










FARE[®]
It's good for everyone.

Reconocer y responder a la anafilaxia

Para una reacción alérgica a alimentos activa o sospechada





PARA CUALQUIERA
DE LOS SIGUIENTES

SÍNTOMAS GRAVES

-  **PULMONES:** Dificultad para respirar, sibilancias, tos repetitiva
-  **CORAZÓN:** Piel pálida o azulada, debilidad, pulso débil, mareo
-  **GARGANTA:** Garganta cerrada o ronca, problemas para respirar o deglutir
-  **BOCA:** Inflamación considerable de la lengua o labios
-  **PIEL:** Mucha urticaria por todo el cuerpo, enrojecimiento generalizado
-  **DIGESTIVO:** Vómito repetitivo o diarrea grave
-  **OTRO:** Sensación de que algo malo va a suceder, ansiedad, confusión

O MÁS
DE UN


SÍNTOMAS LEVE

-  **NARIZ:** Comezón o goteo en la nariz, estornudos
-  **BOCA:** Comezón en la boca
-  **PIEL:** Un poco de urticaria, comezón leve
-  **DIGESTIVO:** Náusea o malestar leve

1

**ADMINISTRA
INMEDIATAMENTE LA
EPINEFRINA**

2

 **Llame al 911**
Solicite una ambulancia
con epinefrina.

**Considere medicamentos
adicionales**

(Después de la epinefrina):

- » Antihistamínico
- » Inhalador (broncodilatador) si presenta asma

Posicionamiento

- » Acueste a la persona y elévele las piernas.
- » Si es difícil respirar o está vomitando, déjela que se siente o se acueste de lado.

Siguientes pasos

- » Si los síntomas no mejoran, o regresan los síntomas, pueden administrarse más dosis de epinefrina alrededor de 5 minutos o más después de la última dosis.
- » Lleve al paciente a la sala de emergencia y debe permanecer ahí durante al menos 4 horas ya que los síntomas pueden regresar. Avise inmediatamente a los contactos de emergencia.

No dependa de los antihistamínicos.

Cuando tenga dudas, administre la epinefrina y llame al 911.

**COLOCAR
FOTO
AQUÍ**

Nombre: _____ Fecha de nacimiento: _____

Alergia a: _____

Peso: _____ lb Asma: **Sí (mayor riesgo de una reacción grave)** **No**

Antecedentes de anafilaxia: **Sí** **No**

NOTA: No use antihistamínicos o inhaladores (broncodilatadores) para tratar una reacción grave. USE EPINEFRINA.

PARA CUALQUIERA DE LOS SIGUIENTES:
SÍNTOMAS GRAVES



PULMONES
Falta de aire, sibilancias, tos recurrente



CORAZÓN
Piel pálida o azulada, desmayos, pulso débil, mareos



GARGANTA
Garganta áspera o ronca, problemas para respirar o tragar



BOCA
hinchazón importante de la lengua o los labios



PIEL
Urticaria extendida en todo el cuerpo, enrojecimiento generalizado



INTESTINO
Vómitos recurrentes, diarrea grave



OTROS
Sensación de que algo malo está a punto de suceder, ansiedad, confusión

O UNA COMBINACIÓN de síntomas de diferentes áreas del cuerpo.



- ADMINISTRE EPINEFRINA INMEDIATAMENTE.**
- Llame al 911.** Informe al operador de emergencias que la persona está sufriendo una reacción anafiláctica y podría necesitar epinefrina cuando llegue el servicio de emergencias.
 - Considere la administración de medicamentos adicionales después de la epinefrina:
 - » Antihistamínico.
 - » Inhalador (broncodilatador) si hay sibilancias.
 - Acueste a la persona en posición horizontal, levántele las piernas y manténgala abrigada. Si respira con dificultad o comienza a vomitar, permítale sentarse o recostarse de lado.
 - Si los síntomas no mejoran o vuelven a aparecer, se pueden administrar más dosis de epinefrina aproximadamente 5 minutos o más después de la última dosis.
 - Avise a los contactos de emergencia.
 - Traslade al paciente a la sala de emergencias, incluso si se resuelven los síntomas.

