

L'ALIMENTACIÓ en AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES



SEGURA



**SUPORT
NUTRICIONAL**



EQUILIBRADA



PREVENTIVA



*Glòria Creus i Costas
Dietista-Nutricionista
Hospital Universitari de Bellvitge*



AL·LERGENS ENMASCARATS

ETIQUETATGE: additius, conservants,
emulsionants, colorants, aromes..

PREVENCIÓ

ETIQUETATGE

TRAÇABILITAT

TRAÇABILITAT

EN CAS DE DUBTE, NO CONSUMIR!

- L'única forma d'evitar la reacció al·lèrgica és ser molt estricte
- Les mares que estan alletant un fill al·lèrgic : han d'evitar també la ingesta dels aliments que la provoquen
- Llegir bé les etiquetes dels productes abans de consumir-los
- Evitar la contaminació creuada

AL·LÈRGENS DE DECLARACIÓ OBLIGATÒRIA

- Cereals que contenen gluten: blat,ordi, sègol i civada
- Ous: RC amb ous gallina, ànec o guatlla
- Peix: totes les espècies
- Molusc ^{totes les espècies}, RC entre sí, inhalació vapor
- Crustacis
- Cacauet
- Soja lleguminoses i RC amb fruits secs i altres llegums
- Tramús
- Llet: Caseïnat i lactoglobulinas. Lactosa pot tenir trases
- Fruita seca amb closca: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nogueres del Brasil, festucs, macadàmies i nous d'Austràlia. RC cacuet
- Api
- Mostassa
- Sèsam: RC fruita seca, cacauet i soja
- Anhídrid sulfurós i sulfits

TRAÇABILITAT

ALIMENTS:		PRODUCTES:	
	DERIVAT	CONTENIDOR	CONTAMINANT
LLET	IOGURT	PERNIL CUIT	XOCOLATA
OU	CREMA	GALETES	MACARRONS
FRUITS SECS	MASSAPÀ	TORRÓ	GELAT
LLEGUMS	FARINES	PA	EMBOTITS

TRAÇABILITAT

Tabla 5. Riesgo de reactividad cruzada clínica entre alimentos relacionados

Alimento problema	Otros alimentos con riesgo de reacción clínica	% de riesgo
Leche de vaca	Carne de vacuno	~10 %
Leche de vaca	Leche de cabra	~90 %
Leche de vaca	Leche de yegua	~4 %
Huevo	Carne de pollo	< 5 %
Carne de vacuno	Carne de cordero	~50 %
Un pescado (salmón)	Otros pescados (pez espada, lenguado)	~50 %
Un crustáceo (gamba)	Otros crustáceos (langosta, cangrejo)	~75 %
Cacahuete	Legumbres	<10 %
Cacahuete	Otros frutos secos	~35 %
Un fruto seco	Otros frutos secos	>50 %
Soja	Legumbres	<5 %
Trigo	Otros cereales	~25 %
Melocotón	Otras rosáceas	~55 %
Melón	Sandía, plátano, aguacate	~90 %
Kiwi, aguacate, plátano	Látex	~10 %
Látex	Kiwi, aguacate, plátano	~35 %
Pólenes	Frutas, hortalizas	~50 %

L'ALIMENTACIÓ en AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES



SEGURA



**SUPORT
NUTRICIONAL**



EQUILIBRADA



PREVENTIVA



*Glòria Creus i Costas
Dietista-Nutricionista
Hospital Universitari de Bellvitge*



Al·lèrgia a cereals



DIETA ALTERNATIVA

Quan l'al·lèrgia és causada només per un dels cereals aquest serà fàcilment substituïble per qualsevol altre cereal. Per exemple, substituir la pasta de blat per la pasta d'arròs o blat de moro.

Els cereals són una font d'hidrats de carboni i per tant d'energia. Aquests nutrients també els podem obtenir de la patata, del moniato, la iuca, les fruites seques oleaginoses i els llegums.

Els cereals també són rics en minerals i vitamines del grup B que trobareu en altres cereals no implicats en la vostra al·lèrgia, fruites seques oleaginoses i llegums.



