

## **Dieta de eliminación para la esofagitis eosinofílica** (Elimination Diet for Eosinophilic Esophagitis)

### **¿Qué es la esofagitis eosinofílica (EoE)?**

Se trata de una afección alérgica del esófago. Se trata de un tipo de glóbulos blancos (eosinófilos) que se acumulan en el esófago, lo que hace que se estreche. Las personas que presentan EoE pueden tener dificultades para tragar alimentos debido al estrechamiento del esófago.

### **Síntomas de la EoE:**

- dificultad o dolor al tragar;
- atasco de alimentos en el esófago;
- reflujo;
- náuseas;
- vómitos.

### **Función de la dieta en la EoE**

La EoE es una reacción alérgica diferente que no puede diagnosticarse mediante un análisis de sangre ni cutáneo. Con la dieta de eliminación, se puede determinar qué alimentos pueden estar causando la EoE. Mediante este tipo de dieta, se eliminan los alimentos que pueden ser desencadenantes para mejorar los síntomas. A continuación, se agregan los desencadenantes en un orden determinado para ver qué alimentos causan la EoE.

### **Dieta de eliminación para la EoE**

- Para realizar esta dieta, tiene que evitar los principales alérgenos alimentarios: lácteos, huevos, soja, gluten, frutos secos y pescado/marisco, durante 6 semanas.
- Después de 6 semanas, se le realizará otra esofagogastroduodenoscopia (EGD) con biopsia.
- La dieta de eliminación lleva tiempo, puede requerir un promedio de 3 o 4 EGD y puede causar cambios dietéticos de por vida.
- En las páginas siguientes, encontrará información sobre los alimentos que debe incluir y excluir durante la dieta de eliminación, así como ideas de menús y lugares donde comprar. Se recomienda llevar un diario de alimentos durante el proceso de eliminación para hacer un seguimiento cotidiano de los síntomas y las respuestas.
- Después de la fase de eliminación, se realiza una endoscopia y se obtienen biopsias para evaluar la respuesta a la dieta.
- Se realiza una endoscopia después de cada reintroducción. Se reintroducirán todos los grupos de alimentos, ya que puede haber más de un alimento desencadenante.

## Alimentos que DEBE INCLUIR en la dieta de eliminación

Grupo de alimentos	Alimentos que debe evitar
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Frutas enteras (sin azúcar, congeladas o envasadas en agua)</li> </ul>
Sustitutos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche de arroz</li> <li>- Leche de cáñamo</li> <li>- Leche de coco</li> <li>- Yogur de coco</li> </ul>
Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pollo</li> <li>- Pavo</li> <li>- Cordero</li> <li>- Cerdo</li> <li>- Carne de res</li> <li>- Ternera</li> <li>- Carne de caza</li> <li>- Alimentación vegetariana (judías, guisantes partidos, lentejas o legumbres)</li> </ul>
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todas las verduras (crudas, al vapor, salteadas [sin mantequilla], en jugo o asadas)</li> </ul>
Aceites	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceite de oliva prensado en frío</li> <li>- Aceite de coco</li> <li>- Ghee (sustituye a la mantequilla)</li> </ul>
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Agua</li> <li>- Café</li> <li>- Infusiones</li> <li>- Agua mineral</li> <li>- Agua con vitaminas</li> </ul>
Edulcorantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estevia</li> <li>- Jarabe de arroz integral</li> <li>- Miel</li> <li>- Néctar de agave</li> </ul> <p>(consumir con moderación)</p>
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vinagre</li> <li>- Especias: <ul style="list-style-type: none"> <li>o sal, pimienta, albahaca, canela, eneldo, ajo, jengibre, mostaza, orégano, perejil, romero, estragón, tomillo o cúrcuma.</li> </ul> </li> </ul>
Carbohidratos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz</li> <li>- Papa (russet, roja y dulce)</li> <li>- Quinoa</li> <li>- Milet</li> <li>- Trigo sarraceno</li> <li>- Avena sin gluten</li> </ul>