COMENTARIOS ADICIONALES DEL MÉDICO

SÍNTOMAS LEVES



NARIZ
Picazón o goteo nasal, estornudos



BOCA
Picazón en la boca



PIEL
Un poco de urticaria, picazón leve



INTESTINO
Náuseas leves o molestias

SI PRESENTA **SÍNTOMAS LEVES EN MÁS DE UN ÁREA DEL CUERPO**, ADMINISTRE EPINEFRINA Y LLAME AL 911.

SI PRESENTA **SÍNTOMAS LEVES EN UNA SOLA ÁREA DEL CUERPO**, SIGA ESTAS INDICACIONES:

1. Se podrían administrar antihistamínicos si un proveedor de atención médica los receta.
2. Quédese con la persona; comuníquese con los contactos de emergencia.
3. Observe de cerca los cambios. Si los síntomas empeoran, administre epinefrina y llame al 911.

Si el médico del niño marca esta casilla, significa que el niño tiene una alergia extremadamente grave a _____ y se le debe administrar epinefrina ante el primer signo de cualquier síntoma, aún cuando fuera leve.

MEDICAMENTOS/DOSIS

Marca o versión genérica de la epinefrina: _____

Dosis de epinefrina: 0.1 mg IM (intramuscular) 0.15 mg IM 0.3 mg IM 1 mg IN (intranasal) 2 mg IN

Marca o versión genérica del antihistamínico: _____

Dosis de antihistamínico: _____

Otros (por ejemplo, inhalador broncodilatador si hay sibilancias): _____

- El paciente puede llevar consigo el medicamento
 El paciente puede autoadministrarse el medicamento

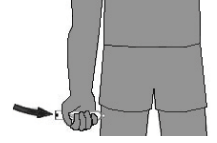
CÓMO USAR AUVI-Q® (INYECCIÓN DE EPINEFRINA, USP), KALEO

1. Retire el Auvi-Q de la funda exterior. Quite la tapa de seguridad roja.
2. Coloque el extremo negro del Auvi-Q contra la parte media de la cara externa del muslo.
3. Presione firmemente hasta escuchar un clic y un sonido de silbido, y manténgalo en el lugar durante 2 segundos.
4. Llame al 911 y solicite ayuda médica de emergencia inmediatamente.



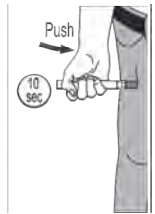
CÓMO UTILIZAR EPIPEN®, AUTOINYECTOR EPIPEN JR® (EPINEFRINA) Y EPINEFRINA INYECTABLE (GENÉRICO AUTORIZADO DE EPIPEN®), AUTOINYECTOR USP, AUTOINYECTOR VIATRIS, VIATRIS

1. Retire el autoinyector EpiPen® o EpiPen Jr® del tubo transportador transparente.
2. Sujete el autoinyector en el puño con la punta naranja (extremo de la aguja) hacia abajo. Con la otra mano, retire el seguro azul tirando hacia arriba.
3. Gire y presione firmemente el autoinyector en la parte media de la cara externa del muslo hasta que haga clic. Manténgalo firmemente en el lugar durante 3 segundos (cuente lentamente 1, 2, 3).
4. Retire y masajee el área de inyección durante 10 segundos. Llame al 911 y solicite ayuda médica de emergencia inmediatamente.