QUÈ ÉS?

Els cereals són una font important d'hidrats de carboni i de proteïnes de la dieta.

El cereal més freqüentment implicat en les reaccions al·lèrgiques és el blat. Globalment, no suposen més d'un 5% de tots els aliments que causen al·lèrgia a Espanya.

La normativa europea actual obliga a l'etiquetatge de tots els aliments que continguin cereals amb gluten (blat, sègol, ordi, civada, espelta i kamut).

COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
www.scaic.cat
Amb la col·laboració de: Glòria Creus, Dietista.

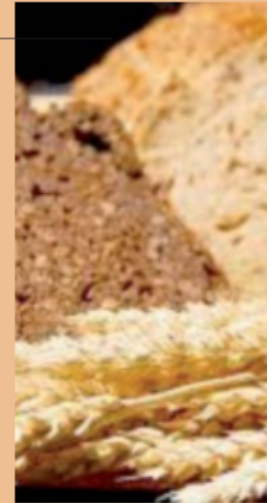


DIETA ALTERNATIVA

Quan l'al·lèrgia és causada només per un dels cereals aquest serà fàcilment substituïble per qualsevol altre cereal. Per exemple, substituir la pasta de blat per la pasta d'arròs o blat de moro.

Els cereals són una font d'hidrats de carboni i per tant d'energia. Aquests nutrients també els podem obtenir de la patata, del moniato, la iuca, les fruites seques oleaginoses i els llegums.

Els cereals també són rics en minerals i vitamines del grup B que trobareu en altres cereals no implicats en la vostra l'al·lèrgia, fruites seques oleaginoses i llegums.



QUÈ ÉS?

Els cereals són una font d'hidrats de carboni i de proteïnes d'origen vegetal.

El cereal més freqüentment consumit és el blat.

Al·lèrgia a fruita seca i llavors ■

DIETA ALTERNATIVA

Les fruites oleaginoses i les llavors són principalment riques en greixos insaturats (saludables) i en menor proporció en proteïnes d'origen vegetal.

L'avellana, l'ametlla i sobretot les nous són valorades per la composició dels seus greixos, aquests són rics en àcids grassos essencials com l'omega 3. Aquest tret diferencial també el trobem en el peix blau aliment que podríem utilitzar per evitar la manca nutricional.



QUÈ ÉS?

En aquest grup inclouem fruites oleaginoses provinents d'arbres, com les nous, avellanes, ametlles, pinyons, anacards, festucs i castanyes; i llavors de plantes no cereals com el sèsam i les pipes. També inclouem una lleguminosa: el cacauet, causa freqüent de reaccions al·lèrgiques greus, afectant entre 0.5-1.5% de la població.

Segons la normativa europea és obligatori incloure en l'etiquetatge dels aliments si contenen: cacauets, ametlles, avellanes, castanyes, anacards, nous del Brasil, pecana, nous de macadàmia, mostassa o sèsam.

COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
www.scaic.cat
Amb la col·laboració de: Glòria Craus, Dietista



DIETA ALTERNATIVA

Les fruites oleaginoses i les llavors són principalment riques en greixos insaturats (saludables) i en menor proporció en proteïnes d'origen vegetal.

L'avellana, l'ametlla i sobretot les nous són valorades per la composició dels seus greixos, aquests són rics en àcids grassos essencials com l'omega 3. Aquest tret diferencial també el trobem en el peix blau aliment que podríem utilitzar per evitar la mancança nutricional.



qu

Al·lèrgia a les hortalisses i a les verdures

DIETA ALTERNATIVA

Les verdures aporten principalment vitamines, minerals, fibra i aigua. No tenen pràcticament proteïnes ni lípids però sí certa quantitat d'hidrats de carboni.

En cas de seguir una dieta d'exclusió d'alguna verdura o hortalissa, és important menjar fruites, vegetals d'altres varietats, cereals integrals i llegums per poder obtenir la fibra i les vitamines sense risc de patir cap dèficit nutricional.



QUÈ ÉS?