## Alimentos que se deben EVITAR en la dieta de eliminación

Grupo de alimentos	Alimentos que debe evitar	
Cereales	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan</li> <li>- Pan rallado</li> <li>- Bulgur</li> <li>- Cereales</li> <li>- Galletas saladas</li> <li>- Cuscús</li> <li>- Fariña</li> <li>- Farro</li> <li>- Tortillas de harina</li> <li>- Trigo de Jorasán</li> <li>- Pasta de trigo durum</li> <li>- Escanda menor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Harina (para todo uso, pan, bizcocho o enriquecida)</li> <li>- Proteína de trigo hidrolizada</li> <li>- Seitán</li> <li>- Sémola</li> <li>- Espelta</li> <li>- Corteza de pizza</li> <li>- Trigo inflado</li> <li>- Trigo germinado</li> <li>- Triticale</li> <li>- Gluten vital de trigo</li> <li>- Trigo (salvado, bayas, durum, germen, gluten, hierba, malta, brotes o almidón)</li> </ul>
Productos lácteos/leche	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantequilla</li> <li>- Suero de mantequilla</li> <li>- Caramelo</li> <li>- Queso</li> <li>- Requesón</li> <li>- Crema</li> <li>- Queso crema</li> <li>- Cuajada</li> <li>- Natilla</li> <li>- Leche deshidratada</li> <li>- Leche evaporada</li> <li>- Yogur congelado</li> <li>- Ghee</li> <li>- Crema semidescremada</li> <li>- Helado</li> <li>- Leche (de vaca, cabra y oveja)</li> <li>- Chocolate con leche</li> <li>- Turrón</li> <li>- Pudín</li> <li>- Leche en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chocolate semidulce</li> <li>- Crema agria</li> <li>- Leche condensada con azúcar</li> <li>- Saborizante de mantequilla de yogur</li> <li>- Saborizante de caramelo</li> <li>- Caseína</li> <li>- Hidrolizado de caseína</li> <li>- Caseinatos (todas las formas)</li> <li>- Diacetilo</li> <li>- Lactoalbúmina</li> <li>- Fosfato de lactoalbúmina</li> <li>- Lactoferrina</li> <li>- Lactosa</li> <li>- Lactulosa</li> <li>- Hidrolizado de proteínas lácteas</li> <li>- Tagatosa</li> <li>- Suero de leche (en todas sus formas)</li> <li>- Hidrolizado de proteínas de suero</li> </ul>
Soja y productos a base de soja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Edamame</li> <li>- Miso</li> <li>- Nattō</li> <li>- Soja</li> <li>- Productos a base de soja (queso, helado, leche y yogur)</li> <li>- Grano de soja</li> <li>- Nueces de soja</li> <li>- Salsa de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tamari</li> <li>- Tempeh</li> <li>- Tofu</li> <li>- Soja de Quorn</li> <li>- Fibra de soja</li> <li>- Harina de soja</li> <li>- Proteína de soja (concentrada, hidrolizada y aislada)</li> </ul>

		- Proteína vegetal texturizada (TVP)
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Huevos (secos, en polvo y enteros)</li> <li>- Claras de huevo/sustituto</li> <li>- Ponche</li> <li>- Salsas de huevo (salsa bearnesa/holandesa)</li> <li>- Mayonesa</li> <li>- Merengue</li> </ul>	
Frutos secos/nueces	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todo tipo de frutos secos</li> <li>- Todo tipo de leches de frutos secos</li> <li>- Todo tipo de frutos secos untables</li> <li>- Frutos secos artificiales</li> <li>- Lichi</li> <li>- Pesto</li> <li>- Mazapán/pasta de almendras</li> <li>- Extractos de frutos secos (extracto de almendra)</li> <li>- Harinas de frutos secos (almendra y maní)</li> <li>- Pasta de frutos secos</li> <li>- Frutos secos en trozos</li> <li>- Hidrolizado de proteína de maní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceite de maní (prensado en frío, prensado por expulsión o extruido)</li> <li>- Hidrolizado de proteína de maní</li> <li>- Mazapán/pasta de almendras</li> <li>- Extractos de frutos secos (extracto de almendra)</li> <li>- Harinas de frutos secos (almendra y maní)</li> <li>- Pasta de frutos secos</li> <li>- Frutos secos en trozos</li> <li>- Aceite de maní</li> </ul>
Pescados/mariscos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Todo tipo de pescados</li> <li>- Percebe</li> <li>- Caviar</li> <li>- Almejas y mejillones</li> <li>- Cangrejo</li> <li>- Cangrejo de río</li> <li>- Krill</li> <li>- Langosta</li> <li>- Pulpo</li> <li>- Ostras</li> <li>- Vieiras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Camarones y langostinos</li> <li>- Bullabesa de caracoles</li> <li>- Aderezo César</li> <li>- Aceite de pescado/suplementos de aceite de pescado</li> <li>- Salsa de pescado</li> <li>- Caldo/salsa de pescado</li> <li>- Saborizante de marisco</li> <li>- Surimi</li> <li>- Salsa worcestershire (de caracoles)</li> </ul>
Emulsionantes/estabilizantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aceite de palma</li> <li>- Aceite de colza</li> <li>- Aceite de soja</li> <li>- Aceite de girasol</li> <li>- Grasa de cerdo</li> <li>- Sebo</li> </ul>	