CÓMO UTILIZAR EPINEFRINA INYECTABLE IMPAX (GENÉRICO AUTORIZADO DE ADRENALIN®), AUTOINYECTOR USP, AMNEAL PHARMACEUTICALS

1. Retire el autoinyector de epinefrina de su funda protectora transportadora.
2. Retire los dos capuchones azules: ahora verá una punta roja. Sujete el autoinyector en el puño con la punta roja hacia abajo.
3. Coloque la punta roja contra la parte media de la cara externa del muslo en un ángulo de 90 grados, perpendicular al muslo. Manténgalo presionado firmemente contra el muslo por aproximadamente 10 segundos.
4. Retírelo y masajee el área durante 10 segundos. Llame al 911 y solicite ayuda médica de emergencia inmediatamente.



CÓMO USAR EL AUTOINYECTOR TEVA® GENÉRICO DE EPIPEN® (INYECCIÓN DE EPINEFRINA, USP), TEVA PHARMACEUTICAL INDUSTRIES

1. Retire rápidamente la tapa amarilla o verde del autoinyector girándola en la dirección de la "flecha de giro".
2. Sujete el autoinyector en el puño con la punta naranja (extremo de la aguja) hacia abajo. Con la otra mano, retire la tapa azul de seguridad.
3. Coloque la punta naranja contra la parte media de la cara externa del muslo en ángulo recto con el muslo.
4. Gire y presione firmemente el autoinyector en la parte media de la cara externa del muslo hasta que haga clic. Manténgalo firmemente en el lugar durante 3 segundos (cuente lentamente 1, 2, 3).
5. Retire y masajee el área de inyección durante 10 segundos. Llame al 911 y solicite ayuda médica de emergencia inmediatamente.



INFORMACIÓN DE ADMINISTRACIÓN Y SEGURIDAD PARA TODOS LOS AUTOINYECTORES:

1. No coloque el pulgar, los dedos o la mano sobre la punta del autoinyector ni lo inyecte en ninguna parte del cuerpo que no sea la parte media de la cara externa del muslo. En caso de inyección accidental, acuda inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.
2. Si se administra a un niño pequeño, sujétele firmemente la pierna antes y durante la inyección para evitar lesiones.
3. La epinefrina se puede inyectar a través de la ropa si es necesario.
4. Llame al 911 inmediatamente después de la inyección.

CÓMO USAR NEFFY® (ESPRAY NASAL DE EPINEFRINA)

1. Retire el dispositivo neffy del envase. Abra el envase para quitar el dispositivo de espray nasal neffy.
2. Sostenga el dispositivo como se muestra. Sostenga el dispositivo con el pulgar en la parte inferior del émbolo y un dedo a cada lado de la boquilla. No tire ni presione el émbolo. No lo pruebe ni lo prepare (no pulverice previamente). Cada dispositivo tiene solo 1 espray.
3. Introduzca la boquilla en una fosa nasal hasta que los dedos toquen la nariz. Mantenga la boquilla recta en la nariz apuntando hacia la frente. No apunte (incline) la boquilla hacia el tabique nasal (pared entre sus 2 fosas nasales) o la pared externa de la nariz.
4. Presione firmemente el émbolo hacia arriba hasta que encaje y pulverice el líquido en la fosa nasal. No inhale durante o después de la administración de la dosis. Si gotea líquido por la nariz, es posible que tenga que administrar una segunda dosis de neffy después de comprobar los síntomas. Llame al 911 inmediatamente después del primer uso.
5. Si los síntomas no mejoran o empeoran dentro de los 5 minutos de la dosis inicial, administre una segunda dosis en la misma fosa nasal con un nuevo dispositivo neffy.



Atienda a la persona antes de comunicarse con los contactos de emergencia. Los primeros signos de una reacción pueden ser leves, pero los síntomas pueden empeorar rápidamente.

CONTACTOS DE EMERGENCIA — LLAME AL 911

EQUIPO DE RESCATE: _____

MÉDICO: _____ TELÉFONO: _____

PADRE/MADRE/TUTOR: _____ TELÉFONO: _____

OTROS CONTACTOS DE EMERGENCIA

NOMBRE/PARENTESCO: _____ TELÉFONO: _____

NOMBRE/PARENTESCO: _____ TELÉFONO: _____

NOMBRE/PARENTESCO: _____ TELÉFONO: _____

Cómo evitar el contacto cruzado con alérgenos alimentarios

Esta hoja lo ayudará a evitar el contacto cruzado y a prevenir una reacción de alergia a los alimentos.