Amb el nom d'hortalisses o verdures es designa a les plantes herbàcies que tenen parts comestibles. Les verdures són les hortalisses que tenen les parts comestibles verdes. Inclouen diverses famílies botàniques.

Les que causen al·lèrgia amb més freqüència són l'enciam, el tomàquet, la mongeta tendra (què és en realitat un llegum), la patata, la pastanaga, l'api, la ceba i els espàrrecs. Les verdures i les hortalisses representen, junt amb els llegums, la setena causa d'al·lèrgia a aliments a la població espanyola, per darrera del peix i per davant dels cereals. L'al·lèrgia a hortalisses i verdures és molt poc freqüent a l'edat infantil.

La normativa europea obliga a indicar a l'etiquetatge si l'aliment conté api i productes derivats.

COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
www.sccic.cat
Amb la col·laboració de: Glòria Creus, Dietista.



DIETA ALTERNATIVA

Les verdures aporten principalment vitamines, minerals, fibra i aigua. No tenen pràcticament proteïnes ni lípids però sí certa quantitat d'hidrats de carboni.

En cas de seguir una dieta d'exclusió d'alguna verdura o hortalissa, és important menjar fruites, vegetals d'altres varietats, cereals integrals i llegums per poder obtenir la fibra i les vitamines sense risc de patir cap dèficit nutricional.

DIETA ALTERNATIVA

Els llegums són aliments rics en proteïnes d'origen vegetal. Aquestes proteïnes es poden trobar en menor quantitat als cereals.

Altres fonts de proteïnes, tot i que d'origen animal, són l'ou, el peix, la carn i els làctics.

Un altre macronutrient important que contenen els llegums són els hidrats de carboni, fàcilment substituïbles pels cereals, la patata, les fruites seques oleaginoses, la tapioca, el moniato...

També són rics en minerals, vitamines i fibra; nutrients que podeu obtenir del consum de verdures, fruita, hortalisses, cereals (sobretot integrals) i fruita seca.



COMITE D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
www.scaic.cat
Amb la col·laboració de Glòria Creus, Dietista.



Al·lèrgia als llegums ■



QUÈ ÉS?

Els llegums constitueixen un grup d'aliments amb un alt contingut proteic i de fibra i pocs greixos, molt interessant per tant a nivell nutricional. Dins aquest grup trobem: cigrons, llenties, tramussos, faves, pesols, fesols, soja i cacauet.

Els llegums constitueixen la setena causa d'al·lèrgia alimentària a Espanya, suposant un 7% del total de consultes a l'al·lèrgòleg per aquest motiu, i la primera causa en nens entre 6 i 15 anys. En la població infantil espanyola l'al·lèrgia més freqüent és la de la lletia (78%), el cigró (72%) i el cacauet (33%).

Segons la normativa europea és obligatori incloure en l'etiquetatge dels aliments si contenen: soja, cacauet i tramús.

DIETA ALTERNATIVA

Els llegums són aliments rics en proteïnes d'origen vegetal. Aquestes proteïnes es poden trobar en menor quantitat als cereals.

Altres fonts de proteïnes, tot i que d'origen animal, són l'ou, el peix, la carn i els làctics.

Un altre macronutrient important que contenen els llegums són els hidrats de carboni, fàcilment substituïbles pels cereals, la patata, les fruites seques oleaginoses, la tapioca, el moniato...

També són rics en minerals, vitamines i fibra; nutrients que podeu obtenir del consum de verdures, fruita, hortalisses, cereals (sobretot integrals) i fruita seca.



QUÈ ÉS

Els llegums c

Al·lèrgia a la llet



QUÈ ÉS?

La proteïna de llet de vaca està present en la nostra dieta des dels primers mesos de vida. És un ingredient molt freqüent en la cuina cassolana i en els preparats industrials. Les proteïnes de la llet de vaca que causen al·lèrgia són: alfa lactoalbúmina, betalactoglobulina i caseïna.

L'al·lèrgia a proteïnes de llet de vaca representa el 18% de les al·lèrgies a aliments diagnosticades a la població general. La llet i l'ou són les causes més freqüents d'al·lèrgia en els menors de 5 anys.

