

Hablemos Acerca De...

La alergia a la soja

¿En qué consiste la alergia a la soja?

La alergia a la soja es una reacción anormal a la proteína de los frijoles de soja y a los productos de soja. Muchos alimentos procesados contienen proteína de soja. Debido a eso, si una persona es alérgica a la soja, entonces tiene que leer detenidamente las etiquetas de los alimentos.

Las semillas de soja se consideran legumbres. Otras legumbres son los frijoles blancos, rojos, pintos, los ejotes, los frijoles de ojo negro, los chícharos o guisantes, los garbanzos, las lentejas, la algarroba, el regaliz y los cacahuates. No todas las personas que son alérgicas a la soja son alérgicas a otras legumbres. Restrinja el consumo de otras legumbres solamente si el médico de su niño así lo indica.

Una reacción alérgica a la soja no presenta los mismos síntomas en todas las personas que son alérgicas a la misma. Algunos de los síntomas comunes son:

Reacciones en la piel:

- sarpullido que produce comezón
- ronchas
- eczema
- enrojecimiento
- hinchazón del rostro

Reacciones del sistema digestivo:

- dolor abdominal
- sangre o mucosidad en las heces
- diarrea intensa
- vómito
- náuseas o retortijones fuertes
- comezón
- hinchazón de los labios, la boca, la lengua o la garganta

Reacciones del sistema respiratorio (pulmones):

- goteo nasal
- estornudos
- 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 a la soja?

Lo primero que debe hacer es evitar que el niño coma soja y cualquier otro alimento que contenga este ingrediente. En algunos casos, es posible que el aceite de soja refinada (el cual se encuentra en fórmulas) y pequeñas cantidades de lecitina de soja no provoquen ninguna reacción alérgica. Usted debe leer junto con su niño las etiquetas de los alimentos para ver si contienen soja.

¿En qué nos debemos fijar al leer las etiquetas de los alimentos?

- 1 En las etiquetas de los alimentos que están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), se debe indicar si el alimento contiene alguno de los 8 alérgenos alimentarios más comunes: leche, huevo, soja, trigo, cacahuate, frutos secos, mariscos o pescado. Lea siempre la lista de ingredientes para cerciorarse y revise todas las etiquetas de los alimentos detenidamente, ya que cabe la posibilidad de que los fabricantes cambien 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 alimentos que contienen [alérgeno]".

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 soja. Hecho en equipo donde también se procesó cacahuate y trigo.

- 3 Evite cualquier producto alimenticio que contenga una declaración informativa acerca de alimentos a los que su niño sea alérgico.

¿Qué nombres se le dan a la soja en las etiquetas de los alimentos?

La tabla contiene algunos nombres que se dan a la soja y a los productos que contienen soja.

Alimentos elaborados con soja		
Frijoles fermentados	Okara (pulpa de soja)	*Aceite de soja
Germinado (brotes) de soja	Salsa Shoyu	Harina de soja
Edamame (soja en vaina)	Frijoles de soja	Supro
Glycine max	Pasta de soja	Tamari (granos de soja)
*Lecitina de soja	Queso de soja	Tempe
Kyodufu (tofu liofilizado)	Sémola de soja	Proteína vegetal texturizada (TVP)
Miso	Leche de soja o cualquier bebida de soja	Tofu
Monodiglicérido	Nueces de soja	Yogur de soja
Glutamato monosódico (MSG)	Proteína de soja purificada	Yuba (queso de soja o tofu)
Natto (pasta de soja fermentada)	Salsa de soja	

*Tal vez la mayoría de las personas alérgicas a la soja pueda comer lecitina de soja y aceite puro de soja sin problema (a excepción del aceite de soja prensado en frío, prensado por expulsor o extruido). Pregúntele al médico si su niño debe evitar estos ingredientes.

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

La soja ofrece una de las proteínas más importantes en la dieta de un niño. Además, también contiene tiamina, riboflavina, hierro, fósforo, magnesio, calcio, zinc y vitamina B6. Si el niño no consume grandes cantidades de soja, las pequeñas cantidades de esta que hay en los alimentos procesados no brindan la debida cantidad de esos nutrientes. No obstante, una dieta en la que se restrinja el consumo de soja no representa ningún riesgo alimenticio si el niño consume una variedad de frutas, verduras, granos enriquecidos y otras fuentes de proteína que se toleren.

Nutrientes que se pierden por tener que evitar la soja	Fuentes alternativas que se sugieren (si no se es alérgico a ellas)
Proteína, tiamina, riboflavina, hierro, calcio, zinc, vitamina B6	Aumente el consumo de otros alimentos proteicos, como carne, pescado, aves de corral, legumbres, huevos, productos lácteos (si son seguros para el niño); frutas, verduras, verduras de hoja y granos enriquecidos

Alimentos que podrían contener soja		
Alimento para bebés	Sustitutos del café	Alimentos empacados
Productos horneados	Carnes vegetarianas comerciales	Carnes procesadas
Panes	Condimentos	Polvos y suplementos de proteína
Caramelos	Galletas saladas	Salsas
Cereales	Sustitutos de la leche	Sopas
Sustitutos del queso	Margarina	Mezclas de especias
Chocolate	Cremas no lácteas	Productos vegetarianos

Ingredientes que podrían contener soja		
Saborizantes naturales	Goma de mascar vegetal	Grasa sólida vegetal
Caldo de verduras	Proteína vegetal	Almidón vegetal

¿Qué tipo de alimentos puede comer mi niño?