¿Qué es el contacto cruzado?

El contacto cruzado ocurre cuando un alimento no seguro (el alérgeno) se mezcla con un alimento seguro (alimento que no contiene el alérgeno). Cuando esto ocurre, el alimento seguro contiene pequeñas cantidades del alimento no seguro. Las cantidades pueden ser tan pequeñas que es posible que no las pueda ver. Incluso si no puede ver el alérgeno, aún puede tener una reacción alérgica a él.

¿Cuál es la diferencia entre contacto cruzado y contaminación cruzada?

La contaminación cruzada ocurre cuando bacterias o virus entran en los alimentos y hacen que no sea seguro comerlos. Cuando esto ocurre, al cocinar los alimentos se eliminan las bacterias o los virus y disminuyen las probabilidades de que se enferme.

No es lo mismo que el contacto cruzado con alérgenos alimentarios. **El proceso de cocción no elimina los alérgenos de los alimentos.**

¿Cuáles son algunos ejemplos de contacto cruzado?



- **Contacto cruzado directo:** por ejemplo, si se añaden crutones a una ensalada y luego se retiran, ha ocurrido un contacto cruzado directo y el alérgeno alimentario permanece en los otros ingredientes.



- **Contacto cruzado indirecto:** se utiliza un utensilio de cocina, las manos o una superficie de preparación de alimentos que contenga o haya contenido el alimento al que usted es alérgico para preparar un alimento seguro, al que usted no es alérgico. Ahora el alimento seguro contiene alimentos no seguros.

¿Qué puede hacer para evitar el contacto cruzado?

Para prevenir el contacto cruzado:

- ✓ Siempre lea las etiquetas de los alimentos para asegurarse de que el alérgeno no esté presente en el alimento antes de comenzar.
- ✓ Lave los utensilios, las tablas de cortar y las sartenes con agua y jabón antes y después de utilizarlos.
- ✓ Utilice utensilios y platos distintos para los alimentos seguros para personas con alergias. Puede utilizar un color diferente para los utensilios de cocina seguros.
- ✓ Cocine primero los alimentos seguros para personas con alergias si tiene que cocinar varios alimentos.
- ✓ Guarde los alimentos seguros para personas con alergias tapados y alejados de otros alimentos.
- ✓ Si comete un error, no podrá eliminar un alérgeno de una comida. Incluso una mínima cantidad de contacto cruzado hace que un alimento no sea seguro. Debe comenzar de nuevo.
- ✓ Si toca un alérgeno, lávese las manos con agua y jabón antes de tocar cualquier otra cosa. El desinfectante de manos o el agua por sí solos no eliminan los alérgenos.
- ✓ Limpie las encimeras y mesas con agua y jabón o limpiador desinfectante y toalla de un solo uso (o desechable). Lave todos los utensilios, ollas y sartenes en el lavavajillas o use agua caliente y jabón. Déjalos secar al aire.
- ✓ No comparta alimentos, bebidas ni utensilios. Enseñe a los niños a no compartirlos cuando estén en el colegio o con amigos.

¿Cuáles son los alérgenos alimentarios más comunes en los EE. UU.?

En EE. UU. hay 9 alérgenos alimentarios principales que causan alrededor del 90% de las reacciones, pero una persona puede ser alérgica a cualquier alimento. Los principales alérgenos son:

- Mariscos crustáceos (Esto incluye camarones, cangrejos o langostas pero no vieiras, almejas, mejillones u ostras)
- Huevos
- Pescado con aletas (como el atún o el salmón)
- Leche
- Maní
- Nueces de árbol (como almendras, anacardos o nueces)
- Sésamo
- Soja
- Trigo



Para obtener más información sobre cómo protegerse de las alergias a los alimentos, visite: <https://www.foodallergy.org/living-food-allergies>

Salga a cenar de manera segura si tiene alergias a los alimentos

Tenga en cuenta su alergia a los alimentos cuando salga a comer a un restaurante. Podría estar expuesto a los alimentos a los que es alérgico a través del contacto cruzado. Esto ocurre cuando su alimento seguro entra en contacto con su alimento alergénico. Siga estos consejos para evitar los alimentos a los que es alérgico en los restaurantes.



