

## Resumen de la prueba de Intolerancia Alimentaria

Prueba realizada el 05/12/2017 10.36 .

### Lista de alimentos(216 de 216) con valores superiores al filtro activado

#### Familia: 01 Proteína animal

embutido envasado ○●○ (58)  
carne de cordero ○●○ (58)  
carne de cerdo ○○●  
carne de buey ●○○  
pollo ○○●  
manteca de cerdo ●○○  
pavo ●○○  
huevo ○○●  
carne de ternera ●○○  
otras carnes ●○○  
conejo ●○○  
codorniz ●○○

#### Familia: 02 Pescado

anchoas ●○○  
mariscos ●○○  
rape ●○○  
merluza ○●○ (50)  
rodaballo ●○○  
salmón ○●○ (51)  
sardinas ●○○  
caballa ●○○  
lenquado ○●○ (58)  
lubina ○●○ (59)  
atun ○○●  
trucha ●○○  
almejas ●○○  
otros pescados ○○●  
mejillón ○●○ (47)  
sepia ○●○ (41)  
pulpo ●○○  
dorada ○●○ (42)  
calamares ○●○ (59)

#### Familia: 03 Frutas frescas

albaricoque ○○●  
piña ○●○ (57)  
naranja ○○●  
plátano ○○●  
sandía ○○●

higo ●○○  
fresas ○●○ (42)  
kiwi ●○○  
limón ○○●  
mandarina ●○○  
manzana ○●○ (41)  
melón ●○○  
pera ○○●  
melocotón ●○○  
ciruela ○●○ (53)  
uva ●○○  
otras frutas frescas ○○●  
cereza ●○○  
coco ●○○  
frambuesa ●○○

#### Familia: 04 Polvos y vegetales

arce ○●○ (58)  
alergenos animales y vegetales ○○●  
ciprés ○○●  
dermatofagoides ○○●  
higuera ○○●  
olivo ●○○  
olmo ○○●  
parietarias ●○○  
pelos de animales domésticos ○●○ (56)  
polvos de madera ●○○  
polvos vegetales ○○●  
sauce ○○●  
urticáceas ●○○  
vegetales ●○○

#### Familia: 05 Hongos

candiflor ○●○ (49)  
champiñón ●○○

#### Familia: 06 Levaduras

levadura química ○○●  
levadura de cerveza ●○○

#### Familia: 07 Azucares

glucosa ○●○ (53)  
fructosa ○●○ (56)  
lactosa ●○○

miel ●○○  
sacarina ●○○  
Azucar blanco ○○●  
Azucar de caña ○○●  
otros azucares ●○○

#### Familia: 08 Especies

albahaca ●○○  
canela ●○○  
clavos de olor ○○●  
orégano ●○○  
romero ○○●  
otras especias ●○○  
menta ●○○  
perejil ●○○  
laurel ●○○  
anis ●○○  
salvia ○●○ (46)

#### Familia: 09 Minerales 1

aluminio ○○●  
plata ●○○  
bismuto ●○○  
cobalto ●○○  
cobre ○●○ (41)  
cobre oro plata ●○○  
yodo ○●○ (50)  
hierro ●○○  
flor ○○●  
potasio ○○●  
magnesio ○○●

#### Familia: 10 Minerales 2

manganeso ○○●  
manganeso cobre ●○○  
manganeso cobalto ●○○  
manganeso cobre cobalto ○○●  
fósforo ●○○  
selenio ●○○  
silicio ○●○ (53)  
sulfato de níquel ●○○  
azufre ●○○  
zinc ○●○

## Familia: 10 Minerales 2

zinc cobre ●○○  
zinc níquel cobalto ●○○

## Familia: 11 Sal

sal marina ○○●  
sal refinada ●○○

## Familia: 12 Aditivos y conservantes

ácido acetilsalicílico ●○○  
ácido ascórbico ●○○  
alginato de sodio ○○●  
carbonato de amonio ○○●  
crémor tártaro ●○○  
lecitina de soja (E322) ●○○  
paraoxibenzoato de metilo ○○● (48)  
pectina ●○○  
pirofosfato de sodio ●○○  
sorbato de potasio ○○●  
benzoato de sodio ○○●  
tartrazina ●○○  
otros aditivos y conservantes ○○●  
metabisulfito de sodio ○○●