Segons la normativa europea és obligació en el etiquetatge dels aliments incloure si contenen llet o derivats.

DIETA ALTERNATIVA

En lactants s'ha de substituir la llet de vaca per un preparat adaptat altament hidrolitzat o llet de soja. Es podrà seguir la lactància materna sempre que la mare segueixi una dieta sense llet de vaca.

En adults la llet de vaca és important com a principal font de calci de la dieta. L'alternativa són els batuts de soja, d'arròs o d'ametlles enriquits amb calci. Altres aliments rics en calci són: peixos enllaunats, lluites oleaginoses com les ametlles i els festucs i també els llegums. Existeixen en el mercat diferents preparats similars als postres làctics o la rebosteria elaborats sense llet.

La llet també conté vitamines i altres minerals menys rellevants com el fòsfor, magnesi i el sodi, fàcilment obtenibles amb una dieta variada.

COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
www.scaic.cat
Amb la col·laboració de: Glòria Creus, Dietista.



DIETA ALTERNATIVA

En lactants s'ha de substituir la llet de vaca per un preparat adaptat altament hidrolitzat o llet de soja. Es podrà seguir la lactància materna sempre que la mare segueixi una dieta sense llet de vaca.

En adults la llet de vaca és important com a principal font de calci de la dieta. L'alternativa són els batuts de soja, d'arròs o d'ametlles enriquits amb calci. Altres aliments rics en calci són: peixos enllaunats, lluites oleaginoses com les ametlles i els festucs i també els llegums. Existeixen en el mercat diferents preparats similars als postres làctics o la rebosteria elaborats sense llet.

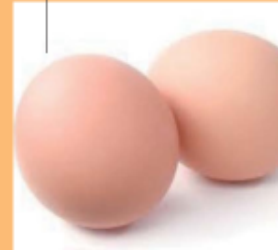
La llet també conté vitamines i altres minerals menys rellevants com el fòsfor, magnesi i el sodi, fàcilment obtenibles amb una dieta variada.



QUÈ ÉS?

La proteïna de llet de vaca està a la dieta des dels primers mesos de vida i és molt freqüent en la cuina casolana i industrial. Les proteïnes de la llet de vaca són: alfa lactoalbúmin, beta lactoalbúmin, kappa caseïna, gamma caseïna, i kappa caseïna.

Al·lèrgia a l'ou



DIETA ALTERNATIVA

L'ou es caracteritza per ser un aliment ric en proteïnes d'alt valor biològic que són fàcilment substituïbles per aliments càrnics, làctics, peixos, o per la combinació de llegums amb cereals, com per exemple llenties amb arròs.

També és un aliment ric en vitamines liposolubles, que podem obtenir de l'oli d'oliva verge en cru, de fruites oleaginoses com les ametlles, nous, pinyons o de derivats làctics sencers.

El ferro és un mineral present en el rovell d'ou, considerat d'alta absorció per ser d'origen animal, aquest el podem obtenir de les carns vermelles i dels seus derivats com la botifarra negra.

Existeixen en el mercat preparats comercials sense ou per poder elaborar truites, postres i arrebossats; i igualment aliments ja elaborats sense ou.



QUÈ ÉS?

L'ou és un aliment molt nutritiu. Està present en la nostra dieta des d'abans de l'any de vida. És un ingredient molt freqüent en la cuina cassolana i també el podem trobar en els preparats industrials.

L'al·lèrgia a l'ou és la causa del 16% de les al·lèrgies a aliments diagnosticades a la població general.

La llet i l'ou són les causes més freqüents d'al·lèrgia en els menors de 5 anys.

Segons la normativa europea és obligatori incloure en l'etiquetatge dels aliments si contenen ou o derivats.

COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
www.scaic.cat
Amb la col·laboració de: Glòria Creus, Dietista.



DIETA ALTERNATIVA

L'ou es caracteritza per ser un aliment ric en proteïnes d'alt valor biològic que són fàcilment substituïbles per aliments càrnics, làctics, peixos, o per la combinació de llegums amb cereals, com per exemple lleties amb arròs.

