

Hablemos ACERCA DE...

Alergias múltiples a los alimentos

¿Qué es una alergia a los alimentos?

Una alergia a los alimentos es la respuesta del organismo a la proteína en particular de un alimento. Algunos alimentos son más dados a provocar alergias y algunas personas tienen alergias a más de un tipo de alimento. Estos alimentos son la leche, el huevo, la soya, el trigo, los cacahuates, las nueces, el marisco y el pescado.

¿Cuáles son los síntomas de una alergia a los alimentos?

En la piel: sarpullido, urticaria, eccema (parecido a un sarpullido de color rojo), hinchazón, o “moretes” (ojo morado).

Estómago: dolor, diarrea, náuseas, vómito, gases, cólicos o comezón alrededor de la boca.

Sistema respiratorio (los pulmones): moqueo, silbidos al respirar, respirar con dificultad, estornudos u ojos llorosos y con comezón.

¿Cómo trato una alergia a los alimentos?

Para tratar una alergia a los alimentos, no consuma ningún alimento que contenga el alérgeno. Necesitará leer las etiquetas para evitar los alérgenos en los alimentos.

¿Qué debo buscar en la etiqueta de un alimento?

Las etiquetas de los alimentos indican si contienen leche, huevo, soya, trigo, cacahuate, frutos secos, mariscos o pescado. Siempre lea la lista de ingredientes para estar seguro/a.

¿Recibiré los nutrientes suficientes si evito algunos alimentos?

Si evita algunos alimentos, su dieta podría carecer de varios nutrientes tales como:

- Calorías
- Proteínas
- Calcio
- Vitamina D
- Vitamina A
- Riboflavina

Debe tomar un complejo vitamínico y un suplemento mineral. También puede tener que tomar un suplemento adicional de calcio. Pregunte a su médico o nutricionista si tiene dudas. Revise la lista de ingredientes para asegurar que el suplemento no contenga los alérgenos de alimentos.

¿Qué puedo comer?

Existen muchos alimentos que puede comer. Elija una variedad de los alimentos permitidos.

Alimentos que puede consumir	Alimentos que no debe consumir
Bebidas y Fórmulas	
<p>Bebidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua de coco • Jugos de frutas • Productos libres de lácteos y de soya, por ejemplo, Rice Dream® o Darifree® • Aguas de sabor • Ponche • Jugos de verduras • Sodas o refrescos • Bebidas para los deportistas • Tés <p>Fórmulas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hipoalérgicos tales como Elecare®, Neocate®, Splash® <p>Puede ser que tolere estas fórmulas de proteína láctea modificadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentum®, Nutramigen®, Pregestimil®, Peptamen Jr® 	<p>Bebidas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cremas para café • Leche de cabra • Leche (entera, baja en grasa, descremada) • Productos lácteos tales como jocoque, leche condensada, leche en polvo, leche evaporada y leche saborizada • Instant breakfast (Desayunos instantáneos) • Leche malteada • Ovaltine™ • Leche de soya y productos de bebidas de soya <p>Fórmulas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fórmulas con base lactosa tales como Enfamil®, Good Start®, Nutren Jr.®, Pediasure®, Similac® • Fórmulas con base de soya tales como Isomil®, Prosobee®, Soy Bright Beginnings®