## Familia: 13 Condimentos

cubos de caldo ○○●  
aceite de cacahuete ●○○  
aceite de girasol ○○●  
aceite de varias semillas ○○●  
aceite de oliva ●○○  
pimienta negra ●○○  
chile ○○● (60)  
salsa de soja ●○○  
otros condimentos ●○○  
vinagre ○○● (47)

## Familia: 14 Estimulantes

alcohol etílico ●○○  
cacao ●○○  
cafeína ●○○  
teína ●○○  
otros estimulantes ○○● (55)

## Familia: 15 Fibras y tejidos

acrílico ○○●  
algodón ○○● (59)  
lana ●○○  
lino ●○○  
nylon ●○○  
seda ●○○  
otros fibras y tejidos ●○○

## Familia: 16 Frutos secos

cacahuetes ●○○  
castañas ●○○  
almendras ●○○  
avellanas ●○○  
nueces ○○● (44)  
otros frutos secos ○○●  
pistachos ○○●

## Familia: 17 Gramíneas

avena ○○●  
cereales ○○●

harina blanca ●○○  
harina integral ○○●  
harina de semillas de guaraná ○○●  
harina de semillas de algarrob ●○○  
escanda ○○●  
trigo ●○○  
gluten de trigo ●○○  
espelta ●○○  
maíz ●○○  
mijo ●○○  
cebada perlada ○○●  
arroz blanco ●○○  
arroz integral ●○○  
centeno ○○● (52)  
otras gramíneas ○○● (52)

## Familia: 18 Legumbres

garbanzos ○○● (45)  
alubias ●○○  
lentejas ○○● (44)  
guisantes ●○○  
soja ○○●  
otras legumbres ●○○

## Familia: 19 Productos lácteos

mantequilla ●○○  
leche de cabra ●○○  
leche de vaca ●○○  
margarina ○○●  
mozzarella ○○●  
queso curado vaca ●○○  
queso de oveja ●○○  
queso graso de vaca ●○○  
queso fresco ○○●  
queso dulce ●○○  
queso semicurado vaca ○○● (49)  
queso fundido ●○○  
yogur ●○○  
Otros productos lácteos ●○○  
emmental ○○● (57)  
nata batida ○○●

## Familia: 20 Verduras

ajo ●○○  
espárragos ●○○  
alcachofa ○○●  
zanahoria ●○○  
col ●○○  
pepino ●○○  
escarola ○○●  
cebolla ●○○  
hinojo ●○○  
lechuga ○○● (46)  
berenjena ○○● (41)  
patata ○○●  
tomate ●○○  
rábano ○○● (47)  
apio ○○●  
espinacas ●○○  
calabacín ●○○  
otras verduras ○○●  
alcaparra ○○● (49)  
rucula ○○● (55)

pimiento ●○○

=====

## **DESCRIPCIÓN ELEMENTOS**

### **dermatofagoides**

Son los ácaros del polvo, animales microscópicos que habitan en el interior de las casas.

Por su fobia a la luz su habitat preferido son los colchones, almohadas y alfombras, lugar donde encuentran su alimento: las escamas de piel humana o de animal

### **higuera**

Especie típica del fruto HIGO, originario del Asia Occidental e implantado en toda el área mediterránea desde tiempos muy antiguos.

### **parietarias**

Plantas herbáceas, que se desarrollan sobre suelos húmedos, sobretodo en los márgenes de ríos y acequias.

También se encuentran en las grietas de rocas calcáreas, paredes y muros de casas, siendo muy frecuentes en el casco antiguo de las ciudades. Los tallos son rojizos y frecuentemente ramificados.