També és un aliment ric en vitamines liposolubles, que podem obtenir de l'oli d'oliva verge en cru, de fruites oleaginoses com les ametlles, nous, pinyons o de derivats làctics sencers.

El ferro és un mineral present en el rovell d'ou, considerat d'alta absorció per ser d'origen animal, aquest el podem obtenir de les carns vermelles i dels seus derivats com la botifarra negra.

Existeixen en el mercat preparats comercials sense ou per poder elaborar truites, postres i arrebossats; i igualment aliments ja elaborats sense ou.



QUÈ ÉS?

L'ou és un aliment molt nutritiu i ha estat present en la nostra dieta des d'abans d'època prehistòrica. És un ingredient molt freqüent en molts plats i també el podem trobar en forma de productes derivats.

L'al·lèrgia a l'ou és la causa d'algunes reaccions al·lèrgiques a aliments diagnosticades a

Al·lèrgia a peix

DIETA ALTERNATIVA

El peix és considerat un aliment principalment proteic. La font de proteïna es fàcilment substituïble per aliments càrnics, làctics i/o productes de l'ou.

Els seus greixos són molt valorats pel seu alt contingut en àcids grassos essencials com l'omega 3, que es poden trobar a les fruites oleaginoses, principalment en les nous i també en l'oli de llavors de lli, sempre que s'utilitzi en cru i com a suplement nutricional.

En la seva composició nutricional trobem minerals i vitamines. El mineral amb més rellevància nutricional en el peix és el iode i aquest es podria obtenir utilitzant sal iodada afegida a les receptes habituals.



QUÈ ÉS?

El peix és l'aliment responsable del 12-14% de les al·lèrgies en adults a Espanya.

Els al·lèrgics al peix solen estar sensibilitzats a diverses famílies però hi ha persones amb al·lèrgia a una única família.

Els peixos que causen més al·lèrgia són els gadòfers (bacallà i lluç) i els plans (llenguado i gall) i els que menys en produeixen són els peixos blaus.

A vegades els peixos poden estar parasitats per un nematode (Anisakis) que també pot produir reaccions al·lèrgiques. Aquestes persones tot i no ser al·lèrgiques al peix han d'evitar la ingesta de peix fresc, però el poden tolerar l'ultracongelat.

COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
www.scaic.cat
Amb la col·laboració de: Glòria Creus, Dietista.



DIETA ALTERNATIVA

El peix és considerat un aliment principalment proteic. La font de proteïna es fàcilment substituïble per aliments càrnic, làctics i/o productes de l'ou.

Els seus greixos són molt valorats pel seu alt contingut en àcids grassos essencials com l'omega 3, que es poden trobar a les fruites oleaginoses, principalment en les nous i també en l'oli de llavors de lli, sempre que s'utilitzi en cru i com a suplement nutricional.

En la seva composició nutricional trobem minerals i vitamines. El mineral amb més rellevància nutricional en el peix és el iode i aquest es podria obtenir utilitzant sal iodada afegida a les receptes habituals.



QUÈ ÉS?

El peix és l'alim

Reaccions adverses per additius

DIETA ALTERNATIVA

L'eliminació de la dieta dels aliments conservats amb sulfits i/o glutamat no suposa un dèficit nutricional.

Substitueix els aliments en conserva, ultracongelats o envasats, pels mateixos aliments al natural: suc de fruita, verdures, pasta, peix, carns, mermelades, fruita seca...

Els productes càrnics o elaborats, com embotits hamburgueses, peixos o mariscs també en poden contenir.

Aconsellem el consum d'aliments elaborats de forma casolana i evitar afegir salses o potenciadors de sabor (Bovril, cubits de caldo,...)

Existeixen al mercat vins i cerveses sense sulfits.



COMITÈ D'AL·LÈRGIA A ALIMENTS
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica
www.scaic.cat
Amb la col·laboració de: Glòria Creus, Dietista.



