

Alergias y reacciones a alimentos



¿Qué son las alergias a los alimentos?

Cuando algunas personas ingieren determinados alimentos, aunque sea en muy poca cantidad, pueden tener una reacción alérgica, como un sarpullido, moqueo o picor en los ojos. Algunas personas pueden incluso tener una reacción más grave que puede provocar la muerte. Ese tipo de reacción se denomina anafilaxia.

Un alimento que causa una reacción alérgica se denomina alimento alergénico. Suele ser la parte proteínica del alimento (también llamada proteína del alimento) la que causa la reacción alérgica.

¿Qué alimentos provocan reacciones alérgicas?

En los niños, son seis los alimentos que causan la mayoría de las reacciones alérgicas a alimentos:

- Leche
- Huevos
- Cacahuets mani
- Trigo
- Soja
- Frutos secos (como las nueces y las pacanas)

Tanto los alimentos cocinados como los no cocinados pueden causar reacciones alérgicas. (Cocinar un alimento no evita que pueda provocar una reacción alérgica.) Los niños a menudo desarrollan alergia a los huevos, la leche y la soja. En los adultos, son cuatro los alimentos que causan la mayoría de las reacciones alérgicas a alimentos:

- Cacahuets
- Frutos secos
- Pescado
- Marisco

¿Quién sufre alergias a los alimentos? ¿Se pueden detener?

Una vez que tenga alergias a los alimentos, no hay ninguna medicina que las haga desaparecer. Si es alérgico a un determinado alimento, la única forma de asegurarse que no va a sufrir una reacción es no probarlo, tocarlo o siquiera olerlo nunca.

Las madres que dan el pecho a sus bebés podrían evitar que los niños desarrollen alergias a los alimentos. Otra forma de evitar que los bebés desarrollen alergias a los alimentos es esperar para darles alimentos que suelen causar alergias:

- Intente esperar a que los bebés tengan 6 meses antes de darles alimentos sólidos. Espere hasta que tengan 1 año antes de darles leche y otros productos lácteos (como queso y yogur).
- Los niños pequeños no deberían comer huevos hasta los 2 años de edad.
- Los niños pequeños no deberían comer cacahuets mani, nueces ni pescado hasta los 3 años de edad.

Hable con su doctor para elaborar un plan de introducción de estos alimentos.

¿Cómo puedo saber si tengo alergias a los alimentos?

Si cree que tiene alergia a un alimento, un alergólogo/inmunólogo puede hacerle pruebas para averiguar a qué alimento es alérgico.



555 E. Wells St., Ste. 1100
Milwaukee, WI 53202-3823
Phone: (414) 272-6071
Fax: (414) 272-6070
E-mail: info@aaaai.org
Web site: www.aaaai.org

Alergias y reacciones a alimentos

¿Cuáles son los síntomas de las alergias a los alimentos?

El cuerpo puede responder de distintas formas si es alérgico a un alimento:

- Enrojecimiento de la piel, picores o sarpullidos.
- Congestión nasal o picor en la nariz, estornudos o picor y lagrimeo de los ojos.
- Vómitos, calambres estomacales o diarrea.

¿Son peligrosas las alergias a los alimentos?

Las alergias a los alimentos pueden provocar la muerte. La anafilaxia es una reacción causada por la alergia que puede poner en peligro la vida. Si después de ingerir un alimento experimenta alguna de estas reacciones, llame al 9-1-1:

- Ronquera, opresión en la garganta, sensación de tener “un nudo” en la garganta.
- Sibilancia, opresión en el pecho o dificultad para respirar.
- Hormigueo en las manos, los pies, los labios o el cuero cabelludo.

Si tiene alguna de estas reacciones, llame al 9-1-1. Una reacción anafiláctica evoluciona muy rápido y puede provocar la muerte.

¿Qué debo hacer si tengo alergia a algún alimento?

Evite los alimentos (o sus proteínas) a los que sea alérgico. Si, por ejemplo, es alérgico a la leche, evite la leche, los yogures, el helado y cualquier alimento derivado de la leche. Esto parece sencillo, pero las proteínas de los alimentos pueden estar presentes como ingredientes en alimentos en los que no espera encontrarlas.

En las etiquetas de los alimentos suelen aparecer todos sus ingredientes. Por eso, si tiene alergias a los alimentos, le conviene leer las etiquetas. Si en la etiqueta aparece alguno de sus alimentos alergénicos, no coma el alimento. El problema es que una proteína alimenticia puede tener más de un nombre. Por ejemplo, la proteína de la leche se puede llamar lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina, lactoglobulina o lactulosa.

A continuación se mencionan distintos nombres de algunos ingredientes de alimentos:

Proteínas de la leche

- Caseína, caseinatos, caseína de cuajo
- Lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina, lactoglobulina, lactulosa

Proteínas del huevo

- Albúmina
- Merengue o polvo de merengue
- Estos alimentos también pueden incluir proteínas del huevo: sabores artificiales; lecitina; macarrones; mazapán; bombones de merengue blando; turrón y pasta. Lea detenidamente la etiqueta de estos productos.

Si es alérgico a los cacahuets mani, evite los siguientes ingredientes:

- Frutos secos artificiales, cacahuets salados, manies, frutos secos mezclados, cacahuets fritos, frutos secos en trocitos
- Aceite de cacahuete o de arachis prensado en frío, virgen o refinado
- Mandelonas (cacahuets recubiertos de sabor de almendra)
- Mantequilla de cacahuete, harina de cacahuete
- Estos alimentos también pueden incluir proteínas del cacahuete: Comida africana, china, indonesia, mexicana, tailandesa y vietnamita; alimentos horneados; golosinas; chile; rollitos de primavera; salsa de enchilada; condimentos; mazapán; turrón y semillas de girasol.

Si tiene alergias a los alimentos, no tenga miedo de preguntar acerca de los ingredientes en los restaurantes, a sus amigos o a cualquier persona que le sirva alimentos. Dígales que tiene alergias a los alimentos y que es importante que lo sepa para no ponerse enfermo.

La alergia a los alimentos es una afección seria, pero colaborando con su doctor y evitando los alimentos que le causan alergias, conseguirá evitarlas. Su doctor podrá responder a otras preguntas que tenga sobre las alergias a los alimentos. Visite www.aaaai.org si desea más materiales educativos sobre las alergias a los alimentos.



611 East Wells Street
Milwaukee, WI 53202
Phone: (414) 272-6071
Fax: (414) 272-6070
E-mail: info@aaaai.org
Web site: www.aaaai.org