

# INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Paciente: Sra. María López López

Fecha: 12.11.2010

## INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Las intolerancias Alimentarias son reacciones adversas del organismo hacia un determinado alimento o alguno de sus componentes. Como consecuencia de la presencia de péptidos y toxinas en la sangre debido tanto a procesos de digestión incompletos, como a una alteración de la flora intestinal y a una hiperpermeabilidad de la mucosa intestinal, éstos se convierten en elementos desconocidos para el sistema inmune, dando lugar a reacciones de intolerancia.

Se puede detectar la presencia de inmunocomplejos antígeno-anticuerpo (IgG) en la circulación sanguínea, que pueden estar ocasionando diferentes trastornos en nuestro organismo.

Estas reacciones se pueden manifestar de forma localizada:

- Piel: urticaria, dermatitis atópica, dermatitis seborrieca, rosácea.
- Mucosa respiratoria: asma, tos, rinitis.
- Mucosa digestiva: acidez, gastritis, colitis, estreñimiento, diarrea, náuseas.
- Mucosa oro-faríngea.

También pueden ocasionar trastornos sistémicos entre los que podemos encontrar:

- Dolor y rigidez musculares y en las articulaciones.
- Jaquecas.
- Fatiga.
- Depresión.
- Obesidad

Con respecto a la obesidad conviene puntualizar que los inmunocomplejos antígeno-anticuerpo que se forman por la unión de los alérgenos alimentarios a las IgG específicas circulan en el torrente sanguíneo provocando una retención de líquidos y por tanto un aumento de peso. Por ello en algunos casos de obesidad en los que se den este tipo de intolerancias, al retirar de la dieta los alimentos intolerados se producirá un descenso de peso.

En todos los casos en los que se detecten patologías citadas anteriormente el test de intolerancia alimentaria que determina los niveles de IgG específicas es una herramienta muy útil, para establecer un óptimo tratamiento de las mismas.

Este tipo de intolerancias no responde a los test de determinación de alergias, como el cutáneo. Generalmente hay numerosos alimentos involucrados lo que exige una adecuada configuración de la dieta; la exclusión de dichos alimentos mejora el problema y en algunos casos con el tiempo pueden volver a tolerarse todos o algunos de los alimentos.

Factores importantes sobre las Intolerancias Alimentarias:

1. Las intolerancias alimentarias pueden ser **REVERSIBLES**.
2. Las intolerancias alimentarias son medidas por el incremento en sangre de los anticuerpos IgG frente a determinados alimentos.
3. Los mecanismos que causan las intolerancias alimentarias son **COMPLETAMENTE** diferentes a los mecanismos que causan las alergias alimentarias.
4. Las intolerancias alimentarias afectan a un gran porcentaje (45%) de la población.
5. Las intolerancias alimentarias pueden pasar desapercibidas durante varios años ya que sus manifestaciones no se suelen relacionar con la alimentación.
6. Las intolerancias alimentarias afectan por igual a niños y adultos.

## Grupos de Alimentos incluidos en el Test

### FRUTAS

Aguacate, Albaricoque, Arándano, Cereza, Ciruela roja, Coco, Frambuesa, Fresa, Granada, Guinda, Higo, Kiwi, Lima, Limón, Mandarina, Mango, Manzana, Melocotón, Melón, Mora, Naranja, Pera, Piña, Plátano, Pomelo, Sandía y Uva.

### LEGUMBRES Y CEREALES

Alubia blanca, Alubia negra, Alubia roja, Alubia pinta, Arroz, Avena, Cacao, Cebada, Centeno, Garbanzos, Gliadina, Gluten, Habas, Inhibidor de tripsina, Lentejas, Maíz, Malta, Quínoa, Soja y Trigo.

### VARIOS Y ADITIVOS

Aceitunas, E-300 Ácido Ascórbico, E-210 Ácido Benzoico, E-330 Ácido Cítrico, E-262 Acetato Sódico, E-951 Espartano, E-414 Goma arábiga, E-621 Glutamato sódico, Levadura panadera, E-218 Metilo Benzoato, E-954 Sacarina, E-202 Sorbato Potásico, E-221 Sulfito sódico y E-102 Tartracina.