SULFITS

El sulfits són conservants i antioxidants, àmpliament emprats a la indústria alimentària i farmacèutica. La freqüència de les reaccions adverses per sulfits en la població general no es coneix exactament, sent més freqüents en persones asmàtiques.

La normativa europea obliga a etiquetar qualsevol aliment que contingui sulfits a concentracions superiors de 10mg/kg o 10mg/l, i aquests productes han de ser declarats amb el terme sulfit o diòxid de sofre (E-220, E-221, E-222, E-223, E-224, E-225, E-226, E-227 i E-228).

GLUTAMATS

El glutamat monosòdic és un potenciador del sabor molt emprat a la cuina xinesa, japonesa i del sud-est asiàtic, tot i que pot estar present a altres productes manufacturats de la indústria alimentària. S'identifica amb els codis E-621 o MSG.

DIETA ALTERNATIVA

L'eliminació de la dieta dels aliments conservats amb sulfits i/o glutamat no suposa un dèficit nutricional.

Substituiu els aliments en conserva, ultracongelats o envasats, pels mateixos aliments al natural: suc de fruita, verdures, pasta, peix, carns, melmelades, fruita seca...

Els productes càrnics o elaborats, com embotits hamburgueses, peixos o mariscs també en poden contenir.

Aconsellem el consum d'aliments elaborats de forma casolana i evitar afegir salses o potencidors de sabor (Bovril, cubitos de caldo,...)

Existeixen al mercat vins i cerveses sense sulfits.



SULFITS

El sulfits són conservants emprats a la indústria. La freqüència de les reaccions al·lèrgiques a la població general és més freqüents en paquets.

La normativa europea

L'ALIMENTACIÓ en AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES



SEGURA



**SUPORT
NUTRICIONAL**



EQUILIBRADA



PREVENTIVA



*Glòria Creus i Costas
Dietista-Nutricionista
Hospital Universitari de Bellvitge*



