

# Alergia a Alimentos

[www.alergialimentaria.unlugar.com](http://www.alergialimentaria.unlugar.com)

Editores: CM Bozzola, JC Ivancevich, IA Kriumis, E Tassiello

---

## **DIETA LIBRE DE ADITIVOS:**

Esta dieta debe ser realizada bajo una estricta supervisión.

**Se deben evitar los siguientes alimentos, aún cuando parecieran frescos:**

- Manzanas, bananas, jugos de frutas, uvas,
- pan, tortas,
- cereales,
- queso,
- chocolate,
- jamón,
- licores,
- margarina,
- mayonesa,
- comidas instantáneas, alimentos empaquetados,
- pickles,
- aderezos preparados y salsas preparadas,
- dulces,
- Vino, cerveza

La elaboración de los alimentos de este tipo de dietas exclusivamente debe ser llevada a cabo en la casa. No se deben consumir alimentos elaborados fuera del hogar, sin importar la confianza que se pueda tener sobre el sitio de elaboración del alimento.

Los alimentos que están **permitidos** consumirse en una dieta libre de aditivos son:

- Carnes y pescados frescos (envasados al vacío) o congelados (evitar productos empaquetados en el mismo supermercado)
- Vegetales frescos o congelados
- Cereales
  - Arroz
- Frutas
  - Pera
- Aceites
  - Sin preservantes
- Condimentos
  - Miel, sal, pimienta, azúcar
- Bebidas
  - Café, te, agua
- Opcional
  - Manteca, queso cottage, huevo, pan sin levadura, leche, pan sin preservantes

Nota: Los alimentos propuestos generalmente carecen de aditivos, en aquellos productos manufacturados se recomienda leer detenidamente el etiquetado o contactarse con el servicio de atención al consumidor correspondiente. Se debe estar atento a posibles modificaciones sin previo aviso.

---

[www.alergialimentaria.unlugar.com](http://www.alergialimentaria.unlugar.com)

Sitio de información y apoyo a personas con alergias por los alimentos