### LÁCTEOS

a-Lactoalbúmina, b-Lactoalbúmina, BSA, Caseína, Leche de cabra, Leche de vaca, Queso Brie, Queso de cabra, Queso Camambert, Queso de oveja, Queso de vaca, Queso Emmental, Queso Feta, Queso Mozzarella, Queso Parmesano y Yogurt.

### VERDURAS Y HORTALIZAS

Acelgas, Ajo, Alcachofa, Apio, Berenjena, Berro, Brócoli, Calabacín, Calabaza, Cebolla, Champiñón, Col, Coliflor, Endivia, Escarola, Espárrago blanco, Espárrago verde, Espinacas, Grellos, Guisantes, Judías verdes, Lechuga, Lombarda, Patata, Pepino, Pimiento del piquillo, Pimiento rojo, Pimiento verde, Puerro, Rábanos, Remolacha, Repollo, Setas, Tomate y Zanahoria.

## Grupos de Alimentos incluidos en el Test

### FRUTOS SECOS

Almendras, Anacardos, Avellanas, Cacahuets, Castañas, Nueces, Piñones, Pipas de girasol y Pistachos.

### PESCADO Y MASRISCO

Abadejo, Almejas, Atún, Bacalao, Berberecho, Besugo, Bogavante, Bonito, Boquerón, Buey, Caballa, Calamar, Gallo, Gambas, Jurel, Langostino, Lenguado, Lirio, Lubina, Mejillón, Merluza, Mero, Navaja, Palometa, Pez espada, Pulpo, Rape, Raya, Rodaballo, Salmón, Sardina, Sargo, Sepia, Trucha y Zamburriñas.

### HIERBAS Y ESPECIAS

Albahaca, Azafrán, Canela, Clavo, Cúrcuma, Curry, Hinojo, Laurel, Menta, Mostaza, Orégano, Perejil, Pimentón dulce, Picante, Pimentón, Pimienta blanca, Pimienta negra, Pimienta verde, Salvia, Sésamo y Tomillo.

### HUEVOS Y DERIVADOS

Clara de huevo de gallina, Ovóalbúmina y Yema de huevo de gallina.

### CARNE Y AVE

Cerdo, Conejo, Cordero, Pato, Pavo, Pollo y Vacuno.

## Informe de Resultados

Paciente: Sra. María López López

Nº Historia:

Remite: Dra./ Dr.

Fecha: 12.11.2010

<b>Alimentos de Intolerancia BAJA:</b>	Mandarina, Fresa, Col, Cacao , Atún
<b>Alimentos de Intolerancia MEDIA:</b>	Pera, Frambuesa, E-621 Glutamato Sódico, Cerdo, Cebolla, Calamar, Almendra
<b>Alimentos de Intolerancia NO TOLERADOS:</b>	Salmón, Queso de Vaca, Plátano, Leche de vaca, Cacahuete

### Interpretación de los Resultados

**Intolerancia Alimentaria** medida por el incremento en sangre de anticuerpos IgG frente a determinados alimentos. Se excluyen las mediadas por otros mecanismos, que se engloban con el término de intolerancia alimentaria dentro de la que se encuentran las alteraciones metabólicas, déficit enzimático o acción tóxica.

**“INTOLERANCIA BAJA”:** Se sugiere que se abstenga de consumir estos alimentos durante dos-tres meses. Por favor atienda las pautas dietéticas de su médico o especialista en nutrición.

**“INTOLERANCIA MEDIA”:** Se sugiere que se abstenga de consumir los alimentos de este grupo, durante un periodo de cuatro meses. Por favor atienda las pautas dietéticas del su médico o especialista en nutrición.

**“INTOLERANCIA ALTA”:** Los anticuerpos IgG están claramente elevados. Se recomienda que se abstenga de consumir estos alimentos durante un periodo mínimo de seis meses. Estos alimentos tienen más probabilidades que los anteriores de ser los causantes de los trastornos sufridos a causa de la intolerancia alimentarias como por ejemplo el síndrome de colon irritable.

