

Los Dietistas-Nutricionistas alertan

Una dieta inadecuada en personas con alergias alimentarias puede causar déficit de vitamina D o anemias

- El 8% de los menores de catorce años y entre el 2% y el 3% de los adultos padece algún tipo de alergia alimentaria.¹
- Las alergias alimentarias se han triplicado en dos décadas en España.³
- La leche, el huevo, el pescado, las frutas y los frutos secos son los alimentos que más alergias causan.
- Es aconsejable cocinar primero la comida del alérgico para evitar contaminaciones.

Madrid 24 de marzo de 2022-. Cada vez hay más hogares en España donde alguno de sus miembros padece una alergia alimentaria. Y aunque son más frecuentes en niños- en torno al 8% de los menores de catorce años¹- el número de adultos diagnosticados, la mayoría multialérgicos, (entre el 2% y el 3% de adultos de la población¹) no para de crecer. De hecho, las alergias alimentarias se han triplicado en dos décadas en España.

El [Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de Madrid \(CODINMA\)](#) recuerda que existen más de 120 alimentos descritos como causantes de alergias alimentarias, *“aunque los que las originan con mayor frecuencia son la leche, el huevo, el pescado, las frutas y los frutos secos”*.

“Muchas de las personas con alergias alimentarias, pese a estar diagnosticados, no saben qué tratamiento seguir o qué alimentos consumir”, según el CODINMA. “Carecen de una dieta adecuada a su situación, tienen déficit de vitamina D, se acentúan anemias ferropénicas, etc. en definitiva, su calidad de vida se ve afectada”.

Por este motivo, insiste en que son los Dietistas-Nutricionistas los profesionales encargados de indicar a los pacientes qué alimentos pueden consumir en caso de alergias, intolerancias u otras enfermedades alimentarias.

Además, para los convivientes con personas alérgicas, la preparación de los alimentos se puede convertir en un verdadero quebradero de cabeza, pero si se adoptan una serie de rutinas y hábitos saludables sencillos, como aconsejan desde el CODINMA, se evitarán futuras complicaciones y la preparación de los

menús se convertirá en un agradable momento para compartir en familia y amigos.

Así, una de las medidas que proponen está relacionada con la higiene. *“Antes de empezar a preparar los alimentos, es muy importante higienizar todas las superficies de trabajo. Del mismo modo, se deben manipular cuidadosamente los utensilios y si son de uso exclusivo para el alérgico, mucho mejor”*, aseguran. Los expertos del CODINMA también aconsejan cocinar primero la comida del alérgico para evitar contaminaciones y contactos y *“no utilizar el mismo aceite o plancha para cocinar”*.

Otra de las indicaciones de los Dietistas-Nutricionistas es leer siempre los ingredientes de los productos que se van a utilizar. Y en el caso de personas con alergias muy graves, *“aconsejamos tener cerca la medicación necesaria”*.

Qué es una alergia alimentaria

En primer lugar, *“hay que indicar que no debe confundirse alergia con intolerancia”*, explican fuentes del CODINMA. En las alergias interviene el sistema inmune creando anticuerpos o células, mientras que en las intolerancias no interviene el sistema inmune, el organismo no puede asimilar correctamente un alimento o uno de sus componentes³.

Con respecto a la alergia, se definen como una reacción de defensa del organismo ante sustancias externas que penetran en el cuerpo, ya sea a través del aparato digestivo, el respiratorio o la piel. *“Existen muchos tipos de alergias, aseguran los Dietistas-Nutricionistas, pero las alimentarias son las más habituales”*.

En cuanto a las causas apuntan, entre otras, la genética de las personas, el estado de la barrera de la mucosa intestinal, la edad o la cantidad y forma de presentación del alimento y concluyen que casi cualquiera que contenga proteínas puede causar una alergia alimentaria.

Sobre el CODINMA

El Colegio Profesional de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad de Madrid conforma un lugar de encuentro entre profesionales y ciudadanos, que representa y defiende los intereses de sus cerca de 900 colegiados, así como representa a la profesión del Dietista-Nutricionista, contribuyendo a la promoción del derecho a la salud y a una **asistencia sanitaria de mayor calidad**.

1. Incidencia de la Alergia Alimentaria. <https://funsapa.org/alergia-alimentaria/incidencia/>
2. American Academy of Allergy Asthma & Immunology. <https://www.aaaai.org/Tools-for-the-Public/Biblioteca-de->

[condiciones/Biblioteca-de-alergia/La-vitamina-D-y-las-alergias-alimentarias](#)

3. Informe Alergológica 2015. Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica. <https://www.seaic.org/inicio/noticias-general/alergologica-2015.html>

Para más información

Marta Carrillo / Bárbara Navarro

mcarrillo@torresycarrera.com

bnavarro@torresycarrera.com

91 590 14 37 / 687 343 438

<http://www.codinma.es/>