

# Dietas de eliminación empírica. Alternativas nutricionales. EoE.

En la **dieta de exclusión de proteína de leche animal** existen diferentes alimentos que pueden proporcionar los nutrientes ofrecidos por la leche y sus derivados.

Una vez indicada la dieta de eliminación empírica de PLV para la esofagitis eosinofílica (EoE) es necesario planificar de forma individualizada la dieta del paciente, contando con las alternativas que existen para disminuir el riesgo de malnutrición. En caso necesario, por ejemplo, estados carenciales, dietas muy prolongadas, dificultad para la adhesión a una dieta equilibrada, es posible prescribir un complemento nutricional. Algunos ejemplos de nutrientes clave presentes en la leche y alimentos alternativos son:

Nutriente clave	Alimentos	A tener en cuenta
Calcio	Bebidas vegetales enriquecidas con calcio, verduras de hoja verde, sardinas, anchoas, almendras, pistachos, garbanzos, soja, ...	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edad</li><li>• Sexo</li><li>• Etapa del ciclo vital</li><li>• Número de exclusiones</li><li>• Tipo de dieta</li><li>• Otros</li></ul>
Proteínas	Pescado, huevo, carne de ave, marisco, legumbres, carne de vacuno, carne de cerdo, avena, quinoa, sorgo, teff, mijo, amaranto, ...	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edad</li><li>• Etapa del ciclo vital</li><li>• Actividad física</li><li>• Número de exclusiones</li><li>• Tipo de dieta</li><li>• Otros</li></ul>
Vitamina D	Anguila, atún, caballa, bonito, arenque, congrio, boquerón, ... Hígado de vacuno, yema de huevo. Bebidas vegetales enriquecidas con vitamina D. Exposición a luz solar.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Edad</li><li>• Etapa del ciclo vital</li><li>• Actividad física</li><li>• Número de exclusiones</li><li>• Tipo de dieta</li><li>• Otros</li></ul>

Más información y consejo dietético en [www.aedeseo.es](http://www.aedeseo.es)