## Alimentos ocultos

Intolerancia BAJA	
ALIMENTO	DONDE SE ENCUENTRA
Mandarina	fresca, ensalada de frutas, macedonias, yogur
Fresa	fresca, ensalada de frutas, helados, leche, galletas, dulces, pasteles, con nata, en salsa,
Col	ensaladas, coleslaw, guisos,
Cacao	todo tipo de chocolate, salsas, bollos, galletas, pasteles, leche, edulcorante, batios, helados, bollería, biomanam, alimentos de dieta sustitutoria.
Atún	enlatado, ensaladas, platos preparados, empanada gallega, pizzas

Intolerancia MEDIA	
ALIMENTO	DONDE SE ENCUENTRA
Pera	fresca, ensalada de frutas, yogur, helados
Frambuesa	en mermeladas, helados, salsas, en ensaladas, galletas, en yogures de frutas del bosque
E-621 Glutamato Sódico	saborizante en casi todos los productos manufacturados, patatas chips y cualquier producto con sabor artificial
Cerdo	embutidos (jamón, salchichón, mortadela, chorizo) morcillas, estofados, hamburguesas, salchichas, cocido, fabada
Cebolla	sofrito, salsas, guisos, estofados, ensaladas
Calamar	a la romana, en su tinta, con arroz, paella
Almendra	en postres, molida, leche, dulces árabes, platos hindúes, trazas en múltiples productos, polvorones, mazapanes, turrónes, helados, bollería, chocolates

Intolerancia ALTA	
ALIMENTO	DONDE SE ENCUENTRA
Salmón	ahumado, enlatado , paté, platos preparados,
Queso de Vaca	en embutidos, queso fresco, quesos con frutos secos (quesos gouda, camembert, emmental, cheddar, mozzarella, parmesano, provolone, mascarpone, queso brie), requesón.
Plátano	fresco, frito, arroz a la cubana, chips de plátano, caramelos, dulces, pan de plátano, yogur, helados
Leche de vaca	quesos, postres, pasteles, tartas, bollos, dulce de leche, leche frita, Alimentos gratinados, Galletas, pastas de té, Helados, Aderezos para ensaladas, Comidas cremosas, Mantequilla, Dulce de leche, Suero de leche, Bebidas de coco, Buñuelos, Tostadas con queso fundido, Batidos, Yogur, Bebidas de cacao, Bollería, Queso de vaca, Natillas, Crepés, Sufles, Chocolate, pates, Leche condensada, Pan de molde, Sopas, mezclas de harinas, Hamburguesas, Sopas ( cremas ), Requesón, Crema bávara, Salchichas cocidas, Bombones, caramelos, Cuajada, Puré de patatas, Platos de escalope, Crema pastelera, Margarina ( algunas ), Leche en polvo, Tortitas, Donuts, Salsas ( con leche o mantequilla ), Sorbetes ( algunos), Bechamel.
Cacahuete	mantequilla de cacahuete, con chocolate, trazas en múltiples productos

## PLAN SALUD

Este paso trata de ayudarle a incorporar los resultados obtenidos de su test de intolerancia a su dieta habitual. Para maximizar su test, es importante que siga los consejos nutricionales de **su especialista**.

El programa está dividido en 3 fases enlazadas entre sí:

### A) Proceso de Reincorporación de Alimentos

Las pautas dietéticas son recomendaciones para lograr unos hábitos alimentarios saludables y se establecen junto con el consumo de alimentos aconsejables, además de estar enfocadas a desintoxicar su cuerpo de los efectos nocivos producidos por los alimentos que le han estado causando intolerancia. Las pautas dietéticas tratan de reparar el daño causado por la mala alimentación que se puede reflejar en los trastornos de su salud. Es importante que siga las pautas marcadas por su especialista, ya que su bienestar depende de que usted siga una alimentación adecuada.

#### PRIMEROS TRES MESES: ELIMINACIÓN TOTAL

En este periodo de tiempo, usted deberá eliminar de su dieta todos los alimentos que le causaron cualquier tipo de intolerancia, ya sea baja, media o alta.

#### CUARTO MES: REINTRODUCCIÓN PARCIAL I

Este mes podrá volver a introducir en su dieta sólo aquellos alimentos que le causaron una intolerancia baja (la lista azul). Se podrán introducir un máximo de dos alimentos a la semana, en días diferentes de la propia semana y no repitiendo su ingesta hasta que pasen unos quince días.