Las tablas siguientes indican los alimentos que en general son seguros y otros que se deben evitar. Lea siempre las etiquetas de todos los alimentos que compre para ver si contienen soja.

Alimentos que el niño puede comer (sin soja)	Alimentos que el niño NO debe comer (contienen soja)
Panes, cereales y pasta	
<ul style="list-style-type: none"> • Harina multiusos y harina preparada para pasteles • Pan y pancitos sin harina de soja • Cereales fríos o calientes sin harina ni proteína de soja • Galletas saladas hechas sin soja • Pasta, macarrones, fideos y espagueti sin soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan y pancitos con soja • Cereales fríos o calientes con soja • Granola y barras de granola • Pan y cereal de mezclas de granos • Muffins ingleses • Galletas saladas hechas con soja • Mezclas preparadas para panqueques y waffles hechas con soja • Pasta, macarrones, fideos y espagueti preparados con soja • Pretzels y papitas con soja • Harina, sémola o fibra de soja • Bizcochos
Postres y dulces	
<ul style="list-style-type: none"> • Pastel de ángel (pastel esponjoso) • Pasteles o galletas, sin harina de soja • Caramelos sin soja • Gelatina • Helado sin soja • Budines y tartas sin soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasteles o galletas con soja • Glaseado para pasteles con soja • Caramelos (incluso chocolates) con soja • Helado con soja • Mezclas de budín que contengan soja • Tofutti
Bebidas	
<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas gasificadas • Mezclas de cacao (fíjese en la etiqueta para ver si no contiene soja) • Café • Jugos de fruta y otras bebidas de fruta • Gatorade • Té 	<ul style="list-style-type: none"> • Mezclas de cacao que contengan soja • Mezclas en polvo para bebidas con soja • Cremas sin leche • Mezclas en polvo altas en proteína de soja
Leche y productos lácteos	
<ul style="list-style-type: none"> • Queso • Requesón • Crema • Leche entera, semidescremada y descremada • Yogur derivado de la leche 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso con soja • Cremas sin leche o sustitutos de leche • Leches simples o con sabor a base de soja • Fórmulas para bebé con soja • Yogur con soja • Tofu
Frutas	
<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos para bebé de fruta sin soja • Frutas frescas, congeladas o enlatadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas congeladas o enlatadas procesadas con soja

Alimentos que el niño puede comer (sin soja)	Alimentos que el niño NO debe comer (contienen soja)
Grasas	
<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Tocino • Mantequilla o margarina; sin soja agregada • Coco (leche de coco o coco rallado) • Mezclas de salsas hechas con jugo de carne, si no se les agrega soja • Aceites, sin soja • Aceitunas • Mantequilla de cacahuete natural • Aderezos para ensalada sin soja • Crema agria, queso crema 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantequilla o margarina con soja • Mezclas de salsas hechas con jugo de carne con soja • Imitación de crema agria • Cremas sin leche o crema para café en polvo con proteína de soja • Aceites con soja (puede que a algunas personas no les provoque ninguna reacción) • Mantequilla de cacahuete con soja • Aderezos para ensalada con soja • Mantecas vegetales con soja • Aceites vegetales en aerosol
Meats and other Proteins	
<ul style="list-style-type: none"> • Todo tipo de carne fresca de res, pescado y aves de corral • Alimentos de carne para bebé o comidas combinadas sin proteínas de soja • Frijoles y lentejas preparados sin soja • Fiambres sin soja • Huevos simples • Pescado, aves de corral o carnes enlatadas en agua • Salchichas kosher • Frutos frescos o mantequilla de cacahuete sin soja • Cenas preparadas sin proteína de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos de carne para bebé o cenas combinadas con soja • Carnes, pescado o aves de corral empanizados o cocinados en su jugo con soja • Atún u otro tipo de pescado enlatado en aceite • Fiambres o salchichas; podrían tener soja • Cenas preparadas comercialmente; podrían tener soja • Cenas congeladas • Imitación de tocino en trocitos • Extensores de carne • Proteína de soja aislada • Tofu • Hamburguesas y chorizos vegetarianos
Sopas	
<ul style="list-style-type: none"> • Sopas sin soja o productos de soja 	<ul style="list-style-type: none"> • Algunos cubitos para caldo • Sopas hechas o preparadas con soja (ejemplos: la crema de apio y la crema de pollo Campbell's contienen proteína de soja aislada)
Verduras	
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras simples, frescas, congeladas, cocidas o enlatadas • Jugos de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los tipos de verduras empanizadas, enlatadas o congeladas con soja • Mezclas de repollo • Papas instantáneas con soja • Ensaladas con repollo • Frijoles de soja, edamame

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

En la escuela o la guardería, se debe hacer 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 y 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, enséñele 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 a la soja. Muchos restaurantes usan la soja como ingrediente principal o la agregan a alimentos simples. La comida vegetariana, japonesa, china, tailandesa y otras comidas asiáticas probablemente contengan productos de soja. La comida rápida y otros productos comerciales a menudo contienen proteína de soja y extensores de harina. Pregunte en el restaurante o consulte la página electrónica de la compañía para saber si la comida contiene soja. 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 que se usan para servir los ingredientes de las ensaladas, los utensilios de cocina que se usan con distintos alimentos en la parrilla, los aceites con los que se cocinan alimentos empanizados, etc.

- Averigüe si el platillo que comerá su niño se cocina en una parrilla en la que también se asen distintos alimentos.
 - Si tal fuere el caso, pregunte si la comida de su niño se podría cocinar en un trozo de papel aluminio o en una sartén limpia.
- 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 a la soja; 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.

Soy 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.