

# Su Guía práctica de alergias alimentarias





# Índice

Introducción. . . . .	3
Lista de verificación para comenzar. . . . .	4
Manejo de alergias alimentarias: Lo que necesita saber. . . . .	5
Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia. . . . .	9
Comprender las etiquetas de los alimentos. . . . .	11
Consejos para evitar su alérgeno. . . . .	13
Cómo evitar el contacto cruzado. . . . .	15
Cenar fuera de casa con alergias alimentarias. . . . .	16
Preparar a otras personas para cuidar de niños con alergias alimentarias. . . . .	18
Alergias alimentarias: Preguntas frecuentes. . . . .	20
Glosario de términos relacionados con alergias alimentarias. . . . .	22
Oficinas de FARE. . . . .	24
Participar. . . . .	25
Más recursos sobre alergias alimentarias. . . . .	25





## Introducción

Gracias por descargar la Guía práctica de alergias alimentarias de FARE, un paquete para personas y familias a las cuales se les han diagnosticado recientemente alergias alimentarias. FARE es la organización nacional líder que trabaja en nombre de los 15 millones de estadounidenses con alergias alimentarias, incluidos todos aquellos que están en riesgo de sufrir anafilaxia potencialmente mortal. FARE se compromete a proporcionar a todas las personas afectadas por las alergias alimentarias los recursos y herramientas que necesitan para poder sobrellevar estas afecciones.

Dentro de este paquete, encontrará contenido de nuestro folleto “Manejo de alergias alimentarias: Lo que necesita saber”, una lista inicial de verificación, información sobre las etiquetas de los alimentos, consejos para evitar los alérgenos y el contacto cruzado, así como consejos para cenar fuera de casa con alergias alimentarias, preguntas frecuentes, etc.

Un diagnóstico de alergia alimentaria altera la vida de las personas. Estamos aquí para ayudarlo. Estos materiales educativos, junto con los amplios recursos de nuestro sitio web, [foodallergy.org](http://foodallergy.org), están diseñados para proporcionarle el conocimiento que necesita para manejar eficazmente las alergias alimentarias.

La información proporcionada aquí está diseñada para apoyar, y no para reemplazar, la relación que existe entre un paciente y su médico actual. Asegúrese siempre de consultar con su médico en caso de tener preguntas específicas.

**¡Comencemos!**





# Lista de verificación para comenzar

Su Guía práctica de alergias alimentarias es un recurso creado y proporcionado por Food Allergy Research & Education (FARE). FARE es una organización nacional sin fines de lucro cuya misión es mejorar la calidad de vida y la salud de las personas con alergias alimentarias, así como brindarles esperanza a través de la promesa de nuevos tratamientos. Podrá encontrar más recursos generales sobre alergias alimentarias, incluidos artículos, grupos de apoyo y seminarios en línea, en nuestro sitio web **foodallergy.org**. Para formular preguntas relacionadas con su plan específico de atención de alergias alimentarias, consulte con su médico.

Un diagnóstico de alergia alimentaria altera la vida de las personas. Hay mucho que aprender, y puede ser difícil saber por dónde empezar. Esta lista de verificación de la guía práctica puede ayudarlo a orientarse con la información y los recursos importantes que lo ayudarán a manejar las alergias alimentarias.

## Infórmese

- PRIMER PASO: Lea toda la información incluida en esta Guía de alergias alimentarias, comenzando con la sección de Manejo de alergias alimentarias.
- Lleve con usted la ficha de Consejos para evitar su alérgeno para que lo ayude con la lectura de etiquetas o consultas sobre ingredientes.
- Visite el sitio web de FARE en **foodallergy.org** para obtener más información sobre las alergias alimentarias y las estrategias para mantenerse seguro.
- PARA LOS PADRES: Conozca las alergias alimentarias de su hijo por dentro y por fuera para poder comunicar sus necesidades a los cuidadores.

## Prepárese

- PRIMER PASO: Complete su receta de autoinyectores de epinefrina. Aprenda a usar un autoinyector de epinefrina y practique mediante el uso de un simulador. Enseñe a los miembros de la familia y amigos cómo usar el autoinyector.
- Ponga un recordatorio en su calendario para renovar su receta antes de la fecha de vencimiento del autoinyector de epinefrina.
- PARA LOS PADRES: Ayude a su hijo a entender sus alergias y enséñele a hacer preguntas sobre los ingredientes y cualquier alimento que se sirva.

## Tenga un plan

- PRIMER PASO: Complete con su médico el Plan de atención de emergencia de alergias alimentarias y anafilaxia.
- Solicite identificación médica a fin de que las personas que responden a las emergencias puedan estar al tanto de sus alergias alimentarias o las de su hijo.
- PARA LOS PADRES: Asegúrese de que su hijo tenga un plan de manejo de alergias alimentarias en su escuela o en un centro de cuidado infantil.

## Conéctese y manténgase informado en **foodallergy.org**

- Regístrese para obtener actualizaciones regulares de correo electrónico y alertas de FARE sobre recordatorios de productos relacionados con alergias alimentarias.
- Busque un grupo de apoyo local en el sitio web de FARE.
- Manténgase al día asistiendo a seminarios web gratuitos de FARE o asistiendo a conferencias.
- Únase a nuestras comunidades de redes sociales en Facebook, Twitter, Pinterest, etc. Puede encontrar enlaces a estos grupos en **foodallergy.org**.
- Regístrese en el Centro de Acción de Defensa de FARE para ayudarnos a aprobar legislación crítica. Únase en **foodallergy.org/advocacy**.
- PARA LOS PADRES: Anime a su hijo adolescente a consultar los recursos de FARE exclusivos para adolescentes en **foodallergy.org/teens**.



# Manejo de alergias alimentarias: Lo que necesita saber

Las alergias alimentarias pueden ser graves, pero usted puede manejarlas con la ayuda de su alergista y otros especialistas. Este paquete lo ayudará a aprender más sobre la enfermedad para que pueda estar preparado, mantenerse seguro y sobrellevar las alergias alimentarias.

## ¿Qué es una alergia alimentaria?

La alergia alimentaria se produce cuando el sistema inmunológico de su cuerpo reacciona a la proteína de un alimento porque ha confundido dicha proteína con una amenaza.

El alimento al que usted es alérgico se denomina “alérgeno alimenticio”. La respuesta que su cuerpo tiene al alimento se denomina “reacción alérgica”.

Las personas pueden ser alérgicas a cualquier alimento; sin embargo, ocho alimentos causan la mayoría de las reacciones alérgicas a los alimentos en los Estados Unidos. Estos son: la leche, los huevos, los cacahuets, los frutos secos (como nueces o pecanas), el trigo, la soja, el pescado y los mariscos (tales como el camarón o el cangrejo).

## ¿Cuál es la diferencia entre una alergia alimentaria y una intolerancia alimentaria?

A diferencia de la intolerancia alimentaria, las alergias alimentarias involucran al sistema inmunológico y pueden poner en peligro la vida. Con una alergia alimentaria, su sistema inmunológico produce demasiada cantidad de un anticuerpo llamado inmunoglobulina E (IgE). Los anticuerpos IgE luchan contra los alérgenos alimentarios “amenazantes” liberando histamina y otros químicos. Esta liberación química causa los síntomas de una reacción alérgica.

Una intolerancia alimentaria se produce cuando su cuerpo tiene dificultades para digerir un alimento. Puede hacer que se sienta mal, por lo general, con malestares estomacales o gases, pero no pone la vida en peligro. La intolerancia más común es la intolerancia a la lactosa, un azúcar natural que se encuentra en la leche.

## ¿Son graves las reacciones alérgicas?

Sí. Las reacciones alérgicas pueden ser de leves a muy graves. La reacción más peligrosa se denomina anafilaxia. La anafilaxia es una reacción alérgica grave que puede ocurrir rápidamente y causar la muerte.

La anafilaxia puede afectar varias áreas del cuerpo. Puede dificultar la respiración y la capacidad de su cuerpo para circular sangre. El tratamiento de primera línea para la anafilaxia es un medicamento llamado epinefrina.

## ¡No todas las reacciones son iguales!

Usted puede tener una reacción potencialmente mortal al alimento que le causa problemas, incluso si nunca ha tenido una reacción grave con anterioridad. ¡Las reacciones pasadas no predicen las reacciones futuras!





Evitar cuidadosamente los alimentos que le causan problemas es la única forma de prevenir las reacciones alérgicas.

## Evite los alimentos que le causan problemas

Incluso una pequeña cantidad del alimento que le causa problemas puede causar una reacción grave. Aprenda a encontrar estos alimentos tanto en lugares obvios como inesperados.

- **Lea todas las etiquetas en todas las ocasiones.** Los ingredientes de los alimentos envasados pueden cambiar sin previo aviso. Revise la información de los ingredientes cada vez que haga compras. Incluso el mismo producto de la misma empresa puede tener diferentes etiquetas de advertencia. Si tiene dudas, llame al fabricante.

La ley federal requiere que se indique en las etiquetas de los alimentos envasados cuando se incluye como ingrediente a uno de los ocho alérgenos alimentarios principales. Los ocho alérgenos alimentarios principales son: la leche, el huevo, los cacahuets, los frutos secos, el trigo, la soja, el pescado y los mariscos. Lea más sobre esta ley y sobre consejos para evitar ingredientes no deseados en [foodallergy.org/foodlabels](http://foodallergy.org/foodlabels).

- **Tenga en cuenta el contacto cruzado.** El contacto cruzado ocurre cuando un alimento que es un alérgeno entra en contacto con un alimento seguro y sus proteínas se mezclan. Como resultado, cada alimento contiene pequeñas cantidades del otro alimento. Estas cantidades son tan pequeñas que, por lo general, no pueden verse. Un ejemplo de contacto cruzado es cuando se usa el mismo utensilio para servir un alimento que contiene un alérgeno y un alimento seguro.

El contacto cruzado puede ocurrir en restaurantes, cafeterías escolares, cocinas de las casas o en cualquier lugar donde pueda haber un alérgeno. Obtenga más consejos para evitar el contacto cruzado en [foodallergy.org/crosscontact](http://foodallergy.org/crosscontact).



