



Consejos para prevenir la alergia a la soja

La soja se ha transformado en un componente fundamental de los productos alimentarios procesados en Estados Unidos. Evitar los productos elaborados con soja, puede resultar difícil.

La soja en sí misma no es un alimento principal en nuestra dieta, pero debido a que se encuentra en tantos productos, eliminarlos a todos puede resultar en una dieta desequilibrada. Para elaborar un plan de nutrición adecuada, consulte con un nutricionista.

Recuerde

La soja y los productos de soja se encuentran en los alimentos horneados, en el atún enlatado, en los cereales, en las galletitas crackers, en los preparados para bebés y en las salsas y sopas. Por lo menos una marca de mantequilla de maní (cacahuete) detalla a la soja en su etiqueta.

Los estudios muestran que la mayoría de los individuos alérgicos a la soja pueden comer aceite de soja (no prensado en frío, prensado con expelente o extrudido) y lecitina de soja. Los pacientes deberían consultar a sus médicos acerca de si evitar o no estos ingredientes.