

Recomendaciones generales dieta esofagitis eosinofílica

Reducir el consumo de alimentos procesados, dando prioridad a las preparaciones culinarias realizadas en casa, de este modo es más fácil el control de alérgenos y se utilizan alimentos con una mayor densidad nutricional.

Utilizar como bebida de referencia el agua, evitando bebidas carbonatadas.

Utilizar como grasa de referencia el aceite de oliva virgen , para crudo y para cocinar.

Control del etiquetado de alimentos y productos para alimentación

En caso de duda sobre la presencia de un alimento no apto, evitar el consumo

Lavar las manos antes de cocinar y/o comer

Evitar utensilios contaminados

No compartir cubiertos

Utilizar superficies de cocinado limpias

Utilizar electrodomésticos de cocina limpios

Colocar los alimentos no aptos por debajo de los alimentos aptos en la despensa y la nevera

Utilizar tablas y cubiertos de plástico o metal

Evitar alimentos que se han elaborado en aceites en los que previamente se han cocinado alimentos no aptos

Extremar las precauciones en las comidas que se realizan fuera de casa

ALÉRGENO	POSIBLE CARENCIA	ALTERNATIVAS (si no alergia o exclusión)
LECHE ANIMAL	Proteínas Calcio Riboflavina (Vit B ₂) Fósforo Vitaminas A, y D Vitamina (B ₁₂)	Macronutrientes: Incrementar otras fuentes de proteína como carne, pescado, legumbres, huevos. Micronutrientes: Bebidas vegetales aptas fortificadas con Calcio. Verduras de hoja verde Sardinias Almendras Actividad al aire libre
CEREALES CON GLUTEN	Proteínas Hidratos de carbono complejos Vitaminas grupo B Hierro Fibra	Macronutrientes: Incrementar otras fuentes de proteína como carne, pescado, legumbres, huevos, leche animal. Incrementar otras fuentes de Hidratos de Carbono como tubérculos (patata, boniato, chufa,...), pseudocereales, cereales sin gluten... Micronutrientes: Incrementar frutas, verduras, vegetales de hoja verde, cereales integrales sin gluten, pseudocereales (quinoa, trigo sarraceno y amaranto).

ALÉRGENO

POSIBLE CARENCIA

ALTERNATIVAS
(si no alergia o exclusión)**HUEVO**

Proteínas
Hierro
Biotina (Vit B₇)
Folato (Vit B₉)
Riboflavina (Vit B₂)
Cobalamina (Vit B₁₂)
Vitaminas A , D y E

Macronutrientes:

Incrementar otras fuentes de proteína como carne, **pescado, legumbres, leche y derivados.**

Micronutrientes:

Incrementar frutas, vegetales, verduras de hoja verde, **cereales enteros.**

Incrementar actividad al aire libre.

LEGUMBRES

Proteínas, Hidratos de Carbono
Tiamina (Vit B₁)
Riboflavina (Vit B₂)
Piridoxina (Vit B₆)
Hierro, Calcio, Zinc
Fibra

Macronutrientes:

Incrementar otras fuentes de proteína como carne, **pescado, huevo, leche y derivados.**

Incrementar otras fuentes de hidratos de carbono como **cereales integrales**, tubérculos, pseudocereales.

Micronutrientes: incrementar fruta, verdura, vegetales de hoja verde, **cereales integrales.**

FRUTOS SECOS

Proteínas, Hidratos de carbono y Grasas saludables
Vitamina E
Folato (Vit B₉)
Tiamina (Vit B₁)
Niacina (Vit B₃)
Riboflavina (Vit B₂)
Calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, zinc

Macronutrientes:

Incrementar otras fuentes de proteína como carne, **pescado, legumbres, huevos, leche y derivados.**

Micronutrientes:

Incrementar frutas ,vegetales, **cereales enteros**, aguacate, **pescado azul.**

Utilizar aceite de oliva virgen en crudo y para cocinar.

PESCADOS Y MARISCOS

Proteínas
Niacina (Vit B₃)
Piridoxina (Vit B₆)
Cobalamina (Vit B₁₂)
Vitamina D
Vitamina A y E

Macronutrientes:

Incrementar otras fuentes de proteína como carne, **legumbres, huevos, leche y derivados.**

Micronutrientes:

Frutas

Vegetales

Cereales integrales

Incrementar actividad al aire libre.