

Dieta de eliminación: por qué se debe hacer con respaldo profesional



Las dietas de eliminación se han convertido en una herramienta clave para el diagnóstico de alergias alimentarias, pero también en una práctica de riesgo cuando se aplican sin orientación médica. Así lo advirtió Paula Contreras, académica de la

Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, quien detalló los cuidados y procesos que deben observarse al momento de excluir alimentos de la dieta cotidiana.

Según la especialista, este tipo de planes consisten en

retirar de forma temporal ciertos alimentos que podrían estar causando reacciones adversas. Entre los más comunes se encuentran la caseína -una proteína presente en la leche de vaca- y el gluten, que lo encontramos en cereales como trigo, centeno y cebada.

Sin embargo, la nutricionista enfatizó que, en casos como la celiaquía, eliminar el gluten antes de realizar un examen puede alterar el diagnóstico y dificultar la detección de la enfermedad. Contreras advirtió, además, que en una dieta de eliminación, se debe diferenciar entre una alergia y una intolerancia alimentaria. “La

alergia implica una respuesta inmunológica que puede afectar la piel, las vías respiratorias, mientras que la intolerancia, en cambio, se manifiesta solo a nivel gastrointestinal”, explicó.

El proceso para llevar a cabo este procedimiento debe incluir un registro detallado de todo lo que se consume. Este seguimiento permite asociar síntomas con alimentos específicos, evitando confusiones. “Si no registramos bien lo que comemos y cuándo lo hacemos, podemos terminar culpando al alimento equivocado”, afirmó la académica de la UTalca.

En cuanto a la duración, la nutricionista indicó que,

el período de eliminación puede ser de al menos dos semanas, seguido de una reintroducción progresiva y controlada. En el caso de los niños alérgicos a la caseína, por ejemplo, la reintroducción del alimento debe realizarse seis meses después del diagnóstico y bajo estricta supervisión profesional.

Finalmente, la académica advirtió sobre los riesgos de adoptar estas dietas sin apoyo profesional, ya que “pueden provocar déficits nutricionales, sobre todo cuando las personas restringen grupos completos de alimentos como legumbres, frutos secos o frutas sin justificación”, concluyó.