

Hablemos Acerca De...

Alergia al huevo

¿En qué consiste la alergia al huevo?

La alergia al huevo es una reacción a la proteína de ese producto. En el caso de algunas personas, comer, o incluso respirar cerca de donde haya huevos, podría causar una reacción alérgica.

¿Cuáles son los síntomas de la alergia al huevo?

Reacciones en la piel:

- sarpullido
- urticaria
- eczema
- enrojecimiento
- hinchazón

Reacciones del sistema digestivo:

- dolor abdominal
- diarrea
- náuseas
- vómito
- comezón
- hinchazón de la lengua, la garganta o la boca

Reacciones del sistema respiratorio (pulmones):

- goteo nasal
- sibilancias
- asma
- cierre de la garganta
- dificultad para respirar

Reacciones del sistema cardiovascular (corazón):

- taquicardia
- presión arterial baja
- desmayos

¿Qué puedo hacer por mi niño si es alérgico al huevo?

Para tratar la alergia al huevo, se debe evitar comerlo y evitar alimentos que contengan productos derivados del huevo. Usted debe leer junto con su niño las etiquetas de los alimentos para ver si contienen huevo.

¿En qué me debo fijar al leer las etiquetas de los alimentos?

- 1 En las etiquetas de los alimentos se debe indicar si contienen alguno de los 8 alérgenos alimentarios más comunes: leche, huevo, soya, trigo, cacahuate, frutos secos, mariscos o pescado. Lea siempre la lista de ingredientes para cerciorarse y revise todas las etiquetas de los alimentos detenidamente. Los fabricantes podrían hacer cambios en los ingredientes sin previo aviso.

- 2 Declaración en la que se informa sobre los alérgenos: "Podría contener [alérgeno]" o "Elaborado en una planta que también produce artículos que contienen [alérgeno]".
- 3 Evite cualquier producto alimenticio que contenga una declaración informativa acerca de alimentos a los que su niño sea alérgico.

A continuación se brinda un ejemplo de la etiqueta de un alimento:

Ingredientes

Avena integral, jarabe de arroz integral, bocadillos crujientes de arroz (arroz elaborado, azúcar, sal, malta de cebada), manzanas en cubos, jarabe de jugo de caña evaporado, pasas de uva, frijoles de soja tostados, mantequilla de almendra, miel, concentrado de jugo de peras y uvas, harina de arroz integral, aislado de proteína de soja, glicerol, aromas naturales, canela, leche descremada

Contiene leche, frutos secos y soya. Hecho en equipo donde también se procesó cacahuate y trigo.

¿Cuáles son algunos de los nombres de los productos derivados del huevo?

En los siguientes cuadros se enumeran algunos de los otros nombres para los productos derivados del huevo que encontrará en las etiquetas de los alimentos. Generalmente se pasa una brocha con huevo sobre los panes y otros productos de panadería. Si el alimento tiene una apariencia brillante, probablemente le pasaron una brocha con huevo. Evite productos de panadería brillantes.

Ingredientes que contienen huevo

Albúmina	Yema	Ovomucina
Apovitelina	Huevos de todas las especies de aves	Ovomucoide
Huevo seco		Ovovitela
Rompopo o ponche de huevo	Huevos congelados	Ovovitelina
Sólidos de huevo	Globulina	Huevo en polvo
Sustitutos del huevo (Eggbeaters, etc)	Livetina	Albuminato silícico
	Lisozima	Simplese
Proteína de huevo	Mayonesa	Vitelina
Huevo batido con agua	Merengue	Huevo entero
Clara de huevo	Ovalbumina	
Clara de huevo sólida	Ovoglobulina	

¿Recibirá mi niño la suficiente cantidad de nutrientes si evita consumir huevo?

Si su niño no puede comer alimentos que contengan huevo, es posible que no reciba nutrientes esenciales en su dieta. Por ejemplo, la mayoría de productos que se hornean están hechos con harina enriquecida, la cual contiene vitamina B y hierro. ¿Acostumbraba su niño comer una variedad de alimentos horneados antes de desarrollar la alergia al huevo? Si tal fuese el caso, entonces tendrá que proporcionarle calorías, vitamina B, hierro y nutrientes adicionales provenientes de otras fuentes que no contengan huevo.