Por ejemplo acorde con sus resultados usted tuvo intolerancia baja al “Mandarina” y a “Fresa”. Un día a la semana podrá tomar “Mandarina” y otro día de la semana podrá tomar “Fresa”.

#### QUINTO MES: REINTRODUCCIÓN PARCIAL II

Este mes podrá tomar los alimentos de la lista naranja (intolerancia media) una vez por semana y comenzará a introducir en su dieta los alimentos de la lista naranja (intolerancia media). Se podrá introducir sólo un alimento de la lista naranja una vez cada 15 días y nunca el mismo día que los alimentos de la lista azul.

Por ejemplo sus resultados indican que usted tiene intolerancia media al “Pera”. Cada 15 días usted podrá tomar “Pera”, pero no deberá tomar “Mandarina” ni “Fresa” en el mismo día.

#### SEXTO MES: REINTRODUCCIÓN TOTAL

Este mes podrá volver a introducir en su dieta los alimentos de intolerancia alta (la lista roja) al mismo tiempo que los anteriores (lista verde y naranja) como ya venía haciendo. Se podrá introducir sólo un alimento de la lista roja únicamente una vez al mes y nunca el mismo día que los alimentos de la lista verde o naranja, tal y como se explicó anteriormente.



## B) Pautas Importantes

**Consejos para una alimentación saludable**, no olvide que estas pautas son generales y que en deben ser personalizadas por su médico o especialista en nutrición, a su situación personal.

1- Comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida:

Variedad, consumiendo en cada comida alimentos de diferentes grupos (Cereales y Legumbres, Vegetales y Frutas, Lácteos, Carnes y Huevo, Grasas y Aceites, Azúcar y Dulces), y prepararlos de formas diversas.

Moderación, se recomiendan determinadas cantidades para cada grupo de alimentos y distribución de las comidas, empezando con un buen desayuno, 4 durante todo el día.

2- Consumir a diario leche, yogur o quesos, en todas las edades. Estos alimentos nos aportan Calcio, Proteínas de buena calidad y Vitamina A.

Los requerimientos de estos nutrientes podrían cubrirse con: 1 taza de leche + 1 yogur + 1 porción de queso. En adultos se recomienda el consumo de leche semidescremada, ya que la grasa de la leche puede aumentar el colesterol y colaborar en el engrosamiento de las arterias.

3 - Comer diariamente frutas y verduras de todo tipo y color. Nos ofrecen Vitaminas, Minerales, Fibra y Agua. Cada color nos aporta una vitamina o mineral diferente, siendo importante también, combinar verduras crudas y cocidas. Se aconseja el consumo de 1 plato de verduras crudas + 1 de verduras cocidas + 2-3 frutas diarias.

4 - Comer una amplia variedad de carnes rojas y blancas retirando la grasa visible. Aportan Proteínas de muy buena calidad, Hierro, Zinc, Fósforo, Cobre y Vitamina, dentro de las que se destacan las del complejo "B". Con 1 porción diaria de carne roja, pollo o pescado cubrimos el requerimiento de este grupo de alimentos. Especial atención merece el Pescado, que aporta buena calidad de Grasas, los famosos Omega 3 y 6, se aconseja una frecuencia mínima de 2 ó 3 veces por semana. Pueden consumirse frescos o en lata. Es bueno consumir Huevo de 3 a 4 unidades por semana. Es muy nutritivo, económico, fácil de conservar; y aporta excelente calidad de Proteínas, Vitaminas, Minerales y Grasas.

5 - Preparar las comidas con aceite preferentemente crudo y evitar la grasa para cocinar. Los aceites son la fuente de Energía más concentrada, transportan muchas Vitaminas (A, D, E y K) y aportan al organismo Aceites esenciales que éste no puede desarrollar, necesarios para formar hormonas y enzimas. Es importante variar los tipos de aceite (oliva, soja, canola, girasol y maíz), ya que cada uno aporta diferentes ácidos grasos, utilizándolos siempre en crudo, como condimento (1 cda. sopra de aceite en cada comida). Una vez expuestos al calor pierden sus buenas propiedades, y se transforman en grasas de mala calidad. Las frutas secas y semillas (nueces, almendras, avellanas, semillas de sésamo, girasol, lino ) tienen excelente calidad de Grasas y Antioxidantes.

