**En estas fechas tan especiales para toda la población**

**La SEAIC recuerda la importancia de celebrar una Navidad inclusiva y segura para las personas alérgicas a alimentos**

* **Los alérgenos más comunes en Navidad, como la leche, el huevo y los frutos secos, pueden sustituirse por alternativas seguras sin perder sabor ni tradición.**
* **Un menú único para todos, seguro e inclusivo, transforma la cocina navideña en un espacio de unión y cuidado familiar.**
* **Las pruebas de exposición controlada permiten ampliar opciones en la mesa, diagnosticando con precisión las tolerancias alimentarias.**

**Madrid, 19 de diciembre de 2024.-** La Navidad es un momento para disfrutar en familia, compartir tradiciones y degustar platos que evocan recuerdos y unión. Sin embargo, para muchas personas con alergias alimentarias, estas fechas pueden convertirse en un reto. Este año, la **Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC)** invita a las familias a abordar este desafío desde una perspectiva innovadora, demostrando que cuidar de todos los comensales puede ser una de las formas más auténticas de celebrar.

Leche, huevo, frutos secos, pescado y marisco son algunos de los alérgenos más comunes que encontramos en recetas tradicionales navideñas. Pero esto no significa que haya que renunciar a los platos icónicos. Existen alternativas seguras que mantienen el sabor y las propiedades nutricionales de las recetas. La harina de garbanzo es una excelente opción para sustituir el huevo, mientras que la bebida de soja enriquecida en calcio y vitamina D puede reemplazar a la leche. Estos cambios no solo garantizan la seguridad alimentaria, sino que también nos permiten conservar la magia de los sabores tradicionales.

La seguridad alimentaria también implica evitar la contaminación cruzada. Medidas como separar utensilios y áreas de preparación, emplear recipientes herméticos y mantener una higiene exhaustiva en la cocina son clave para que la mesa navideña sea segura para todos los comensales. Pero la clave no está solo en los ingredientes, sino en cómo integramos estas adaptaciones en el espíritu festivo: **la SEAIC recomienda preparar un menú único que pueda disfrutar toda la familia, sin centrar la conversación en las limitaciones alimentarias.**

**Más allá de la cocina: alergólogos y nutricionistas se unen en estas fiestas**

La SEAIC también destaca el impacto emocional de estas adaptaciones. Crear recetas que todos puedan disfrutar no solo minimiza riesgos, sino que fortalece los vínculos familiares. Involucrar a los niños y adultos en el proceso de adaptar las recetas puede convertirse en una nueva tradición navideña. *“Transformar recetas clásicas en versiones seguras para personas alérgicas es un ejercicio de creatividad y amor que une a toda la familia en torno a un propósito común”*, señala **Patricia Yárnoz, especialista en nutrición de la Clínica Universidad de Navarra**.

Además, los avances en el diagnóstico de alergias alimentarias permiten diseñar dietas más flexibles y personalizadas. Las pruebas de exposición controlada con alimentos, realizadas en entornos clínicos, ayudan a determinar qué alimentos específicos desencadenan reacciones y cuáles son seguros para consumir. Por ejemplo, muchas personas alérgicas al marisco descubren, gracias a estas pruebas, que pueden tolerar ciertos tipos, como cefalópodos (pulpo, calamar) o bivalvos (almejas, ostras), ampliando las opciones en el menú.

*“Estas pruebas son herramientas esenciales que no solo mejoran la calidad de vida de los pacientes, sino que también aportan confianza a la hora de planificar las comidas familiares. Saber qué alimentos son seguros permite disfrutar de las celebraciones con menos preocupaciones”*, asegura la **Dra. María José Goikoetxea, especialista del Departamento de Alergología de la Clínica Universidad de Navarra y presidenta del Comité de Alergia a los Alimentos de la SEAIC**.

Sin embargo, los expertos recuerdan que no existen dispositivos domésticos completamente fiables para detectar alérgenos, por lo que las prácticas de higiene y la lectura cuidadosa de etiquetas siguen siendo esenciales.

**Un mensaje para estas fiestas**

*“La Navidad es un momento para compartir y celebrar juntos, y adaptar los menús para que sean seguros para todos es una forma de cuidar y unir a la familia”*, añade la doctora. Con planificación, creatividad y comunicación, las alergias alimentarias no tienen por qué ser un obstáculo para disfrutar de las fiestas.

La SEAIC invita a las familias a innovar en sus recetas navideñas, demostrando que cuidar de quienes queremos también puede ser una tradición. Porque la verdadera magia de la Navidad está en cómo hacemos que cada persona en nuestra mesa se sienta parte de la celebración.

**\*Para más información**

**ALABRA / 91 789 14 59**

**Carolina López** [**carolina.lopez@alabra.es**](mailto:carolina.lopez@alabra.es)

**Helena Pastor** [**helena.pastor@alabra.es**](mailto:helena.pastor@alabra.es)