## Planifique con anticipación

No importa cuánto trate de evitar los alérgenos alimentarios, los accidentes ocurrirán de todos modos. Estos sencillos pasos ayudan considerablemente a estar preparado para una reacción alérgica.

1. **Siempre lleve su autoinyector de epinefrina.** La epinefrina es el único medicamento que puede detener las reacciones que ponen la vida en peligro. Lleve su autoinyector de epinefrina con usted en todo momento y compruebe que no haya caducado, que se mantiene a una temperatura segura y que no se ha dañado.
2. **Complete con su alergista un Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia.** Estos planes le indican a usted y a aquellas personas que cuidan de su hijo cómo reconocer y responder a una reacción alérgica. Algunos planes se pueden descargar del sitio web de FARE tanto en inglés como en español ([foodallergy.org/faap](http://foodallergy.org/faap)).
3. **Conozca su plan y compártalo con otras personas.** Asegúrese de que todos los que lo conocen comprendan qué deben hacer en caso de emergencia. Mantenga su Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia en un lugar donde otros puedan encontrarlo. En el caso de los padres, entreguen el plan y los medicamentos de su hijo a su escuela o institución de educación preescolar tan pronto como sea posible.
4. **Use identificación médica.** Las identificaciones médicas lo ayudarán a protegerse a usted o a sus seres queridos, ya sea en su hogar o dondequiera que se encuentren durante una emergencia.

## ¡Seguridad ante todo!

Nunca se arriesgue a probar “apenas un bocado” de un alimento que pueda contener su alérgeno. Incluso una pequeña cantidad puede poner su vida en riesgo.





## Reconocer y tratar una reacción

¡Los segundos importan! Es importante ser capaz de reconocer y tratar una reacción alérgica rápidamente. Trabaje con su alergista a fin de saber qué buscar y cómo responder. Pídale que complete para usted un Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia.

### ¿Cómo será una reacción?

Las reacciones alérgicas a los alimentos son difíciles de predecir. La última reacción que haya tenido una persona podría no parecerse en absoluto a la siguiente.

Los primeros síntomas generalmente aparecen entre unos minutos y dos horas después de la exposición a un alérgeno alimentario, pero también pueden comenzar más tarde.

Los síntomas pueden afectar a muchas partes diferentes del cuerpo. Estos pueden ser leves (picañón en la nariz o urticaria), pero también pueden ser graves (dificultad para respirar, vómitos repetitivos, pulso débil, etc.). Encuentre una lista completa de síntomas en [foodallergy.org/symptoms](http://foodallergy.org/symptoms).

En algunas reacciones alérgicas a los alimentos, después de que los primeros síntomas desaparecen, puede comenzar una segunda ola de síntomas entre una y cuatro horas más tarde. Esto se denomina reacción bifásica.

### ¿Cómo debo tratar una reacción alérgica a los alimentos?

La anafilaxia siempre debe tratarse con una inyección de epinefrina (consulte las páginas 6 y 7 para obtener más información). Los antihistamínicos pueden usarse para aliviar los síntomas leves de la alergia, pero no pueden controlar la anafilaxia, y nunca deben administrarse como reemplazo de la epinefrina. Los síntomas leves pueden transformarse rápidamente en una reacción potencialmente mortal. Cualquier persona que tenga una reacción a un alérgeno alimentario debe ser controlada minuciosamente.



## Administrar epinefrina para una reacción grave

La epinefrina es un tipo de adrenalina. Ayuda a revertir los síntomas de una reacción severa. Se considera un medicamento muy seguro. Actualmente, existen tres tipos de autoinyectores de epinefrina disponibles en los Estados Unidos. Pídale a su médico que le enseñe a utilizar el dispositivo que desea y practique con un simulador (un dispositivo que no tiene aguja ni medicamento en su interior). Hay más instrucciones para usar cada inyector automático y otra información disponible en [foodallergy.org/epinephrine](http://foodallergy.org/epinephrine).





## Después de usar epinefrina

Después de usar un autoinyector de epinefrina:

1. **¡Llame al 911 inmediatamente!** Un autoinyector de epinefrina permite ganar tiempo, pero es importante recibir tratamiento de seguimiento tan pronto como sea posible. Una ambulancia puede proporcionar tratamiento de camino al hospital.
2. Dígale al operador del 911:
  - Que se ha administrado epinefrina por una sospecha de reacción alérgica a alimentos.
  - Que envíen una ambulancia con epinefrina a bordo.
3. Acueste a la persona y eleve sus piernas. Si tiene problemas para respirar o está vomitando, siéntela o acuéstela de lado.
4. Si los síntomas no mejoran, o si los síntomas reaparecen, se pueden administrar más dosis de epinefrina en el término de unos 5 minutos o más después de la última dosis.
5. Pida a la ambulancia que lleve a la persona a la sala de emergencias. La persona debe permanecer allí durante al menos 4 horas para asegurarse de que los síntomas no reaparezcan.

También tendrá que hacer una cita de seguimiento con un alergista tan pronto como sea posible. Asegúrese de:

- Llevar el (los) autoinyector(es) de epinefrina usado(s) para ser arrojado(s) de manera segura.
- Describir cómo ocurrió la reacción.
- Obtener una receta para reemplazar su(s) autoinyector(es) usado(s).

## Tres cosas importantes que usted debe saber

1) **Las reacciones alérgicas son impredecibles. La severidad de la reacción, y los síntomas que se presentan, pueden cambiar de una reacción a la siguiente.**

2) **Es fundamental que siempre lleve con usted su autoinyector de epinefrina. En el caso de una reacción severa, los minutos pueden marcar la diferencia.**

3) **Conozca los posibles síntomas de una reacción alérgica, y sepa cómo y cuándo usar su autoinyector de epinefrina.**



**COLOQUE  
UNA  
FOTOGRAFÍA  
AQUÍ**

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_

Alérgico a: \_\_\_\_\_

Peso: \_\_\_\_\_ kilos. Asma: [ ] **SÍ (Riesgo más alto de reacción grave)** [ ] **No**

**NOTA: No recurra a antihistamínicos ni inhaladores (broncodilatadores) para tratar una reacción grave. UTILICE EPINEFRINA.**








**Extremadamente reactivo a los siguientes alérgenos:** \_\_\_\_\_

**POR LO TANTO:**

[ ] Si esta opción está marcada y es **PROBABLE** que se ha ingerido el alérgeno, administre epinefrina de inmediato ante **CUALQUIERA** de estos síntomas.

[ ] Si esta opción está marcada y es **SEGURO** que se ha ingerido el alérgeno, administre epinefrina de inmediato aunque no se observe ningún síntoma.





**ANTE CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES:  
SÍNTOMAS GRAVES**

 <b>PULMÓN</b> Falta de aire, sibilancia, mucha tos	 <b>CORAZÓN</b> Tez azulada o pálida, desmayo, pulso débil, mareo	 <b>GARGANTA</b> Ronquera u oclusión, dificultad para tragar o respirar	 <b>BOCA</b> Hinchazón significativa de la lengua o los labios
 <b>PIEL</b> Urticaria extendida en las distintas partes del cuerpo, enrojecimiento generalizado	 <b>INTESTINOS</b> Vómitos reiterados, diarrea grave	 <b>OTRO</b> Sensación de que va a pasar algo malo, ansiedad, confusión.	<b>O UNA COMBINACIÓN</b> de los síntomas de las distintas áreas

↓                      ↓                      ↓

1. **INYECTE EPINEFRINA DE INMEDIATO**
2. **Llame al 911.** Avise al operador telefónico que el paciente tiene anafilaxia y puede necesitar epinefrina cuando llegue el equipo de emergencia.
- Considere la administración de otros medicamentos además de la epinefrina:
  - Antihistamínico
  - Inhalador (broncodilatador) en caso de respiración sibilante
- Mantenga al paciente en posición horizontal, con las piernas en alto y abrigado. Si tiene dificultades para respirar o vómitos, manténgalo sentado o tendido sobre un costado.
- Si los síntomas no mejoran o vuelven a aparecer, puede administrar otras dosis adicionales de epinefrina a partir de los 5 minutos de la administración de la última dosis.
- Comuníquese con los contactos de emergencia.
- Lleve al paciente a la sala de emergencias, aunque los síntomas hayan desaparecido. (El paciente debe permanecer en la guardia médica durante por lo menos 4 horas porque los síntomas pueden reaparecer).

**SÍNTOMAS LEVES**

 <b>NARIZ</b> Picazón o moqueo nasal, estornudos	 <b>BOCA</b> Picazón bucal	 <b>PIEL</b> Algunas ronchas, picazón leve	 <b>INTESTINO</b> Náuseas leves o malestar
--	---	---	---

---

**EN CASO DE SÍNTOMAS LEVES EN MÁS DE UN ÁREA DEL CUERPO, ADMINISTRE EPINEFRINA.**

---

**EN CASO DE SÍNTOMAS LEVES EN UN ÁREA ÚNICA SIGA ESTAS INSTRUCCIONES:**

1. Se pueden administrar antihistamínicos, con prescripción médica.
2. Quédese junto a la persona; comuníquese con los contactos de emergencia.
3. Observe atentamente los posibles cambios. Si los síntomas empeoran, administre epinefrina.

