

# Hablemos Acerca De...

## La alergia a la soya

### ¿En qué consiste la alergia a la soya?

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

Las semillas de soya 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 soya 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 soya 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 soya?

Lo primero que debe hacer es evitar que el niño coma soya y cualquier otro alimento que contenga este

ingrediente. En algunos casos, es posible que el aceite de soya refinada (el cual se encuentra en fórmulas) y pequeñas cantidades de lecitina de soya no provoquen ninguna reacción alérgica. Usted debe leer junto con su niño las etiquetas de los alimentos para ver si contienen soya.

### ¿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, cacahuete, 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 soya, glicerol, aromas naturales, canela, leche descremada

Contiene leche, frutos secos y soya. Hecho en equipo donde también se procesó cacahuete 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 soya en las etiquetas de los alimentos?

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

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

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

Alimentos que podrían contener soya		
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 soya		
Saborizantes naturales	Goma de mascar vegetal	Grasa sólida vegetal
Caldo de verduras	Proteína vegetal	Almidón vegetal

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

La soya 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 soya, 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 soya 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 soya	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

## ¿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 soya.

Alimentos que el niño puede comer (sin soya)	Alimentos que el niño NO debe comer (contienen soya)
<b>Panes, cereales y pasta</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Harina multiusos y harina preparada para pasteles</li> <li>• Pan y pancitos sin harina de soya</li> <li>• Cereales fríos o calientes sin harina ni proteína de soya</li> <li>• Galletas saladas hechas sin soya</li> <li>• Pasta, macarrones, fideos y espagueti sin soya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pan y pancitos con soya</li> <li>• Cereales fríos o calientes con soya</li> <li>• Granola y barras de granola</li> <li>• Pan y cereal de mezclas de granos</li> <li>• Muffins ingleses</li> <li>• Galletas saladas hechas con soya</li> <li>• Mezclas preparadas para panqueques y waffles hechas con soya</li> <li>• Pasta, macarrones, fideos y espagueti preparados con soya</li> <li>• Pretzels y papitas con soya</li> <li>• Harina, sémola o fibra de soya</li> <li>• Bizcochos</li> </ul>
<b>Postres y dulces</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastel de ángel (pastel esponjoso)</li> <li>• Pasteles o galletas, sin harina de soya</li> <li>• Caramelos sin soya</li> <li>• Gelatina</li> <li>• Helado sin soya</li> <li>• Budines y tartas sin soya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasteles o galletas con soya</li> <li>• Glaseado para pasteles con soya</li> <li>• Caramelos (incluso chocolates) con soya</li> <li>• Helado con soya</li> <li>• Mezclas de budín que contengan soya</li> <li>• Tofutti</li> </ul>
<b>Bebidas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebidas gasificadas</li> <li>• Mezclas de cacao (fíjese en la etiqueta para ver si no contiene soya)</li> <li>• Café</li> <li>• Jugos de fruta y otras bebidas de fruta</li> <li>• Gatorade</li> <li>• Té</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mezclas de cacao que contengan soya</li> <li>• Mezclas en polvo para bebidas con soya</li> <li>• Cremas sin leche</li> <li>• Mezclas en polvo altas en proteína de soya</li> </ul>