MÉS FUTUR QUE PRESENT

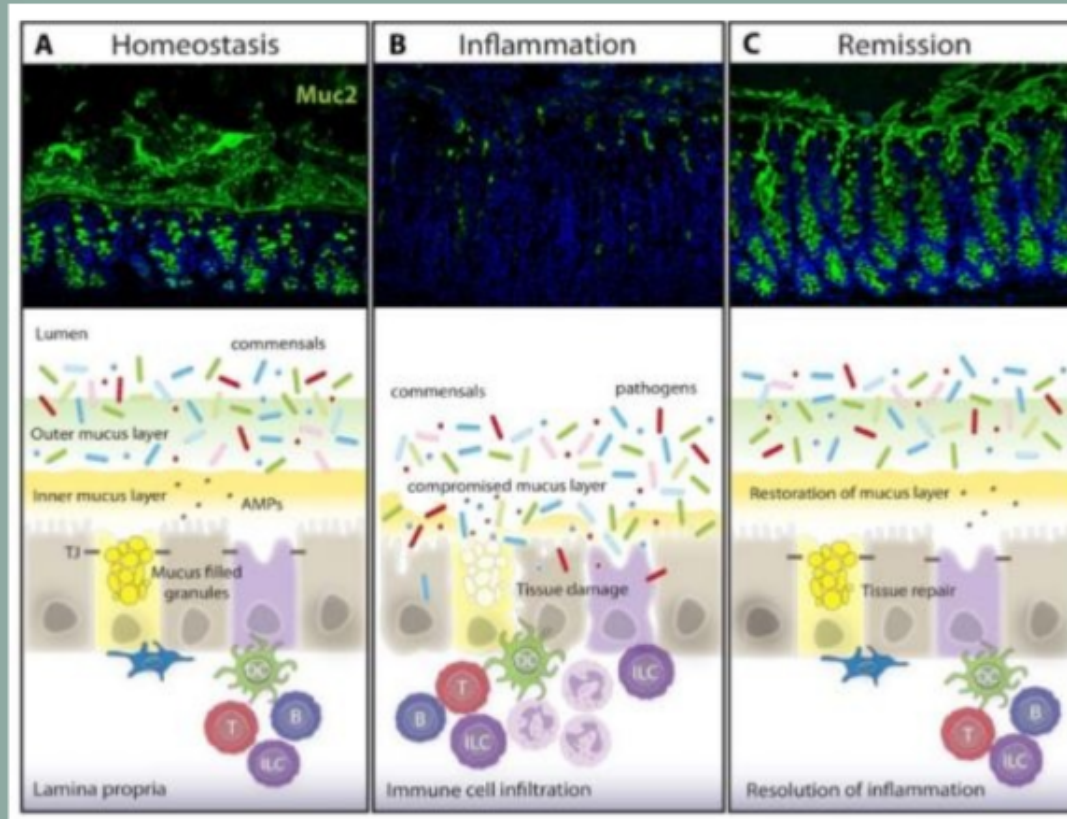
**BUSCAR
L'EVIDÈNCIA
CIENTÍFICA**

SUPERALIMENTS

MICROBIÒTA

OMEGA 3

MICROBIÒTA



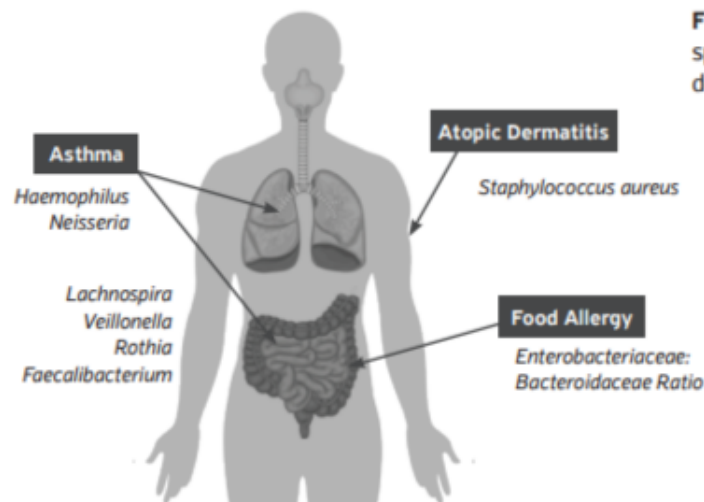


Figure 1. Examples of bacterial species associated with atopic dermatitis, food allergy and asthma.



Figure 2. Factors influencing the promotion of detrimental versus beneficial microbes.

EPA I DHA



nutrients



Review

Can Early Omega-3 Fatty Acid Exposure Reduce Risk of Childhood Allergic Disease?

Elizabeth A. Miles ¹  and Philip C. Calder ^{1,2,*}

Nutrients **2017**, *9*, 784; doi:10.3390/nu9070784

www.mdpi.com/journal/nutrients

L'oli de peix durant l'embaràs pot reduir la sensibilització als al·lergens alimentaris comuns i reduir la prevalença

Proposa una relació entre l'exposició augmentada els PUFA (omega 6) i l'augment de la malaltia al·lèrgica

SUPERALIMENTOS, SENSE EVIDÈNCIA CIENTÍFICA

Los siete alimentos más efectivos para aliviar los síntomas alérgicos

<https://www.elconfidencial.com/.../los-siete-alimentos-mas-efe...> ▼ Tradueix aquesta pàgina

1 de febr. 2013 - Una [dieta](#) para aliviar los síntomas de la alergia ... Brócoli. El brócoli es uno de los "superalimentos" preferidos por los nutricionistas por su alto ...

Superalimentos Top 10 contra la alergia, las batatas, jengibre ...

<guidewhat.com/.../superalimentos-top-10-contr-la-alergia-ph...> ▼ Tradueix aquesta pàgina

Si usted es propenso a las alergias, puede incluir algunos [superalimentos](#) contra la alergia en su [dieta](#) para prevenir y aliviar el problema. Aquí están los 10 ...

Falta: [antialérgica](#)

dieta antialérgica | facilisimo.com

<salud.facilisimo.com/dieta-antialergica> ▼ Tradueix aquesta pàgina

[dieta antialérgica](#). 67 ideas encontradas en Salud. Buscar en todo facilisimo ... Descubre qué alimentos son tus grandes aliados. El blog de [superalimentos](#).