**MEDICAMENTOS/DOSIS**

Marca de epinefrina o fármaco genérico: \_\_\_\_\_

Dosis de epinefrina: [ ] 0,15 mg IM [ ] 0,3 mg IM

Marca de antihistamínico o fármaco genérico: \_\_\_\_\_

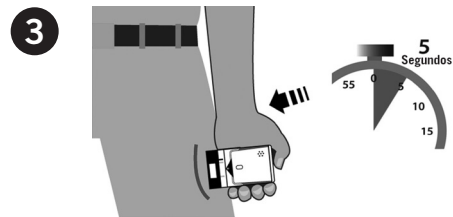
Dosis de antihistamínico: \_\_\_\_\_

Otros (por ejemplo, broncodilatador en caso de sibilancia): \_\_\_\_\_

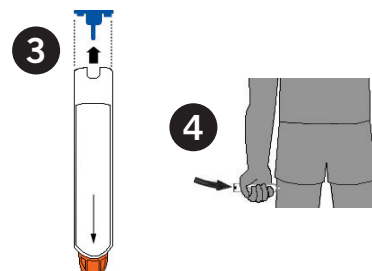
\_\_\_\_\_

**CÓMO UTILIZAR AUVI-Q® (INYECCIÓN DE EPINEFRINA, USP), KALEO**

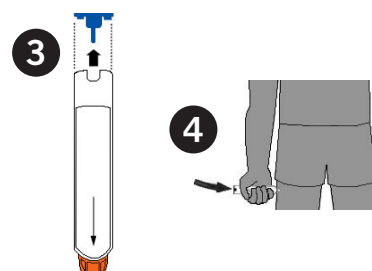
1. Retire AUVI-Q del estuche externo.
2. Saque la tapa de seguridad roja.
3. Coloque el extremo negro de AUVI-Q® contra la parte exterior media del muslo.
4. Oprima firmemente, y mantenga presionado durante 5 segundos.
5. Llame al 911 y pida asistencia médica de emergencia de inmediato.


**CÓMO USAR EL AUTOINYECTOR DE EPINEFRINA EPIPEN® Y EPIPEN JR®, MYLAN**

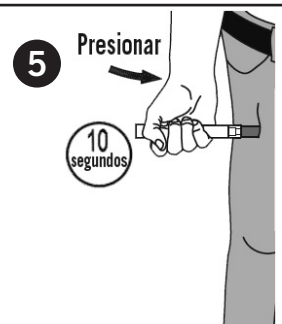
1. Retire el autoinyector EpiPen® o EpiPen Jr® del tubo transparente.
2. Sujete el autoinyector firmemente con el puño con la punta naranja (el extremo de la aguja) apuntando hacia abajo.
3. Con la otra mano, retire el protector de seguridad azul tirando firmemente hacia arriba.
4. Gire y oprima con firmeza el autoinyector contra la parte exterior media del muslo hasta que haga clic.
5. Sostenga firmemente en el lugar durante 3 segundos (cuente lentamente 1, 2, 3).
6. Retire el dispositivo y masajee el área durante 10 segundos.
7. Llame al 911 y pida asistencia médica de emergencia de inmediato.


**CÓMO UTILIZAR LA INYECCIÓN DE EPINEFRINA (FÁRMACO GENÉRICO AUTORIZADO DE EPIPEN®), USP (AUTOINYECTOR), MYLAN**

1. Retire el autoinyector de epinefrina del tubo transparente.
2. Sujete el autoinyector firmemente con el puño con la punta naranja (el extremo de la aguja) apuntando hacia abajo.
3. Con la otra mano, retire el protector de seguridad azul tirando firmemente hacia arriba.
4. Gire y oprima con firmeza el autoinyector contra la parte exterior media del muslo hasta que haga clic.
5. Sostenga firmemente en el lugar durante 3 segundos (cuente lentamente 1, 2, 3).
6. Retire el dispositivo y masajee el área durante 10 segundos.
7. Llame al 911 y pida asistencia médica de emergencia de inmediato.


**CÓMO UTILIZAR LA INYECCIÓN DE EPINEFRINA IMPAX (GENÉRICO AUTORIZADO DE ADRENALICK®), USP, AUTOINYECTOR, LABORATORIOS IMPAX**

1. Retire del autoinyector de epinefrina de su estuche protector.
2. Saque las dos tapas de extremo azul. Ahora podrá ver una punta roja.
3. Sujete el autoinyector firmemente con el puño con la punta roja apuntando hacia abajo.
4. Coloque la punta roja contra la parte exterior media del muslo en un ángulo de 90°, en posición perpendicular al muslo.
5. Oprima y sostenga con firmeza durante aproximadamente 10 segundos.
6. Retire el dispositivo y masajee el área durante 10 segundos.
7. Llame al 911 y pida asistencia médica de emergencia de inmediato.


**INFORMACIÓN DE ADMINISTRACIÓN Y SEGURIDAD PARA TODOS LOS AUTOINYECTORES:**

1. No coloque el dedo pulgar, los demás dedos o la mano sobre la punta del autoinyector ni aplique la inyección fuera de la parte exterior media del muslo. En caso de inyección accidental, diríjase inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.
2. Si administra el medicamento a un niño pequeño, sostenga su pierna firmemente antes y durante la aplicación para evitar posibles lesiones.
3. Si es necesario, la epinefrina se puede aplicar a través de la ropa.
4. Llame al 911 inmediatamente luego de aplicar la inyección.

**INSTRUCCIONES/INFORMACIÓN ADICIONAL** (la persona puede llevar epinefrina, el paciente puede autoadministrarse la medicación, etc.):

Trate a la persona antes de llamar a los contactos de emergencia. Las primeras señales de una reacción pueden ser leves, pero los síntomas pueden agravarse con rapidez.

**CONTACTOS DE EMERGENCIA – LLAME AL 911**

EQUIPO DE RESCATE: \_\_\_\_\_  
 MÉDICO: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_  
 PADRE O TUTOR: \_\_\_\_\_ TELÉFONO: \_\_\_\_\_

**OTROS CONTACTOS DE EMERGENCIA**

NOMBRE/RELACIÓN: \_\_\_\_\_  
 TELÉFONO: \_\_\_\_\_  
 NOMBRE/RELACIÓN: \_\_\_\_\_  
 TELÉFONO: \_\_\_\_\_



# Comprender las etiquetas de los alimentos

La única manera de prevenir una reacción alérgica grave es evitar el alérgeno alimentario.

Leer cada etiqueta de los alimentos en cada ocasión es una de las mejores maneras de mantener seguros tanto a usted como a sus seres queridos. Muchas personas que manejan alergias alimentarias usan la “Regla de 3” para leer las etiquetas de los ingredientes: leer la etiqueta en la tienda, al desempacar sus alimentos y antes de servir la comida, a fin de volver a verificar que el alimento es seguro. Otros utilizan un sistema de pegatinas de color en los alimentos en la despensa o refrigerador, a fin de indicar que un adulto ha leído la etiqueta del ingrediente y determinó si el alimento es seguro o contiene el alérgeno.

Hay diversos enfoques que pueden funcionar, y determinadas leyes, tales como la Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA, por sus siglas en inglés), ayudan a que sea más fácil entender las etiquetas de los alimentos a fin de que usted pueda manejar con seguridad sus alergias alimentarias o las de su hijo.

## ¿Qué es la FALCPA?

Esta ley requiere que las etiquetas de los alimentos se muestren claramente en inglés cuando uno de los “principales alérgenos alimentarios” o cualquier ingrediente que contenga proteínas de uno de los principales alérgenos alimentarios se añada como ingrediente en ese producto.

## ¿Qué alimentos deben etiquetarse?

Los alimentos preenvasados importados (cuando se venden en los Estados Unidos) o nacionales (fabricados en los Estados Unidos) deben tener una etiqueta que mencione los principales alérgenos alimentarios cuando se agreguen intencionalmente como ingrediente, o cuando algún ingrediente contenga proteínas de uno de los principales alérgenos alimentarios.

## ¿Qué alimentos se consideran los principales alérgenos alimentarios en virtud de la FALCPA?

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) considera que los siguientes alimentos son los principales alérgenos alimentarios: leche, trigo, huevo, cacahuetes, frutos secos, pescado, crustáceos y soja. Estos alimentos representan el 90% de las reacciones alérgicas a los alimentos en los Estados Unidos.

## ¿Cómo muestran las etiquetas los principales alérgenos alimentarios?

Los fabricantes tienen dos opciones para indicar los principales alérgenos alimentarios en las etiquetas del producto. La primera opción es mencionar el alérgeno entre paréntesis después del ingrediente. La segunda opción es mencionar el alérgeno al final de la lista de ingredientes. A menudo, esta declaración del tipo “Contiene” aparece en negrita. Consulte el cuadro que figura más abajo para ver ejemplos de estas dos opciones.

**Ejemplo 1:** *Ingredientes: Proteína de suero (leche), lecitina (soja), cereza, azúcar, sabores naturales (almendra), sal.*

**Ejemplo 2:**

*Ingredientes: Proteína de suero, lecitina, cereza, azúcar, sabores naturales, sal. Contiene: Leche, soja y almendra.*

**Contiene: Leche, soja y almendra.**

## ¿Debe la etiqueta incluir la declaración “Contiene” al final con los principales alérgenos en negrita?

No. La declaración “Contiene” es una de las dos opciones que los fabricantes de alimentos tienen para enumerar la presencia de los principales alérgenos alimentarios.



## ¿Debe la etiqueta declarar “rastros” de cacahuete, leche u otros alérgenos que se hayan producido durante el procesamiento?

No. La FALCPA se aplica a ingredientes que se agregan intencionalmente a los productos alimenticios procesados. Las advertencias de precaución o declaraciones de asesoramiento (por ejemplo, “Puede contener ...”, “Procesados en una instalación con ...”) son voluntarias. Un fabricante no tiene la obligación de advertirle que puede haber rastros no intencionales de un alérgeno debido al contacto cruzado durante el procesamiento.

## ¿Debemos evitar los productos con advertencias de precaución (por ejemplo, Puede contener ...)?

La mayoría de los alergistas recomiendan evitar estos productos. Los estudios han demostrado que algunos de los productos realmente contienen alérgenos en cantidades lo suficientemente importantes como para causar una reacción alérgica.

## Si un producto no tiene una advertencia de precaución, ¿significa que el producto es seguro para consumir?

No necesariamente. Los fabricantes no están obligados a advertirle si el producto se procesa en líneas o en una instalación con cualquier otro alimento.

## ¿Qué alimentos no están cubiertos por la FALCPA?

La FALCPA no se aplica a carnes frescas, frutas ni verduras frescas. Los alimentos de un restaurante que se colocan en un envoltorio o caja para llevar para el pedido de un cliente individual están exentos. Los aceites altamente refinados (incluso si son derivados de un alérgeno principal, como el maní o un fruto seco) también están exentos.