Se trata de un aplanta medicinal de propiedades diuréticas y desmineralizantes.

### **urticáceas**

Especie botánica: Parietaria officinalis. Se trata de una planta pilosa que trepa por muros rocas. Posee inflorescencias verdáceas formadas por las diminutas flores axilares, que en ocasiones se combinan para formar una espiga foliosa continua.

Los tallos son rojizos y, frecuentemente, ramificados. Se trata de una planta medicinal de propiedades diuréticas y desmineralizantes.

### **candiflor**

Ingrediente que se encuentra principalmente en las flores cristalizadas.

### **glucosa**

Se trata del azúcar más extendido en estado natural. Es una sustancia biológica de gran valor energético que interviene en importantes procesos metabólicos de animales y vegetales.

### **lactosa**

Alrededor del 70% de la población mundial presenta intolerancia a la Lactosa, originada por una disminución de la actividad de la Lactasa en la mucosa intestinal

La Lactosa no digerida es fermentada por la flora intestinal con producción de agua, gas y ácidos grasos, pudiendo dar origen a obesidad, dolor abdominal, flatulencia y diarrea.

### **sacarina**

Se usa como edulcorante no calórico y en medicina, cuando está contraindicado el azúcar.

Es tres veces mas dulce que el azúcar y tiene un regusto amargo, por lo que se asocia con otros endulzantes artificiales.

Es resistente al calentamiento y a medios ácidos por lo que se emplea en la elaboración de productos dietéticos para diabéticos.

También se emplea en la elaboración de bebidas refrescantes y en yogures edulcorados

### **aluminio**

Oligoelemento peligroso cuando se ingiere en cantidades excesivas: debilita los tejidos del canal alimentario, destrucción de las vitaminas, se combina con otras sustancias impidiendo al cuerpo su uso. Se encuentra formando parte de alimentos de origen animal y vegetal y en el agua potable.

Se utiliza en la sal de cocina, en productos para la acidez de estómago, en el papel para envolver alimentos, en desodorantes, en la levadura, en quesos fundidos y en la harina.

### **plata**

Empleado desde la antigüedad en orfebrería y en la confección de monedas.

Por sus propiedades antisépticas, las sales de plata se aprovechan para el tratamiento de heridas infectadas

Su mayor consumo, en forma de sales halógenas, en la industria farmacéutica y fotográfica.

### **bismuto**

No se conoce su función en el cuerpo humano.

Utilizado en el tratamiento de la sífilis, en los supositorios y en preparados antidiarreicos.

Puede obstaculizar la absorción del cinc.

Su sobredosis puede provocar alteraciones en la vista y en el oído, así como falta de memoria y temblores corporales (síntomas que desaparecen cuando se interrumpe la administración del mineral).

### **cobre**

Participa en la formación de la hemoglobina y de los glóbulos rojos facilitando la absorción del hierro.

Previene infecciones de las vías respiratorias y reumatismos.

Necesario para la producción de melanina (pigmentación) y elastina (fibra elástica del músculo corporal)

### **yodo**

Contribuye al desarrollo y funcionamiento de la glándula tiroides y es parte integrante de la hormona tiroxina (esencial para la síntesis del colesterol).

En ausencia de yodo, el tiroides no puede producir hormonas.

Importante papel en la regulación de la producción de energía. Favorece el crecimiento y el desarrollo, ayudando al organismo a quemar la grasa en exceso.

La agudeza mental, el estado de los cabellos, las uñas, la piel y los dientes dependen del buen funcionamiento del tiroides.

La conversión de la carotina en vitamina A, la síntesis de las proteínas por parte de los ribosomas y la absorción de los carbohidratos por parte del inte

stino,  
tienen lugar con mayor eficacia cuando la producción de tiroxina es normal.

Alimentos ricos en Yodo:

- Espinacas, remolachas, calabacines y brócolis son buenas fuentes de yodo
- También el ajo, el pescado de aguas profundas, las judías y las semillas de soja

## hierro

Es el mineral presente en mayor cantidad en la sangre.

