

¿Qué es la dieta de eliminación?

Es una dieta que se usa para encontrar sensibilidades alimenticias ocultas que pueden causar problemas de salud. Las sensibilidades alimenticias pueden causar problemas de piel, articulaciones y sistema gastrointestinal. El propósito de la dieta de eliminación no es eliminar alimentos para siempre, sino identificar los que están causando problemas de salud. Con esta meta, se eliminan de la dieta los alimentos más probables de ser dañinos durante 2-4 semanas, para dar tiempo a que los síntomas mejoren. Luego, los alimentos son devueltos lentamente a la dieta, de uno en uno, para ver si los síntomas regresan.



¿QUÉ ALIMENTOS SE DEBEN EVITAR?

Los productos lácteos, el trigo, el maíz, los huevos, los cítricos, las nueces, los productos de soja, los azúcares refinados, los cacahuetes, el alcohol y las bebidas que contienen cafeína son los alimentos más comunes para eliminar durante el período de 2 a 4 semanas. Algunas personas también recomiendan eliminar los alimentos que usted come generalmente tres o más veces por semana.

¿QUÉ PUEDO COMER?

Usted puede comer arroz, frijoles (¡excepto soja!), carne (pavo, pescado, cordero), verduras y frutas enteras (excepto cítricos). Sin embargo, si usted consume uno de estos alimentos varias veces a la semana, quizá desee evitarlo durante las etapas iniciales de la dieta.



CONSEJOS ANTES DE EMPEZAR

La semana antes de comenzar la dieta, busque recetas apropiadas para la dieta de eliminación. Vaya de compras para tener los alimentos adecuados a mano. Limpie la cocina y llévese todos los alimentos que van a ser eliminados. Si no están en la casa tentándole, no tendrá que preocuparse de romper su compromiso y comérselos.

¿CÓMO DEBO HACER LA DIETA?

La mejor manera es eliminar tantos de estos alimentos como pueda durante 2 a 4 semanas. Puede comer una botana cuando quiera para ayudar a mantener la energía. Asegúrese de beber mucha agua,

de 2 a 4 litros diarios. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos para evitar los ingredientes ocultos, especialmente en los alimentos preparados y envasados. ¡Los alimentos preparados en casa son los mejores!

HACER UN SEGUIMIENTO DE LOS SÍNTOMAS

Durante el período de eliminación de 2 a 4 semanas, debe observar con atención si hay cambios en los síntomas que está observando. Si está observando síntomas relacionados con dolores en las articulaciones, problemas gastrointestinales, de piel, fatiga u otros, debe anotar una puntuación de 0 a 10 para los síntomas, cada día durante la dieta. El 0 indica que no hay ningún síntoma en absoluto, y el 10 es el peor que ha tenido nunca. ¡Esto le ayudará a decidir si la dieta está funcionando! A veces, pueden pasar 2 o 3 semanas hasta que los síntomas mejoren lo suficiente para que pueda decidir si hay diferencia. ¡Asegúrese de hacer un seguimiento de los síntomas desde el primer día y trate de no olvidarse ni un solo día!

¿CÓMO PUEDO VOLVER A LOS ALIMENTOS DE MI DIETA HABITUAL?

Después de la fase de eliminación de 2 a 4 semanas, es mejor reintroducir grupos de alimentos de uno en uno. Después de introducir un alimento de nuevo, debe esperar 2-3 días para ver si los síntomas empeoran. Si es así, elimine ese alimento de la dieta y espere 2 o 3 días antes de pasar al siguiente alimento. Si no empeoran, puede pasar al siguiente alimento inmediatamente. Repita estos pasos hasta que todos los alimentos que usted eliminó o bien están de vuelta en su dieta o haya identificado alguno como un alimento problemático. Se tardan de 4 a 6 semanas por lo general para comprobar todos los alimentos que usted eliminó. Al final sabrá mucho acerca de cómo su cuerpo responde a diferentes alimentos, y ojalá que encuentre una manera de controlar los síntomas que le estaban molestando.

For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/dieta_de Eliminacion