10 Super Alimentos Antialérgicos - Las Dietas Saludables

<lasdietassaludables.com/10-super-alimentos-antialergicos/> ▼ Tradueix aquesta pàgina

millones de personas sufren de diferentes tipos de alergias, aquí te mencionamos 10 super alimentos antialérgicos que puedes usar para mejorar tu salud.

Alimentación y Urticaria Crónica - AAUC - Asociación Afectados ...

<https://www.urteriacionronica.org/.../alimentacion-y-urticaria-c...> ▼ Tradueix aquesta pàgina

Relación entre la alimentación y la Urticaria Crónica. [Dieta](#) baja en histamina y [dieta](#) libre de pseudo-alérgenos.

Falta: [antialérgica](#) [superalimentos](#)

Ocho súper alimentos para combatir la alergia primaveral | ActiveBeat

<https://www.activebeat.com/.../ocho-super-alimentos-para-combatir-la-alergia-primaveral> ▼ Tradueix aquesta pàgina

L'ALIMENTACIÓ en AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES



SEGURA



**SUPORT
NUTRICIONAL**



EQUILIBRADA



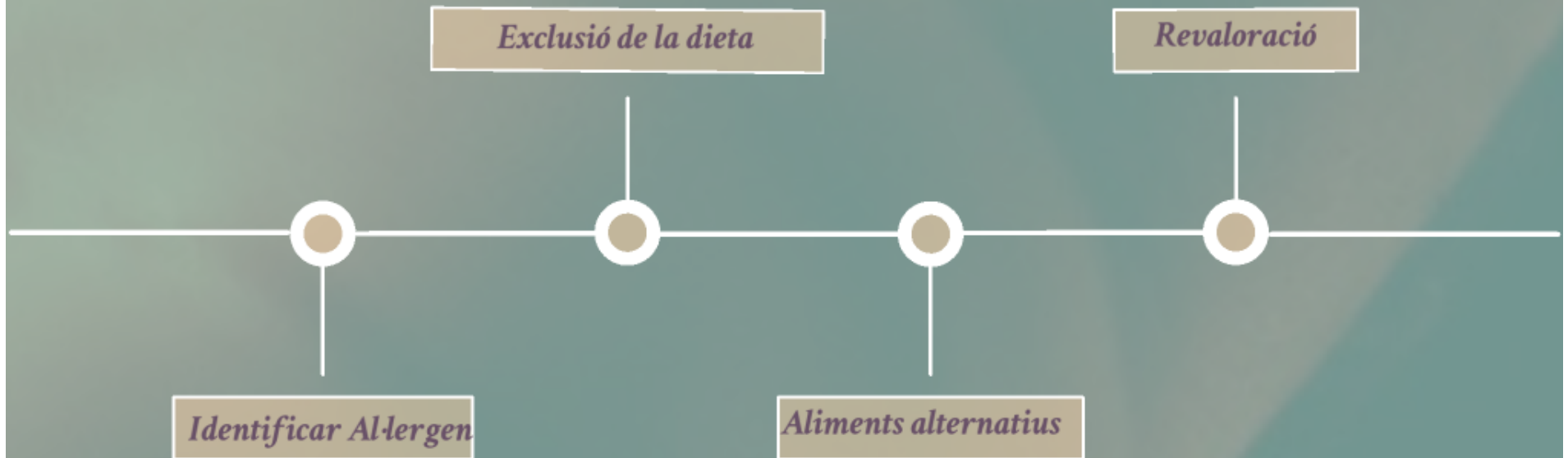
PREVENTIVA



*Glòria Creus i Costas
Dietista-Nutricionista
Hospital Universitari de Bellvitge*



SEGUIMENT NUTRICIONAL



L'ALIMENTACIÓ en AL·LÈRGIES ALIMENTÀRIES



SEGURA



**SUPORT
NUTRICIONAL**



EQUILIBRADA



PREVENTIVA



*Glòria Creus i Costas
Dietista-Nutricionista
Hospital Universitari de Bellvitge*