necesario regar la mezcla con más zumo de limón.</p> <p>Servir la crema de ciruelas y canela en platos, y adornarlos con fresas y hojas de menta. Cuando esté frío, se puede conservar 3-4 días, aunque cerrado.</p>
Tipo de comida: Postre			
Porciones: 4			
Ingredientes:			
100 g CIRUELA			
100 ml ZUMO DE MANZANA ENVASADO			
60 g ALMENDRA			
200 g MANZANA CRUDA			
CANELA			

Confitería de cereza y coco

	Proteínas:	0,4g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	0,6g	
	Intercambio de pan:	0,1	
	Grasas:	1,3g	
	Kcal:	20	
		KJ	84
Especialidad: Europea			
Tipo de comida: Postre			
Porciones: 10			
Ingredientes:			
70 g CLARA DE HUEVO CRUDA			
115 g ALMENDRA			
115 COPOS DE COCO			
75 g GELATINAS DE MERMELADA			
5 g VAINILLA			
100 g AZÚCAR DE FRUTA			

Precalentar el horno a 150°C. Batir la clara de huevo en un bol hasta que espese. Añadir azúcar en polvo, almendras, coco rallado y vainilla para hacer la masa. Mezclar con la mermelada, preferentemente de cereza. Con una cuchara, poner la masa a una bandeja de horno. Cocinar durante 25 minutos hasta que esté dorado. (Las galletas se conservan durante 1 semana.)

Queso quark con frambuesa

	Proteínas:	2,5g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	7,9g	
	Intercambio de pan:	0,7	
	Grasas:	18,4g	
	Kcal:	206	
		KJ	860
Especialidad: Europea			
Tipo de comida: Postre			
Porciones: 2			
Ingredientes:			
400 LECHE DE COCO			
250 g FRAMBUESA			
7 HARINA GUAR			

Batir la leche de coco (1 lata fría) con el agente espesante (harina de guar); añadir frambuesas frías (u otras bayas) y guardar algunas para adornar el plato. Batir un poco más hasta que la mezcla adquiera color rosa. Sazonar con azúcar en polvo. Llenar un bol de cristal o varios vasos, adornar con las demás frambuesas y dejar que se enfríe antes de servir.

Crema de mijo

	Proteínas:	2,1g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	8,1g	
	Intercambio de pan:	0,7	
	Grasas:	4,4g	
	Kcal:	122	
		KJ	509
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Postre			
Porciones: 4			
Ingredientes:			
200 g MIJO			
100 g AVELLANA			
5 ZUMO DE LIMÓN			
1000 ml LECHE DE SOJA			

Hervir la bebida de soja, agregar el mijo molido y cocer a fuego bajo durante 5-10 minutos. Dejar que se enfríe y seguidamente sazonar con zumo de limón y avellanas. Dejarlo reposar en un lugar frío.

Crepe de mijo

	Proteínas:	1,6g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	10,9g	
	Intercambio de pan:	0,9	
	Grasas:	3,0g	
	Kcal:	87	
		KJ	363
Especialidad: Europea			
Tipo de comida: Postre			
Porciones: 4 Ingredientes:			
250 ml LECHE DE SOJA			
250 HARINA DE MIJO			
SAL			
40 ACEITE			

Moler muy fino el mijo. Añadir 4 cucharadas de aceite y 250 ml de bebida de soja, sazonar y freír los crepes en aceite caliente.
Se puede añadir 200 g de rodajas de manzana para servir el crepe como si fuera un crepe de mijo y manzana.
También se puede servir el crepe picante con champiñones y ensalada.

Pastel de castaña y cereza

	Proteínas:	1,1g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	4,1g	
	Intercambio de pan:	0,3	
	Grasas:	1,0g	
	Kcal:	29	
		KJ	122
Especialidad: Europea			
Tipo de comida: Postre			
Porciones: 8 Ingredientes:			
10 ACEITE			
400 g HUEVOS ENTEROS			
300 g CEREZA			
500 g CASTAÑA DULCE			
40 g MIEL			

Preparación:

Cortar las castañas en diagonal y cocerlas en agua. Pelarlas y machacarlas. Separar los huevos. Mezclar bien el puré con las yemas de huevo y miel. Batir las claras hasta que estén consistentes y añadirlas también.

Verter la mitad de la pasta en un molde untado con y espolvoreado con harina. Esparcir por encima las cerezas con hueso e incorporar el resto de la pasta de castañas.

Cocinarlo en el horno precalentado a 200°C durante 25 minutos. Dejar que se enfríe y untar por encima una mezcla de miel y zumo de limón.

Pudín de trigo rubión

	Proteínas:	6,4g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	22,0g	
	Intercambio de pan:	1,8	
	Grasas:	4,2g	
	Kcal:	190	
		KJ	795
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Postre			
Porciones: 2 Ingredientes:			
250 ml LECHE DE SOJA			
50 g HARINA DE TRIGO RUBIÓN			
150 g NARANJA			
50 g MIEL			
140 g HUEVOS ENTEROS			
50 ml ZUMO DE NARANJA ENVASADO			

Mezclar el trigo rubión con cacao, canela, cáscara de naranja, la mitad de la leche de soja y miel hasta que esté homogénea la masa. Hervir el resto de la leche, añadir la harina y darle un hervor a fuego lento sin dejar de remover. Dejar que cueza 1 minuto hasta que esté casi sólida. Quitar la cazuela del fuego. Dejar que se enfríe la masa y remover. Cascar los huevos. Agregar a la masa la yema de los huevos y zumo de naranja o 1 cucharada de ron. Batir la clara hasta que esté sólida e incorporarla a la masa anterior. Dejar que la masa se enfríe en un bol.