Alimentos que puede consumir	Alimentos que no debe consumir
Leche y productos lácteos	
<ul style="list-style-type: none"> • Productos libres de lácteos y de soya, por ejemplo, Rice Dream® or Darifree® • Margarina libre de suero y soya, por ejemplo, Canoleo® 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso de todos tipos (lácteo, de cabra y soya) • Queso cottage • Queso crema • Crema • Natilla • Mitad y mitad • Leche (entera, baja en grasa, descremada) • Productos lácteos tales como suero de leche, leche condensada, leche en polvo, leche evaporada y leche saborizada • Crema batida no láctea • Budín • Leche de soya y productos de bebidas de soya • Crema agria • Crema para batir • Yogur
Granos, cereales y panes	
Granos, harinas y espesadores <ul style="list-style-type: none"> • Amaranto • Garbanzo • Cebada • Trigo sarraceno • Frijol de garbanzo • Maíz, harina de maíz, almidón de maíz • Goma guar • Mijo • Montina (arroz de hierba indio) • Avena (libre de gluten) • Palomitas de maíz • Harina y fécula de papa • Quinoa • Arroz • Centeno • Sorgo • Sagú • Tapioca • Teff • Goma de xanthan 	Granos, harinas y espesadores <ul style="list-style-type: none"> • Bulgur • Salvado • Extractos de cereales • Cuscús • Harina de trigo duro • Escanda menor • Harina enriquecida • Farina • Harina • Germen • Gluten • Harina Graham • Harina de nuez • Kamut • Semolina • Escanda • Harina de soya • Triticale • Trigo • Harina de trigo • Germen de trigo • Harina integral

Alimentos que puede consumir	Alimentos que no debe consumir
Granos, cereales y panes (continuación)	
Panes y productos horneados <ul style="list-style-type: none"> • Panes y productos horneados hechos con los granos e ingredientes permitidos Cereales <ul style="list-style-type: none"> • Cereales calientes sencillos tales como harina de maíz, sémola de maíz o cereal de arroz • Cereales fríos hechos de los granos permitidos Otros productos de grano <ul style="list-style-type: none"> • Tortillas de maíz, frituras de maíz • Pasta elaborada de los granos permitidos • Palomitas de maíz • Papas fritas • Tartas de arroz, galletas de arroz, pasta de arroz • Galletas de centeno 	Panes y productos horneados <ul style="list-style-type: none"> • Panes y productos horneados hechos con los granos e ingredientes no permitidos Cereales <ul style="list-style-type: none"> • Cereales hechos con granos, harinas e ingredientes no permitidos Otros productos de grano <ul style="list-style-type: none"> • Mezclas preparadas tales como bollos, panqueques, panecillos y waffles • Pastas, galletas y tentempiés hechos con granos, harinas e ingredientes no permitidos
Frutas	
<ul style="list-style-type: none"> • Todas las frutas frescas, congeladas o enlatadas y sus jugos 	<ul style="list-style-type: none"> • Ninguno
Verduras	
<ul style="list-style-type: none"> • Todas las verduras frescas, congeladas, enlatadas y sus jugos 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras empanizadas • Edamame (habas de soya tiernas) • Papas fritas congeladas o de comida rápida • Papas instantáneas • Brotes de verduras mixtos • Frijoles de soya • Brotes de frijol de soya • Trigo germinado
Leche, soya, huevos, nueces y proteínas	
<ul style="list-style-type: none"> • Todas las carnes y pollo magros tales como res, pollo, cordero, pavo y carne de animal silvestre 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes empanizadas • Hot dogs (perros calientes) • Imitación de trozos de tocino • Nueces de todos los tipos • Cacahuates

Alimentos que puede consumir	Alimentos que no debe consumir
Leche, soya, huevos, nueces y proteínas (continuación)	
<ul style="list-style-type: none"> Frijoles y legumbres tales como alubias, frijol pinto, frijol negro y frijol rojo Productos libres de huevo tales como Ener-G® Egg Replacer 	<ul style="list-style-type: none"> Manteca de maní Carnes procesadas tales como embutidos, salchichas, pepperoni y salami Semillas Proteína de soya Tofu Hamburguesas vegetARIANAS
Sopas	
<ul style="list-style-type: none"> Sopas sin lácteos, soya, huevo, pescado o nueces tales como de arroz o verduras 	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier sopa con leche, soya, huevo, trigo, pescado o nueces Miso
Grasas y aceites	
<ul style="list-style-type: none"> Aguacate Tocino Coco (leche, rallado o como mantequilla) Jugo de carne (gravy) hecho con los ingredientes permitidos Margarina libre de suero y soya, por ejemplo, Canoleo Salsa a base de jugo de carne Manteca Aceitunas Aceites vegetales tales como la canola, lino, semilla de uva, oliva, soya*, girasol, cártamo <p>* Puede consumir sin problemas el aceite de soya y la lecitina de soya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mantequilla Queso crema Crema Margarina Mayonesa Mantequillas de nuez Manteca de maní Aceite de maní Salsas y gravy preempaquetados Aceite de soya y lecitina de soya* <p>* Puede consumir sin problemas el aceite de soya y la lecitina de soya.</p>
Postres	
<ul style="list-style-type: none"> Chocolate para hornear Cocoa Chocolate amargo Barras de fruta congeladas Congeladas con sabor a fruta Caramelo macizo Dulces hechos en casa con los ingredientes permitidos Gelatina 	<ul style="list-style-type: none"> Productos horneados tales como los pasteles, el pie, galletas hechas con ingredientes no permitidos Natilla Caramelo Nougat Yogur congelado Helado Chocolate con leche

