

ALERGIA AL HUEVO

Las alergias aparecen con mayor frecuencia en la infancia. La alergia es una reacción o respuesta inapropiada del organismo ante una sustancia concreta (alérgeno). En la alergia al huevo, el alérgeno entra en contacto con el organismo de la persona afectada al ingerir la proteína del alimento. La albúmina del huevo es la proteína que tiene mayor capacidad alergénica y se encuentra en la clara. En la industria alimentaria es usada como aditivo estabilizador, espesante y para dar más textura, entre otras funciones.

Nuestro organismo crea anticuerpos que nos defienden de infecciones bacterianas, víricas, etc. En personas con alergia alimentaria no está clara la causa determinada. En un porcentaje elevado de los casos, se debe a que el organismo produce un anticuerpo, la IgE (inmunoglobulina E) dirigido contra el producto que actúa como alérgeno. La unión entre el alérgeno y la IgE desencadena la reacción alérgica con repercusiones clínicas muy variables de unas personas a otras: síntomas cutáneos, gastrointestinales, respiratorios (asma) o incluso neurológicos (desórdenes del sueño). Si la reacción alérgica afecta a varios órganos puede provocar un cuadro de shock anafiláctico, que es un cuadro grave que precisa atención médica urgente, ya que si no puede comprometer la salud de la persona.

El huevo se revela como el alimento más alergénico en niños de 1 a 2 años. El pronóstico es bueno, ya que los niños acaban tolerando este alimento, casi siempre, cuando superan los 2 ó 3 años.

ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Leche y lácteos: Leche, yogur u otras leches fermentadas, cuajada, petit suisse, quesos.
- Carnes, pescado y sus derivados: Todos salvo los indicados en "alimentos a excluir". Preferir las carnes magras.
- Cereales, patatas y legumbres: Pan normal blanco o integral, arroz, pastas (que no sean al huevo), legumbres secas o frescas, patatas.
- Verduras y hortalizas: Todas salvo las indicadas en "alimentos a excluir".
- Frutas: Todas.
- Bebidas: Agua, caldos caseros, infusiones, zumos preferiblemente naturales.
- Grasas: Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...), mantequilla.

ALIMENTOS PERMITIDOS (Consumo moderado y ocasional)

- Leche y lácteos: Derivados lácteos más calóricos (arroz con leche).
- Carnes: Semigrasas. Jamón serrano y jamón york.
- Bebidas: Bebidas alcohólicas de baja graduación (cerveza, vino y sidra), según costumbre.

ALIMENTOS A EXCLUIR DE LA DIETA (según tolerancia individual)

- Productos lácteos: Leche condensada y lácteos enriquecidos en nata, flan, natillas.
- Huevos y derivados cárnicos: Huevo en polvo, sucedáneos de huevo, huevo y productos que lo contengan (mayonesa, gelatinas, merengues, ciertos helados y turrónes, crepes); derivados cárnicos (salchichas comerciales, fiambres, embutidos, foie-gras, patés).
- Cereales y derivados: Productos de pastelería y bollería, galletas, bizcochos, magdalenas, hojaldres, masas para empanadas y empanadillas, bizcochos, sopas, cremas y purés de patata comerciales, pastas al huevo, preparados rebozados (croquetas, calamares...), algún pan rallado (ver etiquetado).
- Verduras: Cremas de verduras comerciales que incluyan huevo como ingrediente, algunos potitos infantiles (ver etiqueta).
- Bebidas: Bebidas alcohólicas.
- Grasas: Margarinas (algunas incluyen albúmina como ingrediente).

Otros productos que incluyan entre sus ingredientes:

- Algún componente del huevo: Albúmina, lisocima (proteína que se utiliza para curar quesos), lecitina (cuando no se especifica que es de soja), luteína o E-161b (pigmento presente en la yema).
- La espuma blanca que adorna algunos cafés capuchinos y cafés crema puede ser obtenida a base de huevo. También se utiliza la cáscara de huevo en el filtro de las cafeteras para obtener un café más claro.
- Caramelos y golosinas.
- Productos de panadería.

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada, para asegurar que no se produzca ningún déficit de nutrientes.
- Incluir en la dieta alimentos que sean fuente de proteínas completas semejantes a la del huevo y de hierro: carnes, pescados, leche y lácteos.
- Escoger alimentos frescos y de temporada, ya que concentran más nutrientes a la vez que resultan más económicos.

¿CÓMO COCINAR Y CONDIMENTAR?

- Preferir las técnicas culinarias que menos grasa aportan: al agua -cocido, hervido o al vapor-, rehogado, plancha, horno y papillote.
- Utilizar moderadamente fritos, empanados con harina o pan rallado, guisos y estofados (desgrasar en frío).
- Se pueden emplear diversos condimentos: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, mejorana, pimienta, pimentón...
- El vinagre y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.
- En la elaboración de salsas, los vinos u otras bebidas alcohólicas como ingrediente flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas