

Test de sensibilidad alimentaria



Test de **sensibilidad alimentaria**

¿Sientes malestar después de comer?

Conoce a qué alimentos eres sensible.

La alteración de la membrana intestinal impide la correcta absorción y como consecuencia la aparición de los diferentes síntomas, como trastorno digestivos, dolor de cabeza, fatiga, inflamación de articulaciones o problemas de la piel.

Para mejorar nuestra salud y calidad de vida es recomendable conocer a qué alimentos somos sensibles, para reducir el consumo o incluso eliminarlos de manera temporal.

El test de sensibilidad alimentaria tiene como principal objetivo estudiar la concentración de anticuerpos IgG que ha generado nuestro sistema inmune frente a más de 200 alimentos habituales en la dieta mediterránea.

El 20% de la población tendrá en algún momento de su vida una reacción alimentaria adversa.



Proceso



El estudio de sensibilidad alimentaria analiza de forma directa la cantidad de anticuerpos IgG frente a los alimentos.



Requiere una sencilla muestra de sangre.



Resultados disponibles entre 5 y 7 días laborables.



Informe personalizado basado en alimentos de la dieta mediterránea.

Resultados

El informe proporciona los resultados cuantitativos individuales para cada uno de los alimentos estudiados.

Se clasifican las reacciones según su intensidad en:

 **NORMAL**

 **LEVE**

 **FUERTE**

 **MUY FUERTE**

Se proporcionan además recomendaciones y otras informaciones útiles. Sin embargo, los resultados no constituyen en sí mismos un diagnóstico completo y no deben tomarse como única base para un cambio fundamental en la dieta. En caso de reacciones positivas, acuda a un especialista cualificado.

2 OPCIONES DE

Test de Sensibilidad alimentaria

1

STANDARD

Tipos de alimentos estudiados en el estudio de **108 alimentos:**

Carnes	Ternera, pollo, cordero, cerdo y pavo
Cereales con gluten	Cebada, gliadina/gluten, avena, centeno, espelta y trigo
Cereales sin gluten y alimentos alternativos	Trigo sarraceno, semillas de lino, maíz, mijo y arroz
Ensaladas	Lechuga y canónigo
Frutas	Manzana, albaricoque, plátano, cereza, uva, kiwi, limón, nectarina, naranja, piña, fresa, sandía, pera, ciruela, pomelo, melocotón y dátil
Frutos secos y semillas	Almendra, anacardo, grano de cacao, avellana, cacahuete, coco, pistacho, sésamo, nuez y semillas de girasol
Hierbas y especias	Albahaca, pimienta, canela, ajo, granos de mostaza, orégano, perejil, hierbabuena, amapola, romero, tomillo y vainilla
Lácteos y huevos	Leche de vaca, leche de cabra, leche de oveja, yema de huevo, clara de huevo, queso de cabra, queso de oveja y yogur
Legumbres	Guisante, semilla de soja, lenteja y alubia blanca
Pescados y mariscos	Cangrejo de río, salmón, atún, almeja, gamba, anchoa, emperador, trucha, lenguado y bacalao
Verduras	Berenjena, remolacha roja, pimiento, brócoli, tomate, zanahoria, apio, guindilla, pepino, rábano, puerro, col, lombarda, oliva, cebolla, patata, colinabo, calabacín, alcachofa, espárrago, espinaca, col y judía verde
Setas	Setas 1 y Setas 2
Otros	Levadura de cerveza, miel, café y té negro

2 **PLUS**

Tipos de alimentos estudiados en el estudio de **216 alimentos:**

Carnes	Codorniz, avestruz, pato, vacuno, perdiz roja, cordero, caballo, corzo, pavo, conejo, cerdo, pollo y cabra.
Cereales con gluten	Malta, salvado de avena y trigo, gluten, harina de trigo duro, espelta, trigo, centeno, cebada y cuscús.
Cereales sin gluten y alimentos alternativos	Maíz, amaranto, harina de trigo sarraceno, quinoa, mijo y arroz.
Frutas	Nectarina, papaya, lima, baya de goji, zarzamora, albaricoque, pera, fresa, mirtilo, pasa, granada, mandarina, grosella (negra y roja), piña, limón, aguacate, mezcla de melones, ciruela, pomelo, mora, dátil, sandía, mango, kiwi, manzana, higo, naranja, cereza, y uvas (blancas, negras),
Frutos secos y semillas	Linaza, semillas de chía, cáñamo y amapola, nuez de cola, nuez de brasil, castaña, nuez de macadamia, cacahuete, sésamo, anacardo, almendra, pipa de girasol, nuez, avellana, coco, pistacho y piñón.
Hierbas y especias	Cilantro, menta, salvia, vainilla, hojas de laurel, comino, mejorana, anís, azafrán, estragón, alcaparras, nuez moscada, orégano, romero, albahaca, clavo, manzanilla, eneldo, raíz de regaliz, lúpulo, tomillo, pimienta (negra, blanca), canela, rábano rusticano, semillas de mostaza, pimienta de cayena, jengibre, chile, curry, perejil y ajo.
Lacteos y huevos	Beta-lactoglobulina, caseína, leche de oveja, cabra y vaca, mozzarella, yema de huevo (gallina), yeam y clara de huevo (gallina).



Legumbres	Judía verde, garbanzos, haba, lenteja, guisante, judía roja y blanca y semilla de soja.
Pescados y mariscos	Arenque, vieira del atlántico, bogavante americano, cangrejo, sepia, mejillón, boquerón, lubina, dorada, anguila, lucio, ostras, rodaballo, percebe, navaja, besugo, caviar, camarones, bacalao, spirulina spp., cañadilla, himanthalia elongata, berberecho común, mero, sardina, lenguado europeo, almejas, rape, pulpo, trucha, atún, carpa, merluza, platija europea, calamar, caballa, pez espada y salmón.
Verduras	Mandioca, boniato, coliflor, col de bruselas, pepino, tomates, chalota, hoja de vid, endivia, espinaca, remolacha, canónigo, espárrago, zanahoria, calabacín, mezcla de setas 1, col, lombarda, berenjena, pimiento morrón y patata.
Otros	Goma garrofín, grano de cacao, aloe vera, café, té verde, agar-agar, levadura de panificación, semilla de colza, caña de azúcar, aceite de cártamo, miel, té negro y levadura de cerveza.





laboratoriosdoctorgrasa



Laboratorios Doctor Grasa

Contacto de Atención al Paciente

C. Francisco Vitoria 5, local 50008 Zaragoza

976 21 80 49

pacientes@doctorgrasa.com

www.doctorgrasa.com