Mijo con pasas

	Proteínas:	2,9g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	22g	
	Intercambio de pan:	1,8	
	Grasas:	1,1g	
	Kcal:	155	
	KJ	649	
Especialidad: Europea			<p>Poner a remojo el mijo en agua durante varias horas. Lavarlo con agua caliente y hervir la leche. Añadir el mijo a la leche hirviendo y dejar que cueza unos 20 minutos, después dejar que se enfríe otros 20 minutos. Agregar miel, canela y pasas. Verter la masa en pequeños boles y dejar que se enfríe. Limpiar, lavar y trocear las frutas. Batir la nata y servir el postre con nata batida y frutas.</p>
Tipo de comida: Postre			
Porciones: 2			
Ingredientes:			
250 ml LECHE DE SOJA			
25 g UVAS PASAS			
20 ml AGUA			
100 g MIJO			
5 g MIEL			
CANELA			
50 g FRESA			
50 g NARANJA			

Bolitas de algarroba

	Proteínas:	0,8g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	3,0g	
	Intercambio de pan:	0,2	
	Grasas:	8,4g	
	Kcal:	96	
	KJ	403	
Especialidad: Europea			<p>Disolver la grasa de coco en agua. Verterla en un bol y mezclarla con la algarroba, 100 g de pulpa deshidratada de coco, copos de avena, harina de avena y azúcar. Dejar que se enfríe en la nevera durante 10 minutos.</p> <p>Coger pequeñas porciones con una cucharilla y hacer bolitas. Rebozarlas en los copos de coco que hayan quedado. Servir y mantener frío.</p>
Tipo de comida: Postre			
Porciones: 6			
Ingredientes:			
200 ACEITE DE COCO			
150 COPOS DE COCO			
100 g COPOS DE AVENA			
70 AZÚCAR MARRÓN			
50 g AZÚCAR DE FRUTA			
50 HARINA DE AVENA			

Crepe de maíz

	Proteínas: 1,3g	Modo de preparación
	Carbohidratos: 10,4g	<p>Hacer una masa con harina de maíz, leche de soja (o de vaca) y sal. Calentar un poco de aceite en una sartén y verter la masa. Freír el crepe por ambos lados hasta que esté dorado. Va bien con verduras cocidas.</p>
	Intercambio de pan: 0,9	
	Grasas: 3,0g	
	Kcal: 90	
	KJ 377	
Especialidad: Alemana		
Tipo de comida: Postre		
Porciones: 4 Ingredientes:		
450 ml LECHE DE SOJA		
250 HARINA DE MAÍZ		
SAL		
40 ACEITE		

Crepe (sin huevo)

	Proteínas: 2,2g	Modo de preparación
	Carbohidratos: 11,6g	<p>Mezclar todos los ingredientes y dejar que empapen 20 minutos. Calentar el aceite de oliva en una sartén y freír el crepe. Va bien con frutas frescas, sirope de arce o miel.</p>
	Intercambio de pan: 1,0	
	Grasas: 0,6g	
	Kcal: 70	
	KJ 293	
Especialidad: Alemana		
Tipo de comida: Postre		
Porciones: 3 Ingredientes:		
25 ml LECHE DE SOJA		
150 HARINA DE ESPELTA		
14 SIROPE DE ARCE		
30 COPOS DE ESPELTA		
350 AGUA MINERAL (CARBONATADA)		

Básicos

Pastel de patata

	Proteínas:	2,8g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	23,1g	<p>Pelar patatas cocidas grandes y machacarlas. Mezclar el puré con una zanahoria grande rallada muy fino y 2 cucharadas de harina de patata. Salpimentar al gusto.</p> <p>En una sartén, calentar aceite y añadir 1 cucharada de masa. Extender la masa y freír a fuego medio por ambos lados hasta que se dore.</p>
	Intercambio de pan:	1,9	
	Grasas:	3,7g	
	Kcal:	137	
	KJ	573	
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Básicos			
Porciones: 2		Ingredientes:	
450 g PATATAS ASADAS			
25 HARINA DE PATATA (FÉCULA)			
75 g ZANAHORIAS CRUDAS			
SAL			
14 ACEITE			

Tortilla

	Proteínas:	3,1g	Modo de preparación
	Carbohidratos:	24,9g	<p>Hacer una masa con harina de maíz, sal y agua (125-250 ml). Freír pequeñas empanadas en aceite caliente.</p> <p>Es un tipo de pan mexicano que tiene muchas variantes: con carne, verduras o pescado.</p>
	Intercambio de pan:	2,1	
	Grasas:	2,8g	
	Kcal:	138	
	KJ	575	
Especialidad: Alemana			
Tipo de comida: Básicos			
Porciones: 2		Ingredientes:	
150 HARINA DE MAÍZ			
SAL			
125 ml AGUA			
7 ACEITE			