## ¿Se consideran los mariscos alérgenos principales?

Solo los crustáceos (por ejemplo, camarones, cangrejos, langostas) se consideran alérgenos principales. La FDA no considera a los mariscos moluscos (vieiras, almejas, mejillones y ostras) alérgenos principales, por lo que estos tipos de mariscos no tienen que ser declarados en las etiquetas de los alimentos.

## ¿Debe indicarse en la etiqueta el tipo específico de fruto seco, pescado o marisco?

Sí. Debe declararse el tipo específico de pescado (por ejemplo, atún, salmón), mariscos crustáceos (por ejemplo, camarón, cangrejo) o frutos secos (por ejemplo, anacardo, nuez).

## ¿Deben declararse todos los alimentos en las etiquetas de los alimentos?

No. Los únicos alimentos que tienen que ser declarados son los que la FDA considera principales alérgenos alimentarios: la leche, el trigo, el huevo, los cacahuetes, los frutos secos, los pescados, los mariscos crustáceos y la soja, o ingredientes que contienen proteínas de estos alimentos.

## Los principales alérgenos alimentarios incluidos en los tintes (colorantes de los alimentos), las especias, los aromas, los aditivos y los coadyuvantes de elaboración, ¿deben figurar en las etiquetas?

Sí. Si estos ingredientes contienen un alérgeno alimentario principal, el alérgeno debe estar indicado en la etiqueta.

## ¿Qué sucede con los alimentos de las panaderías, tiendas de delicatessen, etc.?

La FALCPA no se aplica a los alimentos colocados en un recipiente o envoltorio para un pedido individual de un cliente, tales como alimentos de una panadería o un sándwich de un restaurante.

## ¿Cómo pueden los consumidores averiguar sobre la presencia de otros alérgenos como el sésamo, el kiwi, la mostaza, etc.?

Otros ingredientes alimentarios pueden o no ser declarados en la etiqueta. Los consumidores pueden llamar al fabricante y preguntar si un producto contiene el alérgeno en cuestión. En algunos casos, los fabricantes de alimentos pueden preferir no revelar sus ingredientes o recetas.



Para obtener más información, visite: [foodallergy.org/foodlabels](http://foodallergy.org/foodlabels)





# Consejos para evitar su alérgeno

- De acuerdo con la legislación de los Estados Unidos, todos los productos alimenticios fabricados de conformidad con las normas de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) que contienen uno de los "alérgenos alimentarios principales" (leche, trigo, huevo, maní, nuez, pescado, mariscos crustáceos y soja) entre sus ingredientes deben mencionar dicho alérgeno en la etiqueta del producto. En el caso de los frutos secos, pescados y mariscos, también deberá indicarse el tipo de fruto o pescado específico.
- Lea atentamente las etiquetas de todos los productos antes de comprar o consumir cualquier artículo.
- Preste especial atención a las fuentes inesperadas de alérgenos, como en el caso de los ingredientes que se enumeran a continuación.
- \*Nota: Esta lista no indica la presencia segura del alérgeno en estos alimentos; solo está destinada a servir como recordatorio para no dejar de leer las etiquetas y hacer las preguntas necesarias acerca de los ingredientes.



## Para una dieta libre de leche

Evite los alimentos que contengan leche o cualquiera de los siguientes ingredientes:

caseína	lactoferrina	ácido graso, éster(es) de mantequilla
caseína rennet	lactosa	mantequilla ghee
caseinatos ( <i>en todas sus formas</i> )	lactulosa	mezcla de crema y leche
crema	leche ( <i>en todas sus formas, incluyendo condensada, derivados, en polvo, evaporada deshidratada, de cabra y de otros animales, de bajo contenido graso, malteada, grasa de leche, sin contenido graso, proteína, desnatada, sólidos lácteos, entera</i> )	natilla, flan
crema agria, sólidos de crema agria		puñín, natilla
cuajada		queso
diacetyl		Recaldent®
hidrolizado de caseína		requesón o ricota
hidrolizado de proteína de leche		sólidos de leche cortada
hidrolizado de proteína de suero		suero de mantequilla
lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina	mantequilla, grasa butírica, mantequilla clarificada,	suero lácteo ( <i>en todas sus formas</i> )
		tagatose
		yogur

La leche puede estar presente en los siguientes alimentos:

caramelos de dulce de leche	fiambres, perritos calientes, salchichas	repostería
chocolate	margarina	saborizante artificial a mantequilla
cultivo de bacterias	nisina	repostería
ácidolácticas y otros cultivos de bacterias	productos no lácteos	turrón

Tenga en cuenta:

- Con frecuencia, las personas alérgicas a la leche de vaca también deben evitar consumir leche de otros animales domésticos. Por ejemplo, la proteína de la leche de cabra es similar a la proteína de la leche de vaca y, en consecuencia, puede provocar una reacción en las personas que sufren este tipo de alergias.



## Para una dieta libre de trigo

Evite los alimentos que contengan trigo o cualquiera de los siguientes ingredientes

aceite de germen de trigo	<i>molida al acero, molida a la piedra, integral</i> )	semolina
brotos o retoños de trigo	harina de matzoh	trigo ( <i>salvado, duro, germen, gluten, pasto</i> )
cuscús	( <i>también se escribe matzo, matzah, matzah o matza</i> )	agropiro, malta, brotes o retoños, almidón)
espelta	pan rallado	trigo bulgur
extracto de cereales	pasta	trigo club
farina	pasto de trigo	trigo duro
galleta molida	proteína aislada de trigo	trigo einkorn
gluten vital de trigo	proteína hidrolizada de trigo	trigo emmer
granos de trigo integral	trigo	trigo Kamut®
harina ( <i>todo uso, para pan, para tortas, trigo duro, enriquecida, graham, alto gluten, alta proteína, instantánea, para pasteles, leudante, trigo tierno,</i>	salvado de trigo	triticale
	hidrolizado	
	seitán	

El trigo puede estar presente en los siguientes alimentos:

almidón	avena	surimi
( <i>almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón alimenticio modificado, almidón vegetal</i> )	jarabe de glucosa	
	salsa de soja	



## Para una dieta libre de huevos

Evite los alimentos que contengan huevo o cualquiera de los siguientes ingredientes:

albúmina ( <i>también se escribe albumen</i> )	ponche de huevo	palabras que comienzan con "ovo" u "ova" ( <i>como la ovoalbúmina</i> )
globulina	livetina	surimi
huevo ( <i>deshidratado, en polvo, sólidos, clara, yema</i> ),	lizozima	vitelina
	mayonesa	
	merengue	
	( <i>merengue en polvo</i> )	

El huevo puede estar presente en estos alimentos:

albóndigas	espuma para bebidas ( <i>bebidas alcohólicas, café especial, etc.</i> )	malva viscosos
arroz frito	helado	mazapán
empanados	lecitina	pasta
		repostería
		sustitutos de huevo
		turrón

Tenga en cuenta:

- Las personas con alergia al huevo también deben evitar los huevos de pato, pavo, ganso, codorniz, etc., debido a su reacción cruzada con los huevos de gallina.
- Si bien las proteínas alérgicas están presentes en la clara del huevo, las personas alérgicas a este alimento deben evitarlo por completo.



## Para una dieta libre de soja

Evite los alimentos que contengan soja o cualquiera de los siguientes ingredientes:

edamame	proteína vegetal	<i>sémola de soja, helado de soja, leche de soja, nueces de soja, brotes o retoños de soja, yogur de soja</i> )
frijol de soja ( <i>cuajada, gránulos</i> )	texturizada ( <i>TVP, por sus siglas en inglés</i> )	
miso	salsa de soja	
natto	salsa shoyu	
proteína de soja	soja ( <i>albúmina de soja, queso de soja, fibra de soja, harina de soja,</i>	tamari
( <i>concentrada, aislada, hidrolizada</i> )		tempeh
		tofu

La soja puede estar presente en estos alimentos:

almidón vegetal	caldo de vegetales
cocina asiática	goma vegetal

Tenga en cuenta:

- El aceite de soja altamente refinado está exento del requerimiento de etiquetarse como alérgeno. Los estudios han demostrado que la mayoría de las personas alérgicas a la soja pueden comer con seguridad el aceite de soja altamente refinado (no prensado en frío, expelido o extruido).
- La mayoría de los individuos alérgicos a la soja puede comer lecitina de soja con seguridad.
- Siga las instrucciones de su médico sobre estos ingredientes.





## Para una dieta libre de mariscos

**Evite los alimentos que contengan mariscos o cualquiera de los siguientes ingredientes:**

cangrejo	gambas, camarones	langosta ( <i>langostino</i> ,
cangrejo de río ( <i>cigala</i> ,	gambas, camarones	<i>scampo</i> , <i>coral</i> ,
<i>cangrejo de los</i>	( <i>crevette</i> , <i>scampo</i> )	<i>tomalley</i> , <i>Moreton Bay</i> )
<i>canales</i> )	krill	
cirripedia		

**!** Los moluscos no se consideran alérgenos principales bajo las leyes de etiquetaje de los productos alimentarios y pueden no revelarse en la etiqueta de ingredientes.

### Su médico puede aconsejarle que evite los mariscos o los siguientes ingredientes:

abalones	bígaro	lapa ( <i>lapas</i> , <i>opihi</i> )
almejas ( <i>almeja redonda</i> ,	buccino ( <i>caracol de mar</i> )	mejillones
<i>mercenaria pequeña</i> ,	calamares	ostras
<i>almeja pismo</i> , <i>almeja</i>	caracoles ( <i>escargot</i> )	pulpo
<i>dura</i> )	equinoideos	sepia
berberecho	holoturias	venera
bigaro		

### Los mariscos pueden estar presentes en los siguientes alimentos:

bullabesa	saborizante a mariscos	surimi
caldo de pescado	( <i>tal como el extracto</i>	tinta de la jibia
glucosamina	<i>de cangrejo o almejas</i> )	

#### Tenga en cuenta:

- Cualquier comida servida en una marisquería podría contener proteína de mariscos como resultado del contacto cruzado.
- En algunos individuos, los vapores de la cocina o el contacto con los pescados o mariscos puede provocar una reacción alérgica.