Es el principal transportador del oxígeno a todas las células del cuerpo.

Esencial para la oxidación de los ácidos grasos.

Se combina con las proteínas y con el Cobre en la formación de la hemoglobina.

Para un óptimo funcionamiento del hierro deben estar presentes también el Calcio y el Cobre

Refuerza el sistema inmunológico

Aumenta la producción de energía

Favorece el crecimiento infantil

Por lo que su carencia puede frenar la producción de glóbulos rojos, ocasionar fatiga y aumentar la sensibilidad a afecciones respiratorias

## fluor

Favorece el depósito de calcio en los huesos, fortaleciéndolos. Reduce la formación de ácidos en la cavidad oral reduciendo así la posibilidad de dañar el esmalte de los dientes.

Utilizado en estomatología para la prevención de las caries.

Si en cantidades limitadas, el flúor es beneficioso para el cuerpo, en cantidades excesivas puede ser claramente dañino:

destruye la enzima fosfatasa (fundamental para el metabolismo de las vitaminas), inhibe la acción de otras importantes enzimas, puede ser particularmente dañino para los tejidos cerebrales e incluso provocar lesiones óseas y deformaciones del esqueleto.

Alimentos ricos en Flúor:

- Pescado y mariscos
- Leche y queso
- Carne y el té

## potasio

Regula el contenido de agua de las células, la presión osmótica y el equilibrio ácido-base celular.

Interviene en la síntesis del glucógeno (producción de energía)

Regula las principales funciones celulares: excitación de los músculos, del corazón y del sistema nervioso

Activa los sistemas enzimáticos, interviniendo en la constitución de las proteínas.

Alimentos ricos en Potasio:

- Alimentos NO elaborados: Frutas y Verduras frescas.
- Carne y cereales integrales

## magnesio

Es el mineral antiestrés; es un tranquilizante natural que relaja los músculos, por lo que está recomendado en tratamientos contra la depresión, la irritabilidad y el estrés.

Muy importante en los procesos metabólicos esenciales:

-producción de energía de la glucosa

-síntesis del ácido nucleico

-formación de la urea

-transmisión nerviosa (impulsos musculares)

El Magnesio activa las enzimas necesarias para el metabolismo de los carbohidratos y aminoácidos

Ayuda a regular el equilibrio ácido-base del organismo

## manganeso

Necesario para la regulación del azúcar en sangre.

Antioxidante (previene la formación de radicales libres)

Catalizador en la síntesis de ácidos grasos, colesterol y mucopolisacáridos.

Activador de enzimas necesarias para el desarrollo de la biotina, tiamina y ácido ascórbico.

Participa en la producción de las proteínas, de los carbohidratos y de las grasas.

Importante en la cura de anemia por carencia de hierro, en la producción de leche materna, en la producción de urea y del colágeno

Su deficiencia produce dermatitis y náuseas

## selenio

Antioxidante natural, conserva la elasticidad de los tejidos (que se pierde por el envejecimiento).

Retrasa los procesos de miopía y preserva la tonicidad de la piel

Esencial para la prevención de enfermedades (cáncer, arterosclerosis, infarto, cirrosis, artritis).

## silicio

Elemento necesario para los tendones, cartílagos, vasos sanguíneos, uñas, piel y cabellos.

En combinación con el calcio fortalece los huesos, juega por tanto un importante papel en el tratamiento de la osteoporosis.

Los niveles de Silicio disminuyen con la edad (los ancianos deben tomar cantidades superiores). Útil en la prevención de las enfermedades cardiovasculares y protege de la enfermedad de Alzheimer.

Efectos tóxicos, solo por inhalación (silicosis), se produce una excesiva producción de colágenos en los pulmones.

Una dieta puede contener aproximadamente 200 mg al día

## sulfato de níquel

Responsable de algunas patologías, fundamentalmente por contacto (el níquel es un metal presente en muchos objetos de uso común por lo que es difícil evitar el contacto con él en la vida cotidiana).