6 - Disminuir el consumo de azúcar y sal. El azúcar sólo nos brinda energía, sin aportar otras sustancias nutritivas. Además consumidos en exceso, favorecen el desarrollo de sobrepeso y obesidad, el aumento de grasa en sangre como los triglicéridos, el desarrollo de caries, etc. Se aconseja consumir menos golosinas y dulces, y preferir el consumo de agua, soda o jugos naturales en lugar de gaseosas o bebidas dulces artificiales. La sal, aporta sodio, presente naturalmente en casi todos los alimentos en cantidad suficiente para cubrir nuestras necesidades nutricionales. Hay gran variedad de condimentos para resaltar el sabor de las comidas.

7 - Consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y legumbres. Contienen hidratos de carbono complejos que proveen la energía suficiente para aprovechar bien el resto de los nutrientes. Los cereales integrales y las legumbres son una importante fuente de Fibra, que prolonga la sensación de saciedad, favorece el funcionamiento intestinal, y tiene un “efecto de barrido” sobre los azúcares y grasas en sangre. Con respecto al hierro de las legumbres, se aconseja consumirlas con un alimento rico en vitamina C, por ejemplo una fruta cítrica de postre o tomate fresco.

8 - Disminuir el consumo de bebidas alcohólicas y evitarlo en niños, adolescentes, embarazadas o madres lactantes. El alcohol es una sustancia tóxica que produce daños irreversibles en el hígado, impide que el organismo incorpore nutrientes esenciales, puede aumentar las grasas en sangre, favorece el aumento de peso, produce somnolencia y falta de contacto con la realidad, disminuye los reflejos, puede aumentar la agresividad, atraviesa la placenta durante el embarazo, y también pasa a la leche si la madre está dando el pecho.

9 - Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día. El 70 % de nuestro cuerpo está formado por agua. Un menor consumo del necesario puede dañar la salud y alterar el funcionamiento de órganos como los riñones. Se aconseja un consumo de aprox. 2 litros de agua potable en el día (8 vasos), que puede beberse como tal o en caldos, sopas, infusiones, jugos, gelatina, etc.

10 - Se aconseja respetar los horarios y el tiempo destinado a cada comida, masticando lentamente cada bocado, favoreciendo la digestión y asimilación de nutrientes.

Ref. Prof. Julio Leone

## **Actividad Física Saludable**

La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales.

El ejercicio es un factor clave para mantenerse saludable. El ejercicio fortalece los huesos, corazón y pulmones, tonifica los músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión.

Si la persona está apenas comenzando un programa de ejercicios y tiene alguna afección de salud preexistente, como obesidad, hipertensión o diabetes, debe consultar con su médico con el fin de ayudar a establecer los límites seguros para el programa de ejercicios.

Consejos para realizar ejercicio saludable:

Se debe comenzar el ejercicio gradualmente (quizás con una caminata rápida) y no se debe esperar estar “en forma” de la noche a la mañana. A los tres meses de esfuerzo constante, el estado físico comenzará a mejorar. La persona se debe ejercitar lo bastante como para sudar durante cada período de ejercicios, pero no tan fuerte que no pueda sostener una conversación. Planear una rutina de ejercicios de 20 a 30 minutos, por lo menos tres o cinco días a la semana. Se debe incluir estiramiento antes y después del ejercicio, lo cual ayudará a evitar lesiones. Se debe comenzar lentamente y escuchar al organismo. Si duele mucho, la persona probablemente se ha excedido.

Los ejercicios aeróbicos fortalecen los pulmones y el corazón y deben ser parte de la rutina para ponerse en forma. Ejemplos de estos ejercicios son, entre otros: caminar, correr, trotar, nadar, esquiar a campo traviesa, remar, saltar cuerda, bailar, deportes de raqueta y ciclismo. Para lograr el mayor beneficio, los ejercicios aeróbicos deben realizarse por períodos ininterrumpidos de por lo menos 10 a 12 minutos.