## Para una dieta libre de maní (CACAHUATE)

**Evite los alimentos que contengan maní o cualquiera de los siguientes ingredientes:**

aceite de maní prensado	hidrolizado de proteína	nueces molidas
en frío, expelido o	de maní ( <i>cacahuete</i> )	nueces surtidas
extrudido	maníes	proteína de maní
Beer Nuts	maní con cáscara	semillas de frutos secos
harina de maní	mantequilla de maní	trozos de nueces
	nueces artificiales	trozos de nueces o maní

### El maní puede estar presente en los siguientes alimentos:

arrollados primavera	mole	y mexicana
chile	platos de la cocina	repostería ( <i>p. ej.</i> ,
golosinas, caramelos	africana, asiática	<i>pasteles</i> , <i>galletas</i> )
( <i>incluyendo los</i>	<i>especialmente china</i> ,	salsa para enchiladas
<i>chocolates</i> )	<i>india</i> , <i>indonesia</i> ,	turrón, guirlache
mazapán	<i>tailandesa y vietnamesa</i> )	

#### Tenga en cuenta:

- Las mandelonas son maníes remojados en saborizante de almendra.
- La FDA establece que el aceite de maní (cacahuete) altamente refinado está exento del requerimiento de etiquetarse como alérgeno. Los estudios muestran que la mayoría de las personas alérgicas puede comer con seguridad el aceite de maní altamente refinado (no prensado en frío, expelido o extrudido). Siga el consejo de su médico.
- Un estudio demostró que, al contrario de otras legumbres, existe una alta posibilidad de reacción cruzada entre el maní y la lupina. La harina derivada de la lupina se está convirtiendo en un sustituto común de las harinas con gluten. La ley exige que se incluya el detalle de los ingredientes de los productos alimenticios en las etiquetas (como, en este caso, la lupina).
- El aceite de cacahuete es aceite de maní.
- Muchos expertos aconsejan a las personas alérgicas al maní que tampoco coman nueces de árbol.
- Las semillas de girasol a menudo se producen en equipo que también se usa para procesar maní.
- Algunas mantequillas alternativas de semillas, como la mantequilla de soja o girasol se producen en equipo que también se usa para procesar otros frutos secos, incluso el maní. Comuníquese con el fabricante antes de consumir estos productos.



## Para una dieta libre de nueces de árbol

**Evite los alimentos que contengan nueces o cualquiera de los siguientes ingredientes:**

almendras	nueces	pecanas
anacardos	nueces artificiales	pesto
avellanas	nueces de Brasil	piñones ( <i>también</i>
castañas	nueces de haya	<i>conocidos como</i>
castañas chinquapin	nueces de ginkgo	<i>nueces indias</i> ,
coco	nueces de lichi	<i>piñolia</i> , <i>pignon</i> ,
extracto natural de nuez	nueces de Nangai	<i>piñon</i> , y <i>pinyon</i> )
( <i>p. ej.</i> , <i>almendra</i> , <i>nuez</i> )	nueces de nogal	pistachos
gianduja ( <i>mezcla de</i>	nueces de nogal americano	praliné
<i>chocolate y nueces</i> )	nueces de nogal blanco	trozos de nuez
harina de nuez	nueces macadamia	
mantequillas de nueces	nueces pili	
( <i>p. ej.</i> , <i>de anacardos</i> )	nuez karité	
mazapán/pasta de	pasta de nueces ( <i>p. ej.</i> ,	
almendra	<i>pasta de almendras</i> )	

### La nuez de árbol puede estar presente en los siguientes alimentos:

aceites de nueces ( <i>p. ej.</i> ,	destilados de nueces/	extracto de la cáscara de
<i>aceite de nuez</i> , <i>aceite</i>	extractos alcohólicos	nuez negra
<i>de almendra</i> )	extracto de cáscara de	extracto natural de nuez
	nuez ( <i>saborizante</i> )	

#### Tenga en cuenta:

- La mortadela puede contener pistachos.
- No hay evidencia de que el aceite de coco y el aceite/mantequilla de nuez karité sean alérgicos.
- Muchos expertos aconsejan a las personas alérgicas a las nueces de árbol que tampoco coman maní.
- Consulte con su médico si encuentra otras nueces que no están detalladas aquí.
- El coco, la semilla de un fruto drupáceo, no suele restringirse en las dietas de las personas con alergia a la nuez de árbol. Sin embargo, en octubre de 2006, la FDA comenzó a identificar al coco como una nuez de árbol. La bibliografía médica documenta unos pocos casos de reacciones alérgicas al coco; la mayoría de ellas en personas que no eran alérgicas a otras nueces de árbol. Consulte a su médico para saber si debería evitar el coco.



## Para una dieta libre de pescado

**Evite los alimentos que contengan pescado o cualquiera de los siguientes ingredientes:**

aceite de pescado	frituras	pizza ( <i>con anchoas</i> )
aleta de tiburón	gelatina de pescado	saborizante a mariscos
aderezo para ensaladas	( <i>gelatina kosher</i> , <i>gelatina</i>	saborizante a pescado
bullabesa	<i>marina</i> )	salsa barbacoa
caldo de pescado	harina de pescado	salsa Worcestershire
cartilago de tiburón	huevo	surimi
caviar	imitación de salsa de	sushi, sashimi
cola de pescado o marisco	pescado	vapor de pescado
lutefisk, fauces ( <i>buche de</i>	nuoc mam ( <i>nombre</i>	
<i>pescado</i> )	<i>vietnamita para la salsa</i>	
ensalada Caesar	<i>de pescado</i> , <i>esté atento a</i>	
	<i>los nombres étnicos</i> )	

#### Tenga en cuenta:

- Si tiene alergia al pescado, evite las marisquerías. Aunque elija un plato sin pescado, existe riesgo de contacto cruzado con la proteína del pescado.
- La cocina asiática suele usar la salsa de pescado como base saborizante. Sea precavido al comer este tipo de alimentos.
- La proteína del pescado puede transformarse en partículas en el vapor liberado durante la cocción y dar origen a reacciones alérgicas. Manténgase alejado de las áreas de cocción cuando se prepara pescado.





# Cómo evitar el contacto cruzado

## ¿Qué es el contacto cruzado?

El contacto cruzado ocurre cuando un alimento entra en contacto con otro alimento y sus proteínas se mezclan. Como resultado, cada alimento contiene pequeñas cantidades del otro alimento. Estas cantidades son tan pequeñas que, por lo general, no pueden verse.

¡Incluso esta pequeña cantidad de proteína de alimentos ha causado reacciones en personas con alergias a los alimentos! El término “contacto cruzado” es bastante nuevo. Algunas personas pueden llamarlo “contaminación cruzada”.

## ¿Por qué no usamos el término contaminación cruzada?

La contaminación cruzada generalmente se refiere a bacterias o virus que se introducen en los alimentos y hacen que no sean seguros para comer. En la contaminación cruzada, cocinar los alimentos reducirá la posibilidad de que una persona se enferme.

Esto no sucede de la misma manera con las alergias alimentarias y el contacto cruzado. ¡Cocinar no elimina un alérgeno de los alimentos!

La única manera de prevenir una reacción es evitar el alimento y limpiar cuidadosamente cualquier elemento que haya estado en contacto con él utilizando agua y jabón.

## Ejemplos de contacto cruzado

<b>Contacto cruzado directo</b> (el alérgeno se aplicó directamente y después se retiró)	<b>Contacto cruzado indirecto</b> (el alérgeno no se aplicó directamente)
Quitar el queso de una hamburguesa para convertirla en una hamburguesa simple	Utilizar la misma espátula que volteó una hamburguesa con queso para voltear una hamburguesa simple
Quitar los camarones de una ensalada	No lavarse las manos después de manipular camarones antes de elaborar la próxima ensalada
Raspar la mantequilla de cacahuete de un trozo de pan y usarla para hacer un sándwich diferente	Enjuagar, es decir, no limpiar adecuadamente, un cuchillo utilizado para esparcir la mantequilla de cacahuete antes de usarlo para esparcir jalea

## Consejos para evitar el contacto cruzado

- Use utensilios, tablas de cortar y sartenes que hayan sido lavados a fondo con agua y jabón. Considere usar utensilios y platos separados para elaborar y servir alimentos seguros. Algunas familias optan por un color diferente para identificar los utensilios de cocina seguros.
- Si está preparando varios alimentos, primero cocine los alimentos seguros que no causan alergias.
- Mantenga los alimentos seguros cubiertos y alejados de otros alimentos que puedan salpicar.
- Si comete un error, no puede simplemente quitar un alérgeno de un alimento. Incluso una pequeña cantidad de contacto cruzado hace que un alimento no sea seguro.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de tocar cualquier otro elemento si ha manipulado un alérgeno alimentario. El agua y el jabón, o las toallitas comerciales, eliminarán un alérgeno alimentario. Los geles desinfectantes o el agua por sí sola no eliminarán un alérgeno.
- Friegue los mostradores y mesas con agua y jabón después de preparar las comidas.
- No comparta comidas, bebidas ni utensilios. Enseñe a los niños a no compartir estos elementos cuando estén en la escuela o con amigos.





# Cenar fuera de casa con alergias alimentarias

Cuando usted está de cena fuera de casa y tiene alergias alimentarias, planificar con anticipación es importante. Siga estos consejos sobre qué hacer antes de salir y cuando se encuentre en el restaurante para tener una mejor experiencia culinaria.