Elija un restaurante que sea seguro para personas con alergias.

1. **Pregúntele a su médico especialista en alergias y a otras personas que conozca con alergias a los alimentos sobre dónde ir.**
2. **Considere las cadenas de restaurantes.** Tienen muchos locales y suelen utilizar el mismo menú con los mismos ingredientes preparados de la misma manera. Además, muchos de ellos capacitan al personal para preparar comida para comensales con alergias a los alimentos.
3. **EVITE los restaurantes con un alto riesgo de exposición a alérgenos, tales como:**
 - X** Bufés donde muchos alimentos están cerca unos de otros. Esto aumenta el riesgo de contacto cruzado.
 - X** Panaderías, ya que muchos productos contienen alérgenos comunes y no se envuelven por separado. Esto permite que los alérgenos entren en contacto con otros alimentos.
 - X** Restaurantes que sirven alimentos precocidos. Es posible que el personal no conozca todos los ingredientes de la comida y no pueda modificar la receta para evitar los alérgenos.
 - X** Restaurantes que utilizan alérgenos en muchos de sus alimentos. Si usted es alérgico al pescado o a los mariscos, puede que quiera evitar los restaurantes de mariscos.

Prepárese antes de ir al restaurante.

- **Consulte los menús de los restaurantes antes de ir.**
- **Llame con anticipación para hablar con el encargado.** Encuentre consejos y preguntas para hacer cuando llame a restaurantes en foodallergy.org/resources/calling-restaurants. Elija un día y un horario en los que el restaurante no esté muy concurrido.
- **Si es posible, planifique comer temprano.** El mejor momento es durante la primera hora en la que el restaurante abre o la primera hora en la que sirven la cena. El personal está alerta y la cocina está más limpia.

“Siempre llamo a un restaurante nuevo antes ir. Es muy importante saber si pueden adaptarse a las alergias a los alimentos de mi familia”.



- **Consiga tarjetas para el chef.** Se trata de tarjetas del tamaño de una billetera que enumeran sus alergias a los alimentos para el personal del restaurante. También incluyen instrucciones sobre cómo preparar los alimentos para evitar el contacto cruzado. Puede confeccionar sus propias tarjetas o descargar una plantilla en foodallergy.org/resources/food-allergy-chef-cards.



- **Lleve los medicamentos que pueda necesitar en caso de reacción.** Debe llevar siempre dos autoinyectores de epinefrina (tales como EpiPen® o Auvi-Q®).

Informe al personal del restaurante sobre sus necesidades para poder comer de manera segura.

- **Hable con el personal del restaurante sobre su alergia a los alimentos.**
 - Pídale al camarero opciones de comida que se ajusten a sus necesidades.
 - Pregúntele al camarero qué contiene su comida y cómo se prepara.
 - Explíquelo al encargado y al personal de cocina que deben evitar el contacto cruzado.
- **Entréguele a su camarero su tarjeta para el chef y pídale que se la entregue al cocinero.**
- **Recompense el buen servicio.** Si tiene una buena experiencia, dé las gracias al personal y hágales saber que tiene previsto regresar.
- **Cuando pida comida:**
 - Elija alimentos sencillos sin aditivos (como por ejemplo, papas al horno, pollo asado o verduras al vapor).
 - Evite los alimentos a la parrilla y fritos, a menos que pueda confirmar que su alimento alergénico no se cocina en la misma parrilla o freidora.
 - Tenga cuidado al pedir postres. Es posible que el personal del restaurante no conozca los ingredientes si no los elabora el restaurante. Además, pueden contener alérgenos sin que usted lo sepa.