Los ejercicios de fortaleza y flexibilidad son importantes y ayudan a que la persona mantenga la capacidad de realizar las actividades diarias y mantener el equilibrio a medida que crece.

## C) Plan Dietético General

### 1.- Menús Abiertos

#### DISTRIBUCIÓN DE RACIONES: 1200 kcal

Hidratos de carbono 50%; Proteínas 20%; Grasas 30%

	LECHE	HARINAS	VERDURA	PROTEÍNAS	FRUTA	GRASAS
DESAYUNO	1	1				
MEDIA MAÑANA					2	
COMIDA	0,5	2	1	2		1
MERIENDA					2	
CENA		2	1	2		1
RECENA	0,5				1	

#### DISTRIBUCIÓN DE RACIONES: 1500 kcal

Hidratos de carbono 50%; Proteínas 20%; Grasas 30%

	LECHE	HARINAS	VERDURA	PROTEÍNAS	FRUTA	GRASAS
DESAYUNO	1	2				
MEDIA MAÑANA					2	
COMIDA	0,5	4	1	2		1
MERIENDA					2	
CENA		4	1	2		1
RECENA	0,5				1	

#### DISTRIBUCIÓN DE RACIONES: 2000 kcal

Hidratos de carbono 50%; Proteínas 20%; Grasas 30%

	LECHE	HARINAS	VERDURA	PROTEÍNAS	FRUTA	GRASAS
DESAYUNO	1	2			2	1
MEDIA MAÑANA		2		1	2	
COMIDA	0,5	6	1	2		1
MERIENDA	0,5				2	
CENA		6	1	2		1
RECENA	1				1	

#### DISTRIBUCIÓN DE RACIONES: 2500 kcal

Hidratos de carbono 50%; Proteínas 20%; Grasas 30%

	LECHE	HARINAS	VERDURA	PROTEÍNAS	FRUTA	GRASAS
DESAYUNO	1	2			2	1
MEDIA MAÑANA		4		1	1	1
COMIDA		8	1	2		1
MERIENDA	1	2			2	
CENA		8	1	2		1
RECENA	1				1	

## 2.-¿Qué consideramos una ración?

<b>LECHE o SUSTITUTOS</b>	200 ml de leche=1 taza =2 yogures
<b>ALIMENTOS RICOS EN GRASAS (Grasas)</b>	1 cucharada de aceite, mayonesa
	10 g mantequilla, margarina
	40 g aceitunas
	30 g nata, crema de leche
	15 g frutos secos
<b>ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO (Harinas)</b>	60 g habas y guisantes frescos
	50 g patatas, boniatos
	20 g legumbres (lentejas, garbanzos...)
	20 g pan, castañas
	15 g tostadas, cereales de desayuno
	15 g arroz, sémola, harina, tapioca, quinoa
	15 g pasta (de sopa, macarrones, fideos, espaguetis, canelones)
<b>ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS (Proteínas)</b>	50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero y cerdo magros
	75 g pescado blanco/ azul, marisco
	40 g embutido
	40 g queso: fresco / cremoso /seco
	1 huevo
<b>FRUTAS</b>	150 g melón, sandía, fresas, pomelo
	100 g albaricoque, naranja, pera, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi, manzana
	50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya, nísperos
<b>VERDURAS</b>	300 g escarola, lechuga, endibias, acelgas, espinacas, setas, espárragos, pepinos, tomates , pimientos, col, berenjenas, coliflor, calabacín,
	150 g zanahorias, alcachofas, cebolla, remolacha, coles de bruselas

## Listado General de Alimentos (excluidos los intolerados)

### VEGETALES

Acelgas, Ajo, Alcachofa, Verdolaga, Berenjena, Berro, Brócoli, Dientes de leon, Calabaza, Cardo, Mastuerzo, Coliflor, Endibia, Bambú, Espárrago Verde, Espinacas, Escarola, Grellos, Batata, Judías Verdes, Lechuga, Brote de rábano, Patata, Pimiento Rojo, Boniato, Pimientos piquillo, Berza, Remolacha, Repollo, Pepino, Colinabo, Setas, Zanahoria, Col china, Apio, Coles de Bruselas, Calabacín, Nabo, Champiñón, Espárrago Blanco, Col rizada, Guisantes, Puerro, Nabiza, Pimiento Verde, Lombarda, Rábano, Tapioca, Tomate