## Antes de ir

### Selección de restaurante

- **Pregunte a su alrededor.** Su alergista y otras personas y familias que manejan alergias alimentarias podrían tener recomendaciones. Para consultar si un restaurante en particular puede ser una buena opción, eche un vistazo a la página web y revise el menú con antelación
- **Elija un restaurante que mejor se adapte a lo que puede comer.** Evite opciones más riesgosas, que podrían incluir:
  - **Aparadores.** Con una amplia variedad de alimentos tan cerca uno del otro, el riesgo de exposición accidental y contacto cruzado es elevado.
  - **Panaderías.** Existe un alto riesgo de contacto cruzado, ya que muchos productos están hechos con alérgenos comunes y muchos de ellos no están envasados.
  - **Restaurantes que sirven alimentos preelaborados.** El personal podría no tener una lista precisa de los ingredientes en un producto preelaborado. Dado que los platos no están elaborados desde cero, no se puede pedir al chef que elimine el ingrediente en cuestión de un producto que, de otro modo, sería seguro para comer.
  - **Restaurantes que son conocidos por utilizar alérgenos en muchos platos.** Por ejemplo, los cacahuets y otros frutos secos se utilizan con frecuencia en las cocinas asiáticas. En las heladerías, las cucharas compartidas aumentan el riesgo de contacto cruzado. Si usted tiene alergia a pescados o mariscos, sería una buena idea evitar restaurantes de mariscos.
- **Considere las cadenas de restaurantes,** especialmente cuando viaja. Es probable que cada restaurante use los mismos ingredientes y preparen los alimentos de la misma manera, y cada vez más restaurantes están al tanto de las alergias.
- **Conozca sus opciones.** Si planifica asistir a un evento de catering donde la comida será preparada de antemano, pregunte si es posible ofrecer una opción apta para alergias.

### Prepárese para su experiencia de cena fuera de casa

- **Llame con anticipación y pida hablar con un gerente.** Puede encontrar sugerencias y ejemplos de preguntas para hacer cuando llame a restaurantes en nuestro sitio web, [foodallergy.org/diningout](http://foodallergy.org/diningout).
- **El momento es clave.** Elija un día y una hora en las cuales las cocinas de los restaurantes no estén tan ocupadas. El mejor momento para cenar en cualquier restaurante es durante la primera hora de un período de servicio. El personal está más alerta y atento, y la cocina está mucho más limpia. Si es posible, planifique una comida temprana.
- **Lleve una tarjeta para el chef.** Esta tarjeta tamaño billetera enumera sus alergias a los alimentos y declara que los alimentos deben cocinarse en un área limpia y segura para evitar el contacto cruzado. Puede encontrar fuentes en línea para hacer tarjetas en varios idiomas, crear su propia tarjeta o descargar una plantilla en nuestro sitio web.
- **Prepárese.** No importa cuán cuidadosamente haya planificado o cuán seguro se sienta en un restaurante en particular, nunca salga de casa sin su autoinyector de epinefrina ni ningún otro medicamento adicional, y asegúrese de usar su identificación médica (por ejemplo, pulsera, otras joyas).





## En el restaurante

### Comunicarse con los empleados del restaurante

La comunicación entre restaurantes y clientes con alergias alimentarias es esencial para una experiencia culinaria segura.

- **Hable con todos.** El gerente del restaurante y el personal de camareros deben estar al tanto de su alergia a los alimentos. Recuerde a un gerente o al camarero principal sobre sus alergias antes de recibir su asiento. Presente su tarjeta para el chef y pida que se le muestre a dicho chef.
- **Pregunte qué contiene su plato y cómo se prepara.** Asegúrese de que su camarero entienda a qué alimento usted es alérgico y explíquele que debe evitarse el contacto cruzado. Considere hablar con el gerente y el chef, solo para asegurarse. Sepa qué procedimientos debe seguir un restaurante para mantener su comida segura.
- **No se sienta avergonzado si siente que no se está comunicando bien.** Si el personal de camareros no parece comprender su situación, siempre confíe en su instinto y busque a otro miembro del personal o gerente. A veces, la opción más segura es evitar comer, disfrutar la compañía de sus amigos y buscar una comida segura en otro lugar más tarde.
- **Recompense un servicio excelente y desarrolle una relación.** Si tiene una buena experiencia en un restaurante, cuénteselo al personal y regrese.

### Selección de comidas

- **Manténgalo simple.** Si usted tiene que hacer muchas preguntas complicadas sobre los productos de un menú, pedir la comida más simple (como una papa al horno, pollo a la parrilla o verduras al vapor) podría ser el camino más seguro.
- **Evite los alimentos fritos.** Tanto la parrilla como el aceite de fritura son propensos al contacto cruzado; es mejor evitar los alimentos fritos a menos que tenga la certeza de que se preparan de manera segura.
- **Tenga mucho cuidado al pedir postres.** Los postres son a menudo una fuente de alérgenos inesperados. Dado que muchos restaurantes piden sus postres en tiendas especializadas, el personal podría no ser capaz de proporcionar una lista completa de los ingredientes. En caso de duda, espere y coma un postre seguro en casa.



Hay más información disponible sobre cenar fuera de casa con alergias alimentarias en el sitio web de FARE, [foodallergy.org/diningout](http://foodallergy.org/diningout).





# Preparar a otras personas para cuidar de niños con alergias alimentarias

## Trabajar con las escuelas

La educación, la planificación y la cooperación son las claves para el manejo de las alergias alimentarias en la escuela. Siga estos pasos para ayudar a los niños con alergias alimentarias a mantenerse seguros y ser incluidos en la escuela:

### 1. 1. Infórmese

Antes de planificar el cuidado de su hijo en la escuela, debe aprender todo lo que pueda acerca de las alergias alimentarias de su hijo, las políticas de la escuela de su hijo y las adaptaciones que está buscando.

- **Todos los padres deben saber y ser capaces de explicar:**
  - Los alimentos que su hijo debe evitar.
  - Los signos de una reacción alérgica.
  - El papel de la epinefrina en el tratamiento.
  - La forma correcta de usar un autoinyector de epinefrina.
- **Averigüe todo lo que pueda sobre el enfoque de la escuela de su hijo para manejar las alergias alimentarias.** Muchas escuelas ya han adoptado estrategias de manejo de alergias alimentarias. Un buen punto de partida es un grupo local de apoyo a alergias alimentarias, donde usted pueda conectarse con padres cuyos hijos asisten a las escuelas de su área. Puede encontrar un grupo de apoyo local en el sitio web de FARE en [foodallergy.org/support-groups](http://foodallergy.org/support-groups).
- **Aprenda qué prácticas y adaptaciones se recomiendan.** En 2013, los Centros para el Control y la Prevención (CDC) publicaron “Directrices voluntarias para el Manejo de las alergias alimentarias en las escuelas y Programas de Educación”. Estas directrices nacionales y otra información, que incluye enlaces a las directrices estatales, se pueden encontrar en el sitio web de FARE.

### 2. Cree un plan que mantenga a su niño seguro e incluido

Además de un Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia, FARE recomienda que los padres y las escuelas creen por escrito un plan de manejo de alergias alimentarias. Un tipo de plan se denomina Plan 504.

Un Plan 504 (nombrado así por la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973) es un plan que describe las adaptaciones, la asistencia o los servicios que un estudiante con discapacidad necesita para usar y participar plenamente en una escuela de educación pública.

Los niños cuyas alergias alimentarias puedan resultar en reacciones graves que pongan su vida en peligro (según la opinión del médico del niño) cumplen con la definición de discapacidad según la Sección 504.

Los Planes 504 constituyen un derecho legal en las escuelas que reciben fondos federales. Esto incluye muchas escuelas privadas. Los estudiantes que asisten a escuelas privadas que no reciben fondos federales están cubiertos por la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades y pueden trabajar con sus escuelas para establecer planes similares. Las escuelas religiosas pueden estar exentas de la Sección 504, pero pueden aplicarse las leyes estatales. Cada escuela debe tener un Coordinador 504 que pueda ayudar.

### 3. Visite nuestro sitio web-[foodallergy.org](http://foodallergy.org) para obtener más información sobre cómo manejar las alergias alimentarias en la escuela.



# Preparar a otras personas para cuidar a niños con alergias alimentarias



## Hablar con los cuidadores

El manejo de las alergias alimentarias es un esfuerzo de equipo, por lo cual las niñeras, familiares y otros cuidadores suelen ser miembros importantes de ese equipo. Educar a los cuidadores y planificar con antelación ayudará a asegurar que su hijo se sienta seguro e incluido cuando usted no esté presente. Estos son algunos pasos importantes que puede seguir para preparar a los cuidadores:

- **Explique la alergia, los alimentos que debe evitar y las precauciones de seguridad que sigue en casa.** Asegúrese de proporcionar tiempo suficiente para que el cuidador asimile la información. Es posible que desee organizar una reunión algunos días o semanas antes del momento en que cuidarán a su hijo a fin de asegurarse de tener suficiente tiempo para revisar todos los aspectos y de que le hagan preguntas.
- **Explique atentamente al cuidador los síntomas de una reacción alérgica al alimento y qué hacer si ocurre dicha reacción.** Remítalo a los síntomas de reacción por alergias alimentarias según se describe en su Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia (FAAECP). En la tienda en línea de FARE, puede comprar un imán que enumera los síntomas comunes que pueden usarse como referencia en su refrigerador o en otra ubicación de fácil acceso.
- **Muestre a la niñera cómo utilizar un autoinyector de epinefrina y asegúrese de que ésta se sienta cómoda al usarlo.** Mediante el uso de bolígrafos o simuladores vencidos, permita que la niñera practique en una naranja a fin de que esta pueda tener una idea de cómo hacerlo. Podrá encontrar videos instructivos para usar diversos autoinyectores de epinefrina en el sitio web de FARE, en [foodallergy.org/epinephrine](http://foodallergy.org/epinephrine).
- **Dígale al cuidador que primero actúe y lo llame más tarde.** Infórmele al cuidador que lo más importante que necesita hacer en caso de una reacción grave es inyectar epinefrina y llamar al 911. Hágale saber que, en caso de duda, debe optar por usar epinefrina, y que a usted no le molestará su decisión.
- **Facilite el contacto con usted.** Brinde su número de teléfono celular al cuidador, así como el número de al menos otra persona en caso de que usted esté lejos del teléfono.
- **Explique los peligros del contacto cruzado y cómo evitarlo.** Pídale que lea la ficha Cómo evitar el contacto cruzado que se incluye en esta guía.
- **Enseñe al cuidador cómo leer las etiquetas.** Haga una copia de la sección Consejos para evitar su alérgeno incluida en este paquete y manténgala en la cocina o en otro lugar de fácil acceso. Practique leer algunas etiquetas con el cuidador.
- **Deje una bandeja de alimentos seguros que pueda darle a su hijo en su ausencia.**
- **Pídale al cuidador que llegue después de que su hijo haya comido y esté listo para acostarse.** Esta estrategia es, probablemente, la menos estresante hasta que se sienta cómodo dejando a su hijo con otra persona.
- **Deje todas las indicaciones por escrito.** Mantenga toda la información e instrucciones importantes juntas en un lugar fácilmente accesible, como una carpeta de colores brillantes en la cocina, y asegúrese de actualizarla según sea necesario.



