

¿Lo que me estoy comiendo me da alergia?

Al igual que los productos lácteos, los huevos pueden causar alergias, aunque son una muy buena fuente de proteínas. Cuando están cocidos, el calor impacta a la proteína de manera que muchas veces no es fácil digerirlo y absorberlo de manera apropiada. En algunas ocasiones también es posible que desarrollemos alergias o sensibilidad.

El consumo ocasional de huevo es benéfico, especialmente de los de tipo orgánico y los que contienen omega-3. Aún así, hay personas que no pueden consumirlos.

Los tres grandes en el tema de alergias, son huevo, leche y trigo y en ese orden. Muchas personas son alérgicas al gluten del trigo, el cuál también es proteína.

Cuando consumimos proteína de leche (caseína), proteína de huevo (albúmina) o proteína de trigo (gluten), la barrera intestinal se inflama con facilidad ya que son absorbidos directamente por el torrente sanguíneo, lo que en algunos casos ocasiona la producción de anticuerpos a las proteínas; como resultado estamos “desperdiando” procesos del sistema inmunológico “peleando” por algo que debiera de ser benéfico para nosotros.

La reacción antígeno-anticuerpo en estos casos, a la larga daña el recubrimiento del tracto intestinal, provocando más alergias y sensibilidad a ciertos alimentos.

Por lo anterior, siempre y cuando se observen este tipo de cuadros alérgicos, es conveniente no consumir este tipo de alimentos por el lapso de siete a diez días y la mejoría es realmente notable. En ocasiones posteriores se recomienda rotar estos alimentos cada tres a cuatro días y valorar la conveniencia de su utilización en caso de que vuelva a presentarse alguna manifestación alérgica.

...aquí algunos datos interesantes... sólo para complementar

- El color de los huevos (blancos o rojos) depende del color de la gallina que los produce en cada caso, y el color de la yema tiene que ver directamente con la dieta de las gallinas.
- Aunque probablemente hace mucho tiempo ya había pollos en América, la camada que hoy tenemos, proviene del segundo viaje de Cristóbal Colón a América.
- Una gallina solo necesita entre veinticuatro y veintiséis horas para producir un huevo.
- Los huevos Benedictinos fue un platillo preparado como remedio para la resaca de un cliente en el famoso Hotel Waldorf-Astoria en Nueva York y más tarde fueron nombrados de esta manera en su honor.