Alergias a los Alimentos

¿Qué es una alergia a los alimentos?

Una alergia a los alimentos es cuando el cuerpo reacciona en error a un alimento o ingrediente como si fuera dañoso. El alimento que provoca la reacción se llama un alérgeno alimenticio.

¿Cuáles son los síntomas de una alergia a los alimentos?

Las señales y síntomas pueden presentar en minutos o a las pocas horas después de comer y se peude ver y sentir en differentes partes del cuerpo

- erupción cutánea o eccema
- hinchazón de la lengua o garganta y dificultad al respirar
- picazón de la garganta o boca, calambres, náuseas, diarrea, y vómitos
- presión arterial baja y pérdida de la conciencia
- muerte

¿Que es anafilaxia?

La anafilaxia es una reacción alérgica severa que pasa rápidamente. La anifilaxia puede presentarse en differentes partes del cuerpo. Los síntomas mas severas pueden conducer a tener dificultad al respirar, presión arterial baja, y posiblemente la muerta.

¿Cuáles son los alimentos más comunes que causan alergias?

Los alérgenos mas común incluyen:

- leche
- huevos
- cacahuates (o maní)
- nueces de árbol (nueces, almendras, marañon, pistachios, pacanas)
- soya
- pescado
- mariscos (camarones, almejas, cangrejos, ostras)

¿Cómo se diagnostican las alergias a los alimentos?

Un medico puede usar varios métodos para un diagnostico.

¿Cuál es el tratamiento para una reacción alergica?

En un ambiente escolar, cada niño con alergia a los alimentos debe de tener un plan especial en el archivo que explique como las alergias de ese niño se deben tratar. En adiciòn, cada escuela debería de tener un plan de emergencia que se implementa en un caso de reacciòn alérgica severa. Anti-histaminicos y otros medicamentos se pueden usar para revertir los efectos de la histamina. En el caso de anafilaxia, la persona que sufre de esta reacción debe recibir epinefrina lo mas pronto posible. ¡Siempre llamas al 911!

¿Cómo prevenir reacciones alérgicas?

Lo mejor para prevenir una reacción es evitar estrictamente los alimentos con alérgenos. Crea una sistema para comprobar etiquetas cuidadosamente y tener un plan para limitar maneras que el niño puede tener contacto con el alérgeno, incluso a erotransportado.

¿Que es el contacto cruzado?

El contacto cruzado pasa cuando un alimento que contiene el alérgeno entra en contacto en la superficie con un alimento que no tiene el alérgeno. El contacto cruzado también se llama contaminación cruzada.

Referencias

Food Allergy & Anaphylaxis Network. (2010). *About food allergy.* Retrieved May 27, 2010, from http://www.foodallergy.org/section/about-food-allergy

Food Allergy & Anaphylaxis Network. (2010). *Anaphylaxis.* Retrieved May 27, 2010, from http://www.foodallergy.org/page/anaphylaxis

Food Allergy & Anaphylaxis Network. (2010). *How a child might describe a reaction.* Retrieved May 27, 2010, from http://www.foodallergy.org/page/how-a-child-might-describe-a-reaction

Food Allergy & Anaphylaxis Network. (2009). *Uncommon allergens.* Retrieved June 19, 2010, from http://www.foodallergy.org/page/uncommon-allergens

International Food Information Council. (2004). *School foodservice and food allergies: What we need to know.* Retrieved June 18, 2010, from www.foodinsight.org/Resources/Detail.aspx?topic=School_Foodservice_and_Food_Allergies_What_We_Need_to_Know

U.S. Department of Agriculture. (2007). *A guide to Federal food labeling requirements for meat and poultry products*. Retrieved June 19, 2010, from http://www.fsis.usda.gov/pdf/labeling_requirements_guide.pdf

U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. (2007). *Food allergy: An overview.* Retrieved May 27, 2010, from http://www.niaid.nih.gov/topics/foodAllergy/Documents/foodAllergy.pdf

U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Allergy and Infectious Diseases. (2006). *Report of the NIH expert panel on food allergy research.* Retrieved from http://www.niaid.nih.gov/topics/foodAllergy/Documents/foodallergyexpertreport.pdf

U.S. Food and Drug Administration. (2009). *Food allergies: What you need to know*. Retrieved May 27, 2010, from http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079311.htm

Recursos

Food Allergy & Anaphylaxis Network
http://www.foodallergy.org

Food Allergy & Anaphylaxis Network
Guía Nutricional para la Alergia a los Alimentos
http://www.foodallergy.org/files/Nutrition20GuideSP.pdf

Food Allergy & Anaphylaxis Network
¡Un Solo Bocadito Puede Hacerle Daño! Datos importantes sobre la anafilaxia
http://www.foodallergy.org/files/JustOneBiteSP.pdf

Food Allergy Initiative
http://www.faiusa.org

This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service through an agreement with the National Food Service Management Institute at The University of Mississippi. The contents of this publication do not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. government.

The University of Mississippi is an EEO/AA/TitleVI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA Employer.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability.

To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

© 2012, National Food Service Management Institute, The University of Mississippi

Except as provided below, you may freely use the text and information contained in this document for non-profit or educational use with no cost to the participant for the training providing the following credit is included. These materials may not be incorporated into other websites or textbooks and may not be sold.

The photographs and images in this document may be owned by third parties and used by The University of Mississippi under a licensing agreement. The University cannot, therefore, grant permission to use these images.