Hay más información disponible sobre cómo trabajar con los cuidadores en el sitio web de FARE, en [foodallergy.org/caregivers](http://foodallergy.org/caregivers).





# Alergias alimentarias: Preguntas frecuentes

## ¿Qué es una alergia alimentaria?

La alergia alimentaria se produce cuando el sistema inmunológico de su cuerpo reacciona a la proteína de un alimento porque ha confundido dicha proteína con una amenaza. Los síntomas pueden variar de leves a potencialmente mortales.

## ¿Cuál es la diferencia entre una alergia alimentaria y una intolerancia alimentaria?

La alergia alimentaria a veces se confunde con intolerancia a los alimentos. Las alergias alimentarias involucran al sistema inmunológico y pueden poner la vida en peligro. Una intolerancia se produce cuando su cuerpo tiene dificultades para digerir un alimento. Puede hacer que se sienta mal, por lo general, con malestares estomacales, pero no pone la vida en peligro. La intolerancia más común es la intolerancia a la lactosa, un azúcar natural que se encuentra en la leche.

## ¿Cuáles son los alérgenos alimentarios más comunes?

Se sabe que más de 170 alimentos causan alergias alimentarias; sin embargo, ocho alimentos representan 9 de cada 10 reacciones en los Estados Unidos. Estos son la leche, los huevos, los cacahuetes, los frutos secos, la soja, el trigo, el pescado y los mariscos.

## ¿Cuáles son los síntomas de una reacción alérgica a los alimentos?

Una reacción alérgica a los alimentos puede tener muchos síntomas diferentes, y una sola persona puede experimentar diferentes síntomas de una reacción a la siguiente. Muchas reacciones comienzan con síntomas de la piel, como urticaria o una erupción cutánea, pero otros no. Síntomas más graves, como una reducción de la presión arterial y dificultad para respirar, pueden poner en peligro la vida. Hable con su alergista y trabaje con él para completar un Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia a fin de estar preparado en caso de emergencia. Una lista completa de los síntomas de una reacción alérgica a los alimentos está disponible en [foodallergy.org/symptoms](http://foodallergy.org/symptoms).

## ¿Qué es la anafilaxia?

La anafilaxia es una reacción alérgica grave que ocurre rápidamente y puede causar la muerte. El uso temprano de un autoinyector de epinefrina es el tratamiento primario para la anafilaxia. Una lista completa de los síntomas de la anafilaxia y más información están disponibles en [foodallergy.org/anaphylaxis](http://foodallergy.org/anaphylaxis).

## Los antihistamínicos, ¿detendrán la anafilaxia?

No. Si bien los antihistamínicos pueden ayudar a aliviar algunos síntomas leves de una reacción alérgica, como picazón en la boca o urticarias, no pueden detener los síntomas potencialmente mortales de la anafilaxia.

## ¿Qué cantidad de un alérgeno alimentario se necesita para provocar una reacción?

Incluso una pequeña cantidad de un alérgeno alimentario puede causar una reacción en algunas personas con alergias a los alimentos. Aunque la ingestión es la causa principal de reacciones severas, en algunos casos, el contacto con la piel o la inhalación de la proteína de un alimento (por ejemplo, el vapor que se emana al cocinar mariscos) puede causar síntomas.

## ¿Cuánto tiempo lleva que comience una reacción después de comer un alimento?

Los síntomas suelen comenzar tan pronto como unos minutos después de comer un alimento y hasta dos horas después. En algunos casos, después de que los primeros síntomas desaparecen, puede comenzar una segunda ola de síntomas entre una y cuatro horas más tarde (o incluso, a veces, mucho después). Esta segunda ola de síntomas se denomina reacción bifásica. El riesgo de una reacción bifásica es el motivo por el cual los pacientes que tienen una reacción severa deben permanecer en un hospital durante cuatro a seis horas para su observación.



## ¿Quién tiene mayor riesgo de sufrir una reacción alérgica grave a los alimentos?

Cualquier persona que tenga una alergia alimentaria puede tener una reacción alérgica severa a los alimentos. Sin embargo, tener asma lo pone en mayor riesgo. Los resultados fatales de la anafilaxia incluyen a una cantidad desproporcionada de adolescentes y adultos jóvenes, posiblemente porque toman mayores riesgos con sus alergias alimentarias (comer de forma peligrosa y retrasar el tratamiento).

## ¿Se puede predecir la severidad de las reacciones alérgicas a los alimentos de una persona según sus reacciones previas?

No. Una persona cuyas reacciones hayan sido leves en el pasado puede experimentar repentinamente reacciones graves que podrían ser mortales.

## ¿Cuántas personas tienen alergias alimentarias?

Nada menos que 15 millones de estadounidenses tienen alergias alimentarias, cifra que incluye a casi 6 millones de niños.

## ¿Por qué aumentan las alergias alimentarias?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han informado de un aumento del 50% en la cantidad de niños con alergias alimentarias desde fines de los años noventa. Se han sugerido muchas teorías sobre por qué está creciendo la cantidad de personas con alergias alimentarias, pero la investigación científica aún no ha encontrado la causa.

## ¿Hay una cura para las alergias alimentarias?

Todavía no. La estricta evitación del alérgeno alimentario es la única forma de prevenir una reacción, y un autoinyector de epinefrina es el único medicamento para detener una reacción severa llamada anafilaxia.

## ¿Puede una persona superar sus alergias alimentarias?

Las alergias al cacahuete, los frutos secos, los pescados y los mariscos son generalmente de por vida. Las alergias a la leche, el huevo, el trigo y la soja, por lo general, comienzan en la infancia y eventualmente pueden superarse.

## Si pienso que mi hijo o yo hemos superado una alergia alimentaria, ¿está bien intentar probar una pequeña cantidad de ese alimento?

No. Solo su alergista puede realizar una prueba. Para obtener más información sobre las pruebas de alergias alimentarias, visite [foodallergy.org/diagnosis](http://foodallergy.org/diagnosis).





# Glosario de términos relacionados con alergias alimentarias

Las siguientes palabras y frases se utilizan a menudo para hablar de alergias alimentarias.

## A

**Adrenalina:** Una hormona producida por el cuerpo (también conocida como epinefrina).

**Alérgeno:** Cualquier sustancia que cause una reacción alérgica.

**Anafilaxia:** Una reacción alérgica grave que ocurre rápidamente y puede causar la muerte.

**Angioedema (edema):** Inflamación de una parte del cuerpo.

**Anticuerpo:** Una proteína en la sangre que está destinada a identificar y atacar objetos extraños como bacterias o virus. En las alergias alimentarias, estos anticuerpos confunden algunas proteínas de los alimentos con un objeto extraño.

**Antígeno:** Cualquier sustancia que provoque la reacción del sistema inmunológico cuando ingresa en el cuerpo.

**Antihistamínico:** Medicamento utilizado para bloquear los efectos de la histamina, una sustancia química que se libera durante una reacción alérgica. Los antihistamínicos no detienen la anafilaxis.

**Asma:** Enfermedad crónica de los pulmones en la que las vías respiratorias se bloquean o se estrechan. Este bloqueo puede dificultar la respiración. Muchas personas con alergias alimentarias también tienen asma. Aquellos que sufren asma y alergias alimentarias tienen un mayor riesgo de sufrir una reacción alérgica grave.

## C

**Choque anafiláctico:** Síntoma de anafilaxia en el que hay una fuerte reducción de la presión arterial.

**Contacto cruzado:** Cuando un alimento entra en contacto con otro alimento y sus proteínas se mezclan. Como resultado, cada alimento contiene pequeñas cantidades del otro alimento. Estas cantidades son tan pequeñas que, por lo general, no pueden verse. Incluso esta pequeña cantidad de proteína de alimentos ha causado reacciones en personas con alergias a los alimentos.

**Crónico:** Acontecimiento que se produce frecuentemente o durante mucho tiempo.

## D

**Desafío alimentario oral:** Prueba utilizada en un entorno clínico para confirmar o descartar una sospecha de alergia alimentaria al proporcionarle al paciente, bajo la supervisión de un alergista, cantidades muy pequeñas pero cada vez mayores de un posible alérgeno.

## E

**Eccema:** también llamada dermatitis atópica. Se trata de una erupción cutánea con comezón que se encuentra generalmente en los pliegues de los codos y detrás de las rodillas. Puede causar tanta picazón que la persona podría rascarse al punto de que sangre la piel. En niños pequeños, el eccema es a veces causado por una alergia alimentaria.

**Epinefrina:** también llamada adrenalina. Es un medicamento autoinyectable y es el tratamiento de primera línea para una reacción alérgica grave o potencialmente mortal (anafilaxia). La epinefrina es un medicamento muy eficaz que puede revertir los síntomas severos. Para que sea más eficaz, debe administrarse rápidamente cuando se produce la anafilaxia. El retraso en el uso de epinefrina durante una reacción anafiláctica se ha asociado con casos de muerte.

**Erupción cutánea:** Bultos similares a los de la picadura de un mosquito que causan mucha picazón y pueden aparecer en cualquier lugar del cuerpo. La urticaria puede tener diversas causas, incluidas las reacciones alérgicas a los alimentos.