En los últimos años han aumentado las intolerancias al níquel, y aunque se consideraban que se producían por contacto con las aleaciones metálicas que lo contienen, estudios recientes demuestran que estas patologías mejoran netamente siguiendo una dieta de rotación en los alimentos con elevado contenido de sulfato de níquel y de grasas vegetales (en cuya elaboración se utiliza dicho sulfato).

#### OBJETOS:

- Bisutería, gafas, botones metálicos, cremalleras, llaves, mecheros, monedas, objetos cromados, etc
- Utensilios de cocina, agujas, tijeras, sillas de metal, pisapapeles, dedos, etc
- Detergentes, cosméticos y tintes para cabellos
- Tintas y líquidos para fotocopiadoras, colorantes para tejidos y prótesis(dentales y ortopédicas)

#### ALIMENTOS

- Lentejas (son las legumbres con mayor contenido en níquel), judías y guisantes (menor cantidad)
- Espinacas, setas, quivi, cacao, tomate, pera,, espárragos, uvas pasas y ciruelas.
- Maíz y cebolla, arenques, ostras y alimentos en lata.
- Margarinas y grasas vegetales (presentes en numerosos alimentos industriales)

### azufre

Presente en todas las células de origen animal y vegetal. Importante presencia en los aminoácidos sulfúricos, determinantes constituyentes de las proteínas.

Necesario para el bienestar de la piel y es importante en la cura de la artritis.

El alimento mas rico en azufre es el HUEVO.

Presente también en la leche y en los quesos, así como en los alimentos ricos en proteínas.

### zinc

Forma parte de la enzima necesaria para la descomposición del alcohol.

Importante por sus propiedades protectoras en las enfermedades y en el sistema inmunológico.

Papel importante en el funcionamiento de las glándulas sebáceas de la piel.

### alginato de sodio

Agente espesante y gelificante.

Aditivo para mejorar la consistencia y compactibilidad de los alimentos.

Presente en Helados, quesos frescos, pudines y mayonesas.

Altas concentraciones conllevan a la discapacidad para la asimilación de Hierro

### carbonato de amonio

Se emplea como levadura en la industria de la alimentación

Y como agente paraformo en la preparación del caucho y plásticos expandibles.

### crémor tártaro

Bitartrato de potasio.

La levadura en polvo es un compuesto de crémor tártaro con sales ácidas. Esta mezcla, confiere a la masa cierta consistencia.

En pastelería y confitería:

- para evitar la cristalización del azúcar
- aumentar el volumen de la masa
- estabilizar la clara del huevo.

### lecitina de soja (E322)

Antioxidante. Estabilizador, espesante y gelificante.

Limpia las arterias, importante papel en el metabolismo de las grasas, acción desintoxicante a nivel hepático, previene la arteriosclerosis, facilita la circulación y previene el infarto de miocardio.

Muy usado en las pastas fermentadas, chocolate y dulces. Suministrado en tabletas o granulado para el consumo cotidiano.

Ejemplos de uso: Cola Cao turbo, María integral Gullón, Pan tostado integral Recondo

### paraoxibenzoato de metilo

Producto para la higiene.

Su presencia en cosméticos puede provocar alergia de contacto

En alimentación: Caviar y mariscos en conserva.

Puede producir asma y urticaria, si se toma al mismo tiempo con colorantes.

### pectina

Agente espesante, estabilizante y gelificante.

Sustancia natural presente en la fruta (manzanas, membrillos y naranjas)

Producida comercialmente a partir de la pulpa de manzana o la cáscara de naranja.

Utilizado como espesante en mermeladas, confituras y gelatinas de frutas.

Como resultado de su agente espesante, es usado en las dietas, para reducir la sensación de hambre.