## Ideas de menú para la dieta de eliminación

Comida	Ejemplo
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Batido para el desayuno:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 taza de fruta (congelada o fresca), 1 taza de leche de coco, ½ taza de yogur de coco y 1 cucharada de proteína de arroz en polvo.</li> </ul> </li> <li>– Avena:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ¾ de taza de copos de avena y ½ taza de agua. Calentar en el microondas durante 1 minuto y 15 segundos, y agregar ½ taza de sustituto de leche y ¼ de taza de bayas.</li> </ul> </li> <li>– 3 o 4 rebanadas de tocino de pavo Applegate.</li> <li>– 1 taza de fruta fresca con 2 cucharadas de semillas de girasol.</li> <li>– 4 salchichas de pollo Applegate para el desayuno salteadas en 1 cucharada de aceite de oliva y 1 taza de compota de manzana.</li> <li>– 1 taza de cereales Rice Chex y 1 taza de leche de coco.</li> </ul>
Almuerzo/cena	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 3 rebanadas de fiambre de pavo, ¼ de aguacate dentro de 1 tortilla de arroz integral calentada en el microondas con 1 taza de fruta fresca o 1 taza de ensalada elaborada con mezcla de verduras.</li> <li>– Ensalada grande con pollo a la parrilla.</li> <li>– 1 rebanada de pan sin trigo o media batata.</li> </ul>

### Consejos útiles para la dieta de eliminación

- Los primeros 2 o 3 días son los más difíciles.
- Es importante ir de compras y abastecerse de todos los alimentos permitidos.
- Planifique las comidas y tenga a mano una olla de arroz.
- Procure tener a mano comida preparada para poder consumir algo con rapidez.
- Prepare una sopa de pollo, verduras y arroz. Prepare una ensalada grande.
- Puede ser útil cocinar más pollo, batatas y arroz para picar o para otra comida.
- Coma y meriende con regularidad.
- Prepárese siempre y lleve comida consigo cuando salga de su hogar.
- Si tiene una alimentación vegetariana, consuma más judías, arroz, quinoa, mijo y trigo sarraceno.
- Si consume café u otras bebidas con cafeína con regularidad, siempre es mejor reducir poco a poco el consumo de cafeína en lugar de dejarlo bruscamente; esto evitará los dolores de cabeza por abstinencia. Intente beber café que sea mitad descafeinado y mitad normal durante unos días y vaya reduciéndola poco a poco.
- Recuerde beber un mínimo de 2 cuartos de galón de agua al día.

### Marcas sin alérgenos

- 88 Acres:
  - semillas para untar, barritas y granola sin los 8 principales alérgenos.
- Arrowhead Mills:
  - productos selectos de la línea de productos sin gluten.
- Bob's Red Mill:
  - productos sin gluten, mezclas para hornear, cereales y semillas.
- Daiya:
  - queso, yogur y otros productos sin los 8 principales alérgenos.
- Earth Balance:
  - mayonesa y margarina veganas y sin gluten.
- Food for Life:
  - productos selectos de la línea de productos sin gluten.

## Preguntas

Si tiene alguna pregunta o duda, comuníquese con profesionales nutricionistas de CentraCare Digestive al (320) 229-4916.