

Dieta para las personas alérgicas a huevo que toleran huevo cocinado con evitación de huevo poco cocinado/poco hecho/crudo

Algunos alimentos, cuando se someten a altas temperaturas, pierden o disminuyen su capacidad de provocar alergia (son termolábiles). Entre estos alimentos está el huevo. Por este motivo, algunas personas alérgicas al huevo son capaces de tolerarlo cuando está muy cocinado, pero no cuando está poco hecho.

DE MANERA QUE, UNA VEZ HAYA SIDO COMPROBADA LA TOLERANCIA AL HUEVO COCIDO/HORNEADO POR SU PEDIATRA ALERGÓLOGO, ALGUNOS ALÉRGICOS AL HUEVO PODRÁN TOMAR:

- HUEVO COCIDO (huevo duro): huevo que haya sido cocido durante al menos 15 minutos en agua que previamente esté hirviendo.
- HUEVO HORNEADO: se refiere a productos de repostería elaborados con huevo, que se hayan preparado en el horno. El horneado a elevadas temperaturas (180-200 grados durante tiempos largos) y la combinación del huevo con cereal (harina, pan) mejora la tolerancia al mismo, de modo que estos pacientes podrán tomar repostería casera o industrial como bizcochos, magdalenas, galletas, etc.
 - o En el caso de que sean de elaboración industrial, se evitará la repostería rellena con cremas, pues algunas de ellas están elaboradas con huevo (a no ser que esté especificado en su composición que no lo contiene).
 - o Por precaución, se aconseja evitar los postres que tras su cocinado hayan sido cubiertos/pintados con una capa exterior de clara cruda para que queden más brillantes.
- REBOZADOS: como se comentó previamente, la combinación del huevo con harina o pan mejora su tolerancia, por lo que los alimentos rebozados, fritos en abundante aceite se permiten en este tipo de pacientes.
 - o Se evitarán no obstante las albóndigas, pues suelen llevar clara cruda en su masa y los sanjacobos, por el riesgo de que se filtre huevo crudo en su interior.

POR OTRO LADO, ESTOS PACIENTES EVITARÁN:

- EL HUEVO POCO COCIDO, EL HUEVO PASADO POR AGUA, EL HUEVO FRITO, LAS TORTILLAS, LOS REVUELTOS que, dado que se cocinan en sartén, alcanzan

una temperatura máxima de 100-120 grados durante un tiempo muy corto, de escasos minutos, por lo que no pierden su capacidad alergénica.

- LOS PRODUCTOS ELABORADOS CON HUEVO CRUDO: MERENGUE, MAYONESA, SALSA ALIOLI, ALGUNOS HELADOS, entre otros.