

Sus alergias a la comida salen a cenar

por Michael Pistiner MD, MMSc

Este artículo fue revisado por Thanai Pongdee, MD, FAAAAI



Los restaurantes sirven más que meros alimentos. También sirven como un importante rol en nuestras actividades sociales.

Según la Asociación Nacional de Restaurantes (National Restaurant Association, NRA), el 44% de los adultos informa que los restaurantes son parte esencial de su estilo de vida. Sin embargo, si usted o un familiar tienen alguna alergia a los alimentos, comer afuera puede convertirse en una experiencia estresante.

La comunicación es clave

Es importante que los dueños de todo tipo de establecimiento alimenticio, quienes preparan la comida y quienes la sirven estén informados sobre la alergia a determinado alimento. Además, es imprescindible que, antes de hacer el pedido, usted alerte a los camareros y encargados sobre sus alergias a los alimentos.

Si usted o un familiar tienen una alergia a las comidas, es aconsejable que analice en Internet el menú del restaurante o que llame antes de ir. Siempre avise al camarero o encargado sobre la alergia. Los platos simples hechos de los que se conocen los ingredientes son los más seguros. Recuerde llevar siempre sus medicamentos de emergencia, en especial, cuando cena fuera de su casa. Si existe el riesgo de que no le puedan servir una comida sin alérgenos, es mejor evitar el riesgo e irse.

Nueva legislación para las alergias a los alimentos

Desde hace años, quienes se ocupan de las alergias a los alimentos han estado promoviendo las legislaciones para los restaurantes y otros establecimientos de alimentos. Sin embargo, hasta hace poco tiempo, no ha existido educación sobre alergias de los alimentos en Estados Unidos.

Las cosas están cambiando. En febrero de 2011, entrará en juego la Ley de Concientización sobre Alergias a los Alimentos (Food Allergy Awareness Act) en más de 14.000 establecimientos alimenticios en Massachusetts. Se les requerirá que implementen un nuevo paquete de regulaciones diseñadas para aumentar la concientización sobre la alergia a los alimentos en los restaurantes. Las nuevas regulaciones requerirán 1) menús para recordar a los clientes que deben alertar a los camareros sobre su alergia, 2) pósters sobre concientización de alergias a los alimentos ubicados en lugares visibles para el personal, y 3) al menos un encargado de protección de alimentos para ver un video educativo sobre las alergias alimenticias.

Además, algunos estados, como Nueva York, Minnesota y Pensilvania están evaluando iniciativas para aumentar la concientización sobre alergia a los alimentos en los establecimientos alimenticios.

Al aumentar la concientización básica y alentar la comunicación efectiva, se pueden prevenir algunas reacciones; así, comer afuera, por suerte, será menos estresante para los que padecen alergias a los alimentos.

¿LO SABÍA?

- Según NRA Top Ten Facts in 2010, www.restaurant.org, el 29% de los adultos encuestados dice que comprar comida para llevar es esencial para su estilo de vida.
- Se estima que una cantidad de casos de anafilaxis de alimentos en Estados Unidos aumentaron de 21.000 por año en 1999 a 51.000 por año en 2008.
- Entre 2003 y 2006, las alergias por alimentos dieron como resultado unas 317.000 visitas a las salas de emergencia hospitalarias, consultorios de atención externa y consultorios médicos.

En resumen

Si tiene alergia a los alimentos, avíselo y haga su pedido con prudencia. Si la comunicación con el personal del restaurante es difícil o si parece que no entienden que usted tiene una alergia a los alimentos, es mejor que se retire y vaya a cenar a otro lugar. Su diversión y su salud dependen de ello.



American Academy of
Allergy Asthma
& Immunology
www.aaaai.org

Su fuente para más información o para encontrar un alergista/inmunólogo.