Nutrientes que se pierden por tener que evitar el huevo	Fuentes alternativas que se sugieren (si no se es alérgico a ellas)
Proteína, hierro, biotina, folacina, riboflavina, vitaminas A, D, E, B12	Aumente el consumo de otros alimentos proteicos, como carne, pescado, aves de corral, legumbres, productos lácteos (si son seguros para el niño); frutas, verduras, verduras de hoja y granos enriquecidos.

¿Con qué se puede sustituir el huevo al hornear?

El huevo es uno de los ingredientes que más cuesta sustituir al hornear debido a que su función es crucial y a la vez variada. Entre otras cosas, sirve para mantener la cohesión entre los demás ingredientes, para humedecerlos y para que las mezclas se levanten al hornearlas. Si uno sabe qué función tiene el huevo en una receta, eso servirá para determinar la manera de sustituirlo.

El huevo como agente de cohesión y de humedad

Si la receta solamente indica poner un huevo y además lleva levadura, en forma de polvo para hornear o de bicarbonato de sodio, entonces el huevo es el agente de cohesión. Si la receta no lleva ningún otro ingrediente líquido, entonces el huevo es el agente que da cohesión y humedad.

En ese caso, en lugar de un huevo grande como agente para dar cohesión y humedad utilice lo siguiente:

- **Tofu suave y sedoso (Mori-Nu®):** Mezcle $\frac{1}{4}$ de taza con los ingredientes líquidos de la receta hasta que quede completamente suave antes de agregar los ingredientes secos.
- **Linaza o semilla de chía:** 1 cucharada sopera de linaza o semilla de chía con 3 cucharadas soperas de agua caliente (a más de 100 grados) = 1 huevo. Bata la mezcla y déjela reposar de 5 a 10 minutos.
- **Plátano:** 1 plátano maduro hecho puré reemplaza un huevo.
- **Puré de manzana:** $\frac{1}{4}$ de taza de puré de manzana sin endulzar reemplaza un huevo.

El huevo en funciones de levadura

Si no hay otro ingrediente que cause que la mezcla se levante (levadura, bicarbonato de sodio y el polvo de hornear), entonces el huevo hace que la mezcla se levante. Los productos horneados que dependen de la clara del huevo para levantarse, como el pastel de ángel o los suflés, no quedan igual sin un buen sustituto.

En lugar de usar un huevo en función de la levadura, utilice:

- 1 cucharadita de polvo para hornear + 1 cucharada de líquido + 1 cucharada de vinagre = 1 huevo.
- 1 cucharadita de levadura disuelta en $\frac{1}{4}$ de taza de agua tibia = 1 huevo.
- $1\frac{1}{2}$ cucharadas de agua + $1\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite + 1 cucharadita de polvo para hornear = 1 huevo.
- 1 cucharadita de gelatina sin sabor + 1 cucharada de agua tibia (no mezclar hasta que ya se vaya a usar) = 1 huevo.
- Suero de leche y bicarbonato de sodio: Reemplace el líquido de la receta con la misma cantidad de suero de leche (o bien, yogur diluido o leche de coco de cultivo). Reemplace el polvo para hornear con un cuarto de bicarbonato de sodio (por ejemplo: $\frac{1}{4}$ de cucharadita de bicarbonato de sodio por cada cucharadita de polvo para hornear).

Sustitutos del huevo

Existen varios sustitutos comerciales del huevo, los cuales se elaboran de fécula de papa, tapioca (yuca), harina de soya, harina de trigo, aceite, polvo de hornear, maicena, gelatina sin sabor, goma xantano o productos lácteos. En la mayoría de los casos, estos sustitutos son polvos que se mezclan con agua y luego se agregan a los ingredientes líquidos de la receta. Los más conocidos son Ener-G y el sustituto vegetariano de huevo Bob's Red Mill. Aquafaba es el más nuevo y se puede emplear para hacer merengue y macarrones. Siga las instrucciones del paquete al mezclarlos.