En altas concentraciones, puede causar problemas intestinales (fermenta en el intestino grueso, produciendo flatulencias)

Ejemplos de uso: Mermelada de ciruela Helios, yogur de fresa Asturiana

### sorbato de potasio

Conservante activo frente al moho (hongos y levaduras), no tan efectivo contra las bacterias.

Derivado del ácido ascórbico. El organismo lo asimila perfectamente.

Se encuentra en los siguientes productos:

Vinagre, vinos jóvenes (evita fermentaciones), mermeladas industriales, jugos de fruta, fruta en lata, yogur de fruta, frutos secos, gelatinas de fruta y marrons glacés.

Pescado en lata o en envase de vidrio no esterilizado

Queso parmesano, cuajada y mantequilla

Bollería industrial: turrónes y mazapanes

Grasas y aceites (excepto aceite de oliva) y margarinas

Pan industrial (pan de centeno), ravioli, tortellini y similares

Ejemplos de uso: Queso en lonchas El Caserío, Margarina de maíz y Pan de molde integral Carrefour, Yogur de fresa y desnatado Central Lechera Asturiana.

### **benzoato de sodio**

Conservante en productos ácidos (actúa contra las bacterias, no contra los hongos)

Sustancia particularmente tóxica, con dosis máxima aceptable muy baja (5 mg por kg de peso al día)

En forma natural: en setas y champiñones, canela, clavos de olor, algunos productos lácteos (queso y leche)

y algunas frutas (ciruela, manzana y fresa)

Aplicación: Bebidas a base de jugos de frutas, mariscos en conserva y caviar.

Ejemplos de uso: Fanta naranja y Pepsi Light sin cafeína.

En algunas personas, los benzoatos pueden liberar histamina, ocasionando reacciones pseudo alérgicas.

### **tartrazina**

Confiere a los alimentos un color amarillo.

Jugos de fruta, mostaza, mayonesa, caramelos, gelatinas, helados, dulces y mermeladas.

Paella (en sustitución al azafrán)

Ingesta máxima diaria es de 7,5 mg. por kg. de peso al día.

No se conocen efectos secundarios excepto para personas intolerantes a los salicilatos (aspirina),

en cuyo caso presentaría síntomas de intolerancia.

Puede producir asma, alergias, eczemas, si se mezcla con analgésicos, como la aspirina

Las personas asmáticas también pueden experimentar síntomas, pues puede actuar como agente liberador de histamina.

### **otros aditivos y conservantes**

Las leyes italianas entienden por aditivo alimenticio cualquier producto, sea o no de origen natural, con un poder nutritivo escaso o nulo, que se añade intencionadamente a los alimentos para mejorar sus propiedades, específicamente, su conservabilidad y gusto.

Entre los aditivos alimenticios se incluyen también los colorantes.

### **metabisulfito de sodio**

Es un agente reductor empleado para eliminar la toxicidad del Cloro presente en el agua de red.

Es utilizado en la elaboración del vino

### **otros estimulantes**

Reciben esta denominación algunos productos de origen vegetal que no son alimentos en sentido estricto, puesto que no poseen ningún valor nutritivo

por sí mismos. No obstante, sí que ejercen una acción estimulante sobre el sistema nervioso, por lo que indirectamente inciden en la digestión y en la absorción de los alimentos.

Esta característica se debe a la presencia de principios activos específicos, denominados alcaloides.

Los principales alimentos tonificantes para el sistema nervioso son el café, el té y el cacao. Estos productos suelen acompañar la dieta, pero, como acabamos de indicar, no son realmente indispensables para una correcta alimentación, incluso pueden provocar trastornos transitorios o crónicos si se ingieren en grandes cantidades.

### **otras gramíneas**

Si nos encontramos en un prado, nos daremos fácilmente cuenta de que la mayor parte de las hierbas que nos rodean son gramíneas.

Las gramíneas se reconocen fácilmente por la "caña", es decir, un tipo especial de tallo que tiene la característica específica de estar vacío por dentro y estar subdividido en nudos.

Esta característica favorece, de hecho, su rebrote al cortarlas.