



## DIETA PARA ESOFAGITIS EOSINOFILICA O COLITIS EOSINOFILICA

Los alimentos más comunes que **se deben considerar evitar**, ya que estimulan una respuesta alérgica y pueden predisponer al desarrollo de esofagitis o colitis eosinofílica, incluyen:

- ✗ Leche
- ✗ Huevos
- ✗ Cacahuates
- ✗ Soja
- ✗ Trigo
- ✗ Nueces
- ✗ Pescado y mariscos

Sin embargo, en muchos pacientes, especialmente niños más grandes y adultos, no se encuentra alérgeno específico alguno. En este grupo de **pacientes puede considerarse una dieta de eliminación, en la que todas las fuentes de proteína son eliminadas de la dieta y sólo se permite una fórmula basada en aminoácidos** (los componentes de las proteínas).

En esta dieta se permiten azúcares simples, sales y aceites. Una vez que el paciente esté libre de síntomas, se puede considerar una prueba de provocación con alimentos en la que un nuevo alimento es reintroducido cada 4-7 días.

La prueba de provocación ayuda a identificar el (los) alimento(s) responsable(s), y es la base del tratamiento dietético a largo plazo. Es importante trabajar junto con nutrición clínica.

Recomiendo también el **apoyo de un alergólogo para definir si existen otro tipo de alergias.**