**Esofagitis eosinofílica (EoE):** Trastorno que provoca la acumulación de un gran número de eosinófilos, un tipo de glóbulos blancos, en el esófago (el tubo que conecta la boca con el estómago). Como resultado, el revestimiento del esófago se inflama, lo que dificulta el descenso de los alimentos. La EoE puede ser activada por ciertos alimentos.



## F

**FALCPA (Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor):** Una ley federal que entró en vigor el 1.º de enero de 2006. Requiere que las etiquetas de los alimentos que contienen alérgenos alimentarios principales (leche, huevos, pescado, crustáceos, cacahuetes, frutos secos, trigo y soja) indiquen el alérgeno con un lenguaje claro.

## H

**Histamina:** Una de las varias sustancias químicas liberadas por el cuerpo que causa muchos de los síntomas de una reacción alérgica.

## I

**Inmunoglobulina E (IgE):** Un anticuerpo creado por el sistema inmunológico que desencadena síntomas de alergia alimentaria.

**Intolerancia:** Una reacción a un alimento que no involucra al sistema inmunológico. Por ejemplo, las personas con intolerancia a la lactosa carecen de una enzima necesaria para digerir el azúcar de la leche. Cuando comen productos lácteos, pueden tener síntomas como gases, hinchazón y dolor abdominal.

## P

**Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia:** Un documento que describe el tratamiento recomendado en caso de una reacción alérgica. Está firmado por un médico e incluye información de contacto de emergencia. Debe estar archivado en la escuela por cada estudiante con alergias alimentarias y también es útil en casa, cuando viaja y para indicar a los cuidadores qué hacer en caso de emergencia.

**Prueba de punción cutánea (SPT):** Prueba que mide la presencia de anticuerpos IgE para un alimento sospechoso. Las SPT son de bajo costo, producen resultados inmediatos y se pueden realizar en el consultorio del médico. Las pruebas negativas usualmente (no siempre) indican que no hay un tipo inmediato de alergia, pero las pruebas positivas no indican necesariamente una alergia. Las pruebas deben ser interpretadas por su médico teniendo en cuenta sus antecedentes.

## R

**RAST (pruebas de radioalergoabsorbencia):** Un análisis de sangre que mide la presencia de anticuerpos IgE en alimentos específicos. El término es anticuado porque las pruebas modernas no son pruebas "RAST". Consulte "Prueba en suero para detectar anticuerpos IgE específicos del alimento". Las pruebas negativas usualmente (no siempre) indican que no hay un tipo inmediato de alergia, pero las pruebas positivas no indican necesariamente una alergia. Las pruebas deben ser interpretadas por su médico teniendo en cuenta sus antecedentes.

**Reacción alérgica:** Una respuesta del sistema inmunológico a algo que el cuerpo confunde como una amenaza.

**Reacción bifásica:** Una reacción alérgica que tiene dos etapas. Después de que desaparece la primera ola de síntomas, una segunda ola de síntomas aparece entre una y cuatro horas más tarde. Debido al riesgo de reacciones bifásicas, los pacientes que tienen una reacción que requiere epinefrina deben permanecer en un hospital entre cuatro y seis horas después de la reacción inicial para su observación.

**Reacciones adversas:** Una respuesta no deseada a un alimento (como erupciones, vómitos, etc.).

**Roncha:** Una protuberancia blanca levantada rodeada por un pequeño círculo de piel roja que produce picazón.

## S

**Síntomas agudos:** Signos físicos que comienzan repentinamente o duran solo un corto período de tiempo.

## U

**Urticaria:** Término médico para erupciones cutáneas con picazón.



## Oficinas de FARE

La misión de FARE es mejorar la calidad de vida y la salud de las personas con alergias alimentarias, así como brindarles esperanza a través de la promesa de nuevos tratamientos. **¡Apoye nuestra misión!**

**¡Done hoy!** Su donación deducible de impuestos a FARE puede marcar una diferencia en las vidas de hasta 15 millones de estadounidenses con alergias alimentarias. Contribuya en línea ([foodallergy.org/donate](https://foodallergy.org/donate)), por teléfono (703-691-3179) o por correo (7925 Jones Branch Drive, Suite 1100, McLean, VA 22102).

**¡Adquiera recursos de alergias alimentarias!** Visite [store.foodallergy.org](https://store.foodallergy.org) para ver nuestra mercancía y materiales educativos de FARE.

### Sede nacional de FARE

7925 Jones Branch Drive, Suite 1100  
McLean, VA 22102  
800-929-4040

### Oficina de FARE en Chicago

8707 Skokie Boulevard, Suite 104 Skokie,  
IL 60077  
847-260-9724

### Oficina de FARE en Nueva York

515 Madison Avenue, Suite 1912 New  
York, NY 10022  
212-207-1974





# Participe

Ya sea que aporte tiempo, talento o fondos, ¡puede ayudar a FARE a hacer el mundo más seguro para las personas con alergias alimentarias!

No importa la manera en la que se involucre, estará promoviendo iniciativas que cambiarán la vida de las personas en términos de educación, defensa, conciencia e investigación.

**Enero**

Establezca una meta de recaudación de fondos para el Año Nuevo y comience su propia campaña de recaudación.



**Febrero**

**¡Conviértase en un defensor!**

Haga oír su voz y defienda a los 15 millones de estadounidenses con alergias alimentarias.

**Marzo**



**¡Difunda la palabra!**

Síguenos en las redes sociales y conéctese con otras personas en la comunidad de alergias alimentarias.

**Abril**

¡Únase a la **Conferencia Nacional de Alergias Alimentarias de FARE!**



**Mayo**

Mayo es el **¡Mes de acción para las alergias alimentarias!**

Obtenga información acerca de cómo actuar en [foodallergy.org/faam](http://foodallergy.org/faam)



**Junio**



Regístrese en [foodallergywalk.org](http://foodallergywalk.org).

**Julio**

Los ingresos de cada compra en [store.foodallergy.org](http://store.foodallergy.org) permiten a FARE continuar financiando la investigación de alergias alimentarias.



**Agosto**



Obtenga consejos para manejar alergias alimentarias en la universidad.

[foodallergy.org/collegestudents](http://foodallergy.org/collegestudents)

**Septiembre**



¡Inicie bien el año escolar! **Sea un PAL®** con amigos que sufren alergias alimentarias.

**Octubre**



¡Ayude a crear una fiesta de Halloween más segura y más feliz para todos! Apoye el **Teal Pumpkin Project®**.

**Noviembre**


Únase a los adolescentes con alergias alimentarias y a sus familias para un fin de semana memorable.



**Diciembre**



Redefina el futuro de las alergias alimentarias. ¡Haga un regalo hoy!

 Hay más información disponible sobre cómo participar en FARE en su sitio web, [allergy.org/getinvolved](http://allergy.org/getinvolved).



# Más recursos sobre alergias alimentarias

Cuando ingresa en el mundo de las alergias alimentarias, hay mucho que aprender. ¡FARE puede ayudarlo! Eche un vistazo a estos recursos clave en nuestro sitio web para aprender más sobre cómo sobrellevar las alergias alimentarias y los últimos avances en la investigación de las alergias alimentarias.



## Información sobre los alérgenos específicos

Aunque casi cualquier alimento es capaz de causar una reacción alérgica, en los Estados Unidos, 8 alimentos representan el 90% de todas las reacciones alérgicas a los alimentos. Nuestro sitio web ofrece una visión más detallada de cada uno de estos alérgenos alimentarios comunes, así como otros alérgenos, y proporciona una guía para evitar los ingredientes que contienen estas proteínas alimentarias.

Obtenga más información en [foodallergy.org/allergens](http://foodallergy.org/allergens).



## Impacto emocional y social

A veces, puede parecer que la vida solo se trata de manejar alergias alimentarias. Si a usted o a su hijo se les acaba de diagnosticar o han tenido recientemente una reacción anafiláctica, podrían estar pasando un momento especialmente difícil. Ya sea que usted tenga una alergia alimentaria o cuide alguien que sufre esta afección, es importante cuidar de su bienestar mental y emocional.

Encuentre consejos en [foodallergy.org/emotionalhealth](http://foodallergy.org/emotionalhealth)



## Manejo de alergias alimentarias en...

Aprender a crear un ambiente seguro es importante. En nuestra sección Manejo de alergias alimentarias en..., encontrará recursos para hacer que estos entornos sean seguros e inclusivos:

- Escuela
- Campamentos
- Casa
- Universidad
- Trabajo
- Cenar fuera de casa
- Viajes

Visite [foodallergy.org/managingfoodallergies](http://foodallergy.org/managingfoodallergies).



## Grupos de apoyo

Conocer a otras personas y familias que están manejando alergias alimentarias y compartir experiencias y apoyo puede ser increíblemente útil.

Encuentre un grupo de apoyo en su área visitando [foodallergy.org/supportgroups](http://foodallergy.org/supportgroups).



## Conviértase en un defensor

La Red de Defensa de FARE lo ayuda a hacer oír su voz. Manténgase informado sobre los importantes desarrollos legislativos y muestre a sus legisladores sus iniciativas para salvar vidas a nivel federal, estatal y local.

Regístrese en [foodallergy.org/advocacy](http://foodallergy.org/advocacy).

## Recursos para...

FARE tiene una variedad de recursos diseñados para ayudar a personas, familias y comunidades a mantenerse seguros y sobrellevar las alergias alimentarias. En nuestra sección Recursos para..., podrá encontrar consejos acerca de lo siguiente:

- Recientemente diagnosticados
- Proveedores de atención de la salud
- Padres
- Niños
- Adolescentes
- Estudiantes universitarios
- Adultos
- Escuelas, campamentos y Centros de atención para niños
- Colegios y universidades
- Restaurantes y comidas
- Fabricantes

Visite [foodallergy.org/resources](http://foodallergy.org/resources).



## Promover una cura

FARE invierte en investigación de primer nivel que se centra en aumentar nuestra comprensión de las alergias alimentarias y terapias que pueden proteger contra reacciones potencialmente mortales.

Obtenga más información en [foodallergy.org/research](http://foodallergy.org/research).