Si el personal del restaurante no comprende su alergia a los alimentos, puede optar por no comer allí.

Obtenga más información sobre cómo vivir de manera segura con alergias a los alimentos en FoodAllergy.org.

Recuerde, ¡usted es su mejor defensor!

Cómo leer las etiquetas de los alimentos si tiene alergias a los alimentos

Debe leer las etiquetas de todos los alimentos que consuma para asegurarse de que no incluyan alimentos o ingredientes a los que sea alérgico. Esta hoja lo ayudará a leer y comprender las etiquetas de los alimentos.



¿Cuáles son los principales alérgenos alimentarios que DEBEN figurar en la etiqueta de los alimentos?



En los EE. UU. hay 9 alérgenos alimentarios principales que deben figurar en la etiqueta. Estos incluyen:

- Mariscos crustáceos (esto incluye camarones, cangrejos o langostas pero no vieiras, almejas, mejillones u ostras)
- Huevos
- Pescado con aletas (como el atún o el salmón)
- Leche
- Maní
- Nueces de árbol (como almendras, anacardos o nueces)
- Sésamo
- Soja
- Trigo

¿Qué alimentos DEBEN enumerar los principales alérgenos alimentarios en la etiqueta?

La ley requiere que todos los alimentos **envasados** que se venden en EE. UU. enumeren el ingrediente alérgeno alimentario principal si:

- Tienen un ingrediente que es un alérgeno alimentario principal
- Incluyen un alérgeno alimentario principal como parte de otro ingrediente enumerado en el alimento, como una mezcla de especias o un condimento.

INGREDIENTES: Harina enriquecida sin blanquear (harina de trigo, harina de cebada malteada, ácido ascórbico [acondicionador de la masa], niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), azúcar, sabor natural.

CONTIENE: Trigo.

¿Qué alimentos NO necesitan enumerar los principales alérgenos alimentarios en la etiqueta?

- Alimentos frescos, tales como carnes, aves de corral, frutas y verduras
- Alimentos de restaurante envueltos en un paquete de comida para llevar a un cliente (esto incluye panaderías y rotiserías)
- Aceites muy refinados (incluso si provienen de un alérgeno principal, como el aceite de maní o de soja)

¿Cómo se indican los principales alérgenos alimentarios en las etiquetas de los alimentos?

Las empresas alimentarias tienen 2 opciones para incluir los alérgenos alimentarios en las etiquetas. A veces se incluyen ambas opciones en la misma etiqueta. Las opciones incluyen:

1. Enumerar el alérgeno en la lista de ingredientes. A veces también se incluye entre paréntesis el nombre común en inglés del alérgeno. Por ejemplo: **suero de leche (milk)**.
2. Enumerar el alérgeno inmediatamente después de la lista de ingredientes mediante la expresión **“Contiene”**. Cuando el alérgeno alimentario forma parte de un grupo más amplio de alimentos, como las nueces de árbol, la etiqueta también debe mencionar el alimento específico incluido. Por ejemplo: **Contiene: nueces de árbol (walnut)**.

INGREDIENTES: SÉMOLA (TRIGO), HARINA DE TRIGO DURO (TRIGO), NIACINA, SULFATO FERROSO (HIERRO), MONONITRATO DE TIAMINA, RIBOFLAVINA, ÁCIDO FÓLICO.
CONTIENE: TRIGO.
FABRICADO EN UNA INSTALACIÓN QUE USA HUEVOS.

Algunas etiquetas contienen advertencias denominadas etiquetado de precaución sobre alérgenos. Esto incluye frases tales como **PUEDE CONTENER o ELABORADO EN UNA INSTALACIÓN CON**. No todas las empresas de alimentos utilizan estas advertencias. Pregúntele a su médico si debe evitar alimentos con estas advertencias.