Otras formas de sustituir el huevo

En la actualidad, cada vez surgen más nuevos productos sin alérgenos. Para personas alérgicas al huevo, el hecho de no poder comerlos como comida, o una parte de esta, es difícil. Algunas ideas para sustituirlo:

- Tofu revuelto con otros ingredientes como azafrán para darle color, maicena o polvo de arrurruz (maranta) para darle espesor, y sal del Himalaya.
- Omelet de harina de garbanzo o crepe relleno de ingredientes tradicionales, como espinacas, champiñones, etc.
- Productos: Se pueden utilizar productos como The Vegg, The Vegan Egg y Just Scramble para hacer huevos revueltos y tostadas francesas (torrejas), y para hornear.

En la primera columna de las tablas siguientes se enumeran algunos alimentos que se pueden comer sin problema. En la segunda columna se indican alimentos que contienen huevo, los cuales se deben evitar. Siempre lea las etiquetas de los alimentos para saber si contienen huevo o derivados del huevo.

Alimentos que el niño puede comer (sin huevo)	Alimentos que el niño NO debe comer (contienen huevo)
Panes, cereales, arroz y pasta	
<ul style="list-style-type: none"> • Panes (lea las etiquetas y fíjese que no contengan huevo) • Galletas saladas, galletas graham, (fíjese que no contengan huevo) • Cereales fríos y calientes (fíjese que no contengan huevo) • Papas o tortillas fritas • Barras de granola • Muffins caseros sin huevo • Pastas (fíjese que no contengan huevo) • Pizza • Arroz simple o en guiso • Fideos de arroz • Tortillas, tortillas fritas y dobladas para tacos 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos fritos rebozados • Panes y pancitos comerciales que contengan huevo • Galletas y papitas saladas a las que se les agregue proteína de huevo • Donas • Fideos y pastas hechos con huevo • Sándwiches de ensalada de huevo • Tostadas francesas o torrejitas • Buñuelos • Macarrones o ensalada de papa • Muffins • Pretzels • Arroz preparado con proteína de huevo
Postres	
<ul style="list-style-type: none"> • Barras de fruta congeladas • Rollitos con sabores de frutas • Golosinas de frutas • Gelatina • Galletas caseras sin huevo • La mayoría de las tartas de fruta caseros • Galletas que no se hornean 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastel de ángel • Brownies • Pasteles • Caramelos; rellenos de crema, turrón o fudge • Galletas • Tartas rellenas de crema • Flan • Algunos tipos de helado (fíjese si tienen huevo) • Merengues • Budín • Algunas gelatinas • Sorbetes • Suflés
Frutas y jugos de frutas	
<ul style="list-style-type: none"> • Todas las frutas pequeñas (fíjese que no tengan huevo) • Todas las frutas frescas • Frutas enlatadas y congeladas (fíjese que no tengan huevo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier fruta enlatada, congelada o procesada que contenga huevo o derivados del huevo
Leche y productos lácteos	
<ul style="list-style-type: none"> • Suero de leche • Quesos: cheddar, monterey, mozzarella, parmesano, suizo, provolone y colby jack • Requesón • Crema • Leche; descremada, 1%, 2%, entera, con chocolate • Budín casero (fíjese que no tenga huevo) • Queso ricotta • Crema agria • Queso en hebra 	<ul style="list-style-type: none"> • Natillas • Yogur de natilla • Productos lácteos que contengan huevo • Rompopo • Budín con huevo

