

Los **alimentos hipoalérgicos** son aquellos que difícilmente pueden causar **reacciones alérgicas**. Consumir una dieta hipoalérgica conlleva a restringir o eliminar ciertos alimentos, principalmente trigo, productos lácteos, huevos, etcétera; pero hay un buen número de ellos que sí se pueden comer.

Primero es importante precisar qué tipo de alergia se tiene y luego elegir los alimentos hipoalérgicos basados en esa alergia en particular.

Existen varios tipos de alergia en relación con los alimentos, entre ellas se encuentra la alergia al huevo. Los síntomas más comunes suelen ser reacciones cutáneas adversas y/o malestar gastrointestinal, pero en ocasiones pueden darse cuadros de problemas respiratorios. Esta alergia puede deberse a las proteínas de la clara solamente, la yema o ambas a la vez. Los alérgicos al huevo deben retirar por completo este alimento de su dieta o la parte a la cual se ha comprobado que es alérgico. Es muy importante leer el etiquetado de los alimentos procesados, pues el huevo puede estar presente en cualquiera de ellos. Hacer recetas caseras sin huevo es la mejor opción cuando se padece esta alergia.

Otra de las alergias es la llamada celiaquía, que consiste en la intolerancia al gluten, una proteína presente en gran parte de los cereales como el trigo, el centeno, la avena, la cebada, etcétera. Afortunadamente el maíz, el arroz, el mijo, la quinoa y el trigo sarraceno no la contienen. También existen personas no celíacas que tampoco toleran bien el gluten y deben tener cuidado porque el gluten no solo se encuentra en los productos derivados de los cereales, como pizzas o cervezas, sino que se halla disimulado en muchos productos procesados tales como: embutidos, salsas o golosinas, por lo que resulta vital confeccionar nuestras propias recetas sin gluten en casa.

Existen quienes son intolerantes a la lactosa, un azúcar propio de la leche de los mamíferos. La intolerancia a este azúcar se produce cuando el cuerpo no es capaz de segregar la cantidad suficiente de lactasa, una enzima producida en el intestino delgado, necesaria para digerir y asimilar la lactosa. En estos casos la lactosa pasa al intestino grueso sin ser descompuesta, lo que origina molestos

síntomas, como dolor abdominal, gases o diarrea. Cuando existe intolerancia a la lactosa es necesario eliminar de la dieta la leche y sus derivados: queso, yogur, nata o mantequilla. En la actualidad el mercado brinda una gran variedad de productos lácteos sin lactosa, así como otros alimentos sustitutivos, como el yogurt de soja, al que hay que complementar con calcio y vitaminas para evitar carencias nutricionales.

Otra dificultad para los intolerantes a la lactosa es cuando se trata de consumir productos procesados; la leche y sus trazas pueden estar ocultas en alimentos como el pan de molde, los embutidos o las pastas. Por eso se recomienda igualmente que estas personas hagan sus propias recetas sin lactosa en la casa.

Existen personas con alergia a las proteínas de la leche, la reacción se produce cuando el organismo genera una respuesta inmunitaria ante la ingestión de productos lácteos mediante la producción de anticuerpos, sus síntomas son parecidos a los anteriormente descritos, aunque debido a su gran variedad se dificulta, a veces, un diagnóstico rápido de este problema. Para estos casos el mercado no oferta productos lácteos libres de proteínas, y por eso para este tipo de pacientes la única solución reside en eliminar por completo la leche y sus derivados, aunque la leche puede sustituirse por bebidas vegetales, como las de soja, y en algunos países por las de almendras.

En este tema es oportuno incluir el azúcar y la diabetes, enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas es incapaz de producir una hormona llamada insulina, total o parcialmente; es la que permite a nuestras células metabolizar la glucosa sanguínea y, por tanto, obtener energía. Las células de una persona diabética no pueden metabolizar la glucosa de manera adecuada por la falta total o parcial de esta hormona, por lo que esta se queda circulando en la sangre; con el paso del tiempo acaba dañando los tejidos y provoca diversas complicaciones. Por eso las personas diabéticas tienen que tener mucho cuidado con su alimentación y suprimir de su dieta los azúcares simples, pues son los que más elevan los niveles de glucosa en sangre. También deben controlar otros hidratos de carbono simples contenidos en pan, pasta o arroz, y sustituirlos por productos integrales, realizando además una dieta sana y equilibrada basada en frutas, vegetales, legumbres y proteínas libres de grasas. Y si de postres se trata, lo ideal es hacerlos en casa sin azúcar ni productos refinados.

A continuación enumero los alimentos hipoalergénicos que sí se pueden incluir en la alimentación habitual.

Granos: arroz integral, arroz, trigo, etcétera.

Edulcorantes; stevia o sucralosa.

Bebidas: leche de arroz, leche de almendra orgánica, jugos 100 % de frutas y vegetales naturales, té de manzanilla, té verde, té de hierbas, y agua mineral sin edulcorantes añadidos.

Verduras: en su gran mayoría son hipoalergénicas, excepto tomate, brócoli, aceitunas, papa y el aguacate para algunas personas.

Frutas: todas excepto para algunos: plátano, melón, frutas cítricas, y para otros países fresas, melocotón, albaricoque y frutos secos; se puede comer almendras crudas, nueces, semillas de ajonjolí, semillas de calabaza, semillas de girasol, evitando el maní, pistachos, nueces de Brasil y avellanas

Legumbres: lentejas, judías, garbanzos, guisantes, judías blancas, frijoles negros, habas y frijoles pintos.

Carnes: se puede consumir carnero, pavo y pollo, si no son alérgicos también pescados, preferentemente de granjas orgánicas como la tilapia.

Aceites: el aceite de oliva extra virgen, aceite de coco, girasol y linaza.

Condimentos: hierbas aromáticas y especias, así como la sal.