Alimentos que el niño puede comer (sin soya)	Alimentos que el niño NO debe comer (contienen soya)
<b>Grasas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aguacate</li> <li>• Tocino</li> <li>• Mantequilla o margarina; sin soya agregada</li> <li>• Coco (leche de coco o coco rallado)</li> <li>• Mezclas de salsas hechas con jugo de carne, si no se les agrega soya</li> <li>• Aceites, sin soya</li> <li>• Aceitunas</li> <li>• Mantequilla de cacahuate natural</li> <li>• Aderezos para ensalada sin soya</li> <li>• Crema agria, queso crema</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantequilla o margarina con soya</li> <li>• Mezclas de salsas hechas con jugo de carne con soya</li> <li>• Imitación de crema agria</li> <li>• Cremas sin leche o crema para café en polvo con proteína de soya</li> <li>• Aceites con soya (puede que a algunas personas no les provoque ninguna reacción)</li> <li>• Mantequilla de cacahuate con soya</li> <li>• Aderezos para ensalada con soya</li> <li>• Mantecas vegetales con soya</li> <li>• Aceites vegetales en aerosol</li> </ul>
<b>Frutas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos para bebé de fruta sin soya</li> <li>• Frutas frescas, congeladas o enlatadas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas congeladas o enlatadas procesadas con soya</li> </ul>
<b>Carnes y otras fuentes de proteínas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todo tipo de carne fresca de res, pescado y aves de corral</li> <li>• Alimentos de carne para bebé o comidas combinadas sin proteínas de soya</li> <li>• Frijoles y lentejas preparados sin soya</li> <li>• Fiambres sin soya</li> <li>• Huevos simples</li> <li>• Pescado, aves de corral o carnes enlatadas en agua</li> <li>• Salchichas kosher</li> <li>• Frutos frescos o mantequilla de cacahuate sin soya</li> <li>• Cenas preparadas sin proteína de soya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos de carne para bebé o cenas combinadas con soya</li> <li>• Carnes, pescado o aves de corral empanizados o cocinados en su jugo con soya</li> <li>• Atún u otro tipo de pescado enlatado en aceite</li> <li>• Fiambres o salchichas; podrían tener soya</li> <li>• Cenas preparadas comercialmente; podrían tener soya</li> <li>• Cenas congeladas</li> <li>• Imitación de tocino en trocitos</li> <li>• Extensores de carne</li> <li>• Proteína de soya aislada</li> <li>• Tofu</li> <li>• Hamburguesas y chorizos vegetarianos</li> </ul>
<b>Leche y productos lácteos</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso</li> <li>• Requesón</li> <li>• Crema</li> <li>• Leche entera, semidescremada y descremada</li> <li>• Yogur derivado de la leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Queso con soya</li> <li>• Cremas sin leche o sustitutos de leche</li> <li>• Leches simples o con sabor a base de soya</li> <li>• Fórmulas para bebé con soya</li> <li>• Yogur con soya</li> <li>• Tofu</li> </ul>

Alimentos que el niño puede comer (sin soya)	Alimentos que el niño NO debe comer (contienen soya)
<b>Sopas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopas sin soya o productos de soya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Algunos cubitos para caldo</li> <li>• Sopas hechas o preparadas con soya (ejemplos: la crema de apio y la crema de pollo Campbell's contienen proteína de soya aislada)</li> </ul>
<b>Verduras</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras simples, frescas, congeladas, cocidas o enlatadas</li> <li>• Jugos de verduras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los tipos de verduras empanizadas, enlatadas o congeladas con soya</li> <li>• Mezclas de repollo</li> <li>• Papas instantáneas con soya</li> <li>• Ensaladas con repollo</li> <li>• Frijoles de soya, edamame</li> </ul>

## ¿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 soya. Muchos restaurantes usan la soya como ingrediente principal o la agregan a alimentos simples. La comida vegetariana, japonesa, china, tailandesa y otras comidas asiáticas probablemente contengan productos de soya. La comida rápida y otros productos comerciales a menudo contienen proteína de soya y extensores de harina. Pregunte en el restaurante

o consulte la página electrónica de la compañía para saber si la comida contiene soya. 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 servirse 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 soya; 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](http://www.foodallergy.org)
- **Kids with Food Allergies**  
[www.kidswithfoodallergies.org](http://www.kidswithfoodallergies.org)
- **Utah Food Allergy Network**  
[www.utahfoodallergy.org](http://www.utahfoodallergy.org)
- **American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology**  
[www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)
- **Academy of Nutrition and Dietetics**  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org)
- **Safe Fare (información sobre comida en restaurantes)**  
[www.safefare.org](http://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 proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.