### FRUTAS

Aguacate, Banana, Arándanos, Cerezas, Ciruela Roja, Coco, Granada, Guinda, Caqui, Kiwi, Guayaba, Limón, Higo chumbo, Manzana, Melocotón, Maracuya, Mora, Naranja, Membrillo, Piña, Nectarina, Sandía, Albaricoque, Papaya, Higo, Mango, Chirimoya, Melón, Zarzamora, Lima, Pomelo, Uva

### PESCADOS

Abadejo, Congrio, Bacalao, Anchoa, Besugo, Bonito, Marrajo, Anguila, Caballa, Gallo, Carpa, Jurel, Manta, Lenguado, Lubina, Dorada, Merluza, Mero, Morena, Fletán, Pez espada, Pulpo, Rape, Raya, Perca, Sardina, Sargo, Sepia, Caramel, Magres, Boquerón, Lucio, Espeton, Chapa, Salmonete, Palometa, Rodaballo

### LEGUMBRES

Alubia blanca, Trigo sarraceno, Café, Avena, Amaranto, Centeno, Trigo de espelta, Gliadina, Habas, Lentejas

### ZUMOS

Cereza, Ceruela, Manzana, Maracuya, Melocotón, Naranja, Pomelo, Piña, Tomate, Uva, Zanahoria, Naranja

### BEBIDAS

Té, Café, Cerveza, Cola, Manzanilla, Menta, Poleo, Café, Gaseosas, Licores destilados, Sidra, Vino Blanco, Vino tinto

<p><b>INFUSIONES</b></p>	<p>Aloe, Bolsa de pastor, Candelaria, Diente de león, Echinacea, Frutas del bosque, Ginseng, Hiperico, Jengibre, Lúpulo, Menta, Manzanilla, Poleo, Salvia, Saúco, Te negro, Te rojo, Te verde, Te blanco, Tila, Tomillo, Valeriana, Verbena, Zarzaparrila</p>
<p><b>ACEITES</b></p>	<p>Aceite de girasol, Aceite de lino, Aceite de oliva, Aceite de sésamo, Aceite de soja</p>
<p><b>MARISCOS</b></p>	<p>Almejas, Camarones, Berberecho, Carabineros, Bogavante, Caracoles (mar), Gambas, Centollo, Langostinos, Necora, Mejillón, Ostra, Navaja, Percebe, Quisquilla, Zamburiñas, Vieira, Centollo</p>
<p><b>CARNE</b></p>	<p>Codorniz, Cordero, Perdiz, Pavo, Liebre, Vacuno, Ciervo, Conejo, Faisán, Carne de pato, Pularda, Pollo, Venado, Avestruz, Paloma, Canguro</p>
<p><b>VARIOS Y ADITIVOS</b></p>	<p>E-262 Acetato Sódico, E-300 Ácido Ascórbico, E-330 Ácido Citrico, E-951 Aspartamo, E-221 Sulfito Sódico, Levadura panadera, E-414 Goma arábica, E-218 Metilo Benzoato, E-954 Sacarina, E-202 Sorbato Potásico, E-102 Tartracina, E-210 Àcido benzoico</p>
<p><b>LÁCTEOS</b></p>	<p>Alfa-Lactoalbúmina, Beta-Lactoalbúmina, BSA, Caseína, Queso de cabra, Leche de cabra, Queso de oveja</p>
<p><b>ALTERNATIVAS A LÁCTEOS</b></p>	<p>Leche de avena, Bebida de quinoa, Leche de soja, Yogur de soja, Batido de soja, Tofú(queso de soja), Miso (soja fermentada), Bebida de arroz</p>
<p><b>HUEVOS</b></p>	<p>Avestruz, Ovoalbúmina, Codorniz, Yema de huevo, Perdiz, Clara de huevo</p>
<p><b>FRUTOS SECOS</b></p>	<p>Anacardos, Avellana, Castaña, Nuez, Piñón, Pipas girasol, Pistacho</p>