Alimentos que el niño puede comer (sin huevo)	Alimentos que el niño NO debe comer (contienen huevo)
Proteínas	
<ul style="list-style-type: none"> • Todo tipo de pescado, aves de corral, carne de res, cerdo, cordero y otras carnes a las que no se les agregue huevo en el procesamiento o la preparación • Carnes para bebé (fíjese que no tengan huevo) • Tocino • Frutos secos y semillas • Frijoles, chícharos o lentejas cocidos o enlatados • Mantequilla de cacahuete • Frijoles refritos • Tofu • Atún o salmón enlatado en agua o en aceite 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado, aves de corral, carne de res, de cerdo o de otro tipo rebozadas fritas o empanizadas • Rollitos de puré de papa • Huevos duros con salsa picante, revueltos o fritos • Sustitutos de huevo líquidos y secos • Albóndigas, • Pan de carne • Omeletes • Algunas salchichas • Comidas congeladas (fíjese que no tengan huevo)
Verduras	
<ul style="list-style-type: none"> • Todas las verduras frescas • Verduras para bebé (fíjese que no tengan huevo) • Verduras enlatadas (fíjese que no tengan huevo) • Verduras congeladas (fíjese que no tengan huevo) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada César (mayonesa) • Fíjese si el aderezo contiene huevo • Ensalada de repollo (mayonesa) • Ensaladas con huevos cocidos
Varios	
<ul style="list-style-type: none"> • Salsas de barbacoa • Miel • Jalea o mermelada • CátSUP • Melazas • Mostaza • Aceites • Pepinillos • Palomitas de maíz • Salsa de soya, salsa teriyaki • Azúcar • Salsa • Sopa de tomate • Mayonesa vegetariana • Vinagres 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos para bebé con pasta • Sopa de huevo • Pancitos de huevo • Macarrones • Mayonesa • Merengue • Sopas de fideos • Vacunas (hable con su médico, ya que algunas vacunas se elaboran a base de huevo)

¿Qué se debe hacer en el caso de los alimentos que se comen fuera de casa?

En la escuela o la guardería, haga lo siguiente:

- Pregunte a la institución a la que el niño asiste si tiene un plan de acción en lo que respecta a las alergias.
- Informe a la institución acerca de las alergias de su niño.
- Entregue al personal de la escuela información por escrito sobre las alergias.
- Proporcione los datos de las personas a las que se deba llamar en caso de que haya una emergencia.
- También proporcione una fotografía de su niño.

En lo que respecta a cualquier otro sitio, enseñe al niño lo siguiente:

- Qué alimentos son seguros y cuáles no
- A no intercambiar alimentos con los demás
- A no comer ningún alimento cuyos ingredientes no conozca
- Cuáles son los síntomas de la alergia
- De qué modo y en qué momento debe informar a un adulto acerca de sus problemas relacionados con la alergia
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Comer fuera de casa puede ser un desafío si se tiene alergia al huevo. A muchos alimentos se les agregan productos que contienen huevo a modo de aglutinantes o espesantes, o como uno de los ingredientes principales.

Los siguientes son algunos consejos que se deben recordar cada vez que se coma fuera:

- Antes de ordenar, pregunte acerca de todos los platos del menú y de cómo se elaboran los alimentos.
- Tenga presente la contaminación cruzada. Por ejemplo: las pinzas para servir los ingredientes de las ensaladas, los utensilios de cocina que se usan con distintos alimentos en la parrilla, las sartenes que se emplean para diversos platos del menú, etc.
 - Pregunte si lo que pida se lo pueden cocinar sobre un trozo de papel aluminio o en una sartén limpia.
- Pida platillos que no tengan nada empanizado ni salsas.
- Imprima una tarjeta para el chef y llévela al restaurante, o bien, llame con anticipación.

Obtenga más información

En internet se puede buscar más información sobre la alergia al huevo; sin embargo, es importante que la obtenga en sitios confiables. Recuerde que no toda la información que se encuentra en internet es verídica. Entre algunos sitios de confianza se encuentran:

- ***Food Allergy Research and Education***
www.foodallergy.org
- ***Kids with Food Allergies***
www.kidswithfoodallergies.org
- ***Utah Food Allergy Network***
www.utahfoodallergy.org
- ***American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology***
www.aaaai.org
- ***Academy of Nutrition and Dietetics***
www.eatright.org
- ***Safe Fare (información sobre comida en restaurantes)***
www.safefare.org

Para obtener más información y hacer preguntas, comuníquese con los nutricionistas para pacientes ambulatorios de Primary Children's Hospital al teléfono 801.662.1601.

Egg Allergy

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.