Alimentos que puede consumir	Alimentos que no debe consumir
Postres (continuación)	
<ul style="list-style-type: none"> Rollos de fruta y tentempiés Paletas heladas <p>Asegúrese de leer la etiqueta de todos los alimentos preparados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Betún para pastel empaquetada Budín Nieves Pasas y pretzels de yogur preparados.
Varios	
<ul style="list-style-type: none"> Hierbas puras, frescas y secas Miel Jaleas y mermeladas Melaza Pepinillos Especias, puras Azúcar, blanca o morena 	<ul style="list-style-type: none"> Chocolate con leche Lea las etiquetas de los medicamentos, los suplementos vitamínicos y minerales, los chicles y los dulces

¿Y qué hacer sobre los alimentos en la escuela?

A continuación, algunos consejos para manejar las alergias en la escuela.

- Informe a la escuela de su hijo/a acerca de sus alergias. Entregue en la escuela la información por escrito sobre las alergias, información para contactos de emergencia y una fotografía de su hijo/a.
- Enséñele a su hijo/a
 - Sobre alimentos seguros y los no seguros
 - A no intercambiar alimentos con otros
 - A no consumir cualquier tipo de alimento si no conoce los ingredientes
 - Cuáles son los síntomas de su alergia
 - Cómo y cuándo informar a un adulto sobre problemas relacionados a una alergia
 - Cómo leer etiquetas de alimentos

¿Existen recetarios o sitios web para alergias de alimentos?

Muchos libros tienen buenas ideas y temas de ayuda. Algunos se indican a continuación. Consulte su biblioteca o librería para más.

- *Allergy-Free Cooking for Kids: A Guide to Childhood Food Intolerance contiene 80 Recetas*
Autor: Antionette Savill
- *Caring for your Child with Severe Food Allergies: Emotional Support and Practical Advice from a Parent Who's Been There.*
Autor: Lisa Cipriano Collins
- *Dealing with Food Allergies: A Practical Guide to Detecting Culprit Foods and Eating a Healthy, Enjoyable Diet*
Autor: Janice Vickerstaff Joneja
- *Food Allergy Field Guide: A Lifestyle Manual for Families*
Autor: Theresa Willingham
- *The Complete Guide to Food Allergy and Intolerance: Prevention, Identification, and Treatment of Common Illnesses and Allergies Caused by Food*
Autor: Jonathon Brostoff, MD
- *The Food Allergy Survival Guide: Living and Thriving with Food Allergies and Sensitivities*
Autores: Versanto Mesina, Dina Aronson y Jo Stepaniak
- *The Parent's Guide to Food Allergies*
Autor: Marianne S. Barber
- *What's to Eat? The Milk-Free, Egg-Free, Nut-Free Food Allergy Cookbook*
Autor: Linda Marienhoff Coss
- *How to Manage Your Child's Life-Threatening Food Allergies: Practical Tips for Everyday Life*
Autor: Linda Marienhoff Coss
- **Food Allergy and Anaphylaxis Network**
<http://www.foodallergy.org/>
- **American Partnership for Eosinophilic Disorders** <http://www.apfed.org/>