¿Cómo puedo averiguar sobre otros ingredientes a los que puedo ser alérgico y que no son un alérgeno principal?

Si un ingrediente no es uno de los 9 alérgenos principales, es posible que no figure en la lista de ingredientes por su nombre común. **Por ejemplo, el maíz puede aparecer como grano de maíz.**

Siempre puede obtener más información si llama a la empresa de alimentos para preguntar si un producto contiene determinados alérgenos. La información de contacto se puede encontrar en la etiqueta del alimento o en el sitio web de la empresa. En algunos casos, es posible que la empresa no quiera compartir sus recetas.

“Leer las etiquetas de los alimentos es muy importante si usted o alguien de su familia tiene alergia a los alimentos”. Les digo a mis pacientes que lean cada etiqueta 3 veces para asegurarse de que el alimento sea seguro”.

1. Lea la etiqueta **una vez, cuando lo compre en la tienda.**
2. Lea la etiqueta **una vez más, cuando lo guarde en el hogar.**
3. Lea la etiqueta **una tercera vez, antes de consumirlo o servirlo.**



Obtenga más información sobre cómo vivir de manera segura con alergias a los alimentos en [FoodAllergy.org](https://www.foodallergy.org).

Consejos para evitar su alérgeno

La mayoría de los alimentos empaquetados en EE. UU. son regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA). Los productos cárnicos y de pollo son regulados por el Servicio de Seguridad e Inspección de Alimentos (Food Safety and Inspection Service, FSIS) del Departamento de Agricultura de EE. UU. (US Department of Agriculture, USDA). La FDA exige que los productores enumeren los nueve alérgenos principales en inglés simple en las etiquetas de los paquetes si los alimentos:

- incluyen un ingrediente que es un alérgeno alimentario principal (leche, trigo, huevo, maní, nueces de árbol, pescado, mariscos crustáceos, soya y ajonjolí);
- incluyen un ingrediente derivado de un alérgeno alimentario principal, como el suero, que proviene de la leche.

Un ingrediente que sea un alérgeno alimentario principal o que provenga de uno no puede incluirse en agrupaciones permitidas por la FDA, como "especia" o "saborizante", y debe ser enumerado por separado, como "saborizante de maní".

Para una dieta libre de trigo

Evite alimentos que contengan trigo o alguno de estos ingredientes:

miga de pan	farro	proteína de trigo hidrolizada	triticale
bulgur	harina (todo uso, para pan, para pasteles, de trigo durum, enriquecida, Graham, de alto contenido de gluten, de alto contenido de proteína, instantánea, para repostería, leudante, de trigo suave, molida en acero, molida en piedra, de trigo integral)	Kamut®	gluten de trigo vital
extracto de cereal	trigo verde tostado	matzá, harina de matzá (también escrito como matzo, matzah o matza)	trigo (salvado, durum, germen, gluten, hierba, malta, brotes, almidón)
trigo racimoso		pasta	hidrolizado de salvado de trigo
cuscús		seitán	aceite de germen de trigo
harina de galleta salada		semolina	hierba de trigo
trigo durum		escanda	proteína de trigo aislada
escanda menor		trigo germinado	
trigo emmer			
sémola			

El trigo también se encuentra a veces en los siguientes productos:

jarabe de glucosa	almidón (almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón modificado para alimentos, almidón vegetal)	surimi
avena		
salsa de soya		

Para una dieta libre de huevo

Evite alimentos que contengan huevo o alguno de estos ingredientes:

albúmina (también escrita como albumen)	ponche de huevo	lisozima	surimi
huevo (seco, en polvo, sólidos, clara, yema)	globulina	mayonesa	vitelina
	livetina	merengue (polvo de merengue)	

El huevo también se encuentra a veces en los siguientes alimentos:

productos horneados	sustitutos de huevo	lecitina	pastel de carne o albóndigas
productos empanizados	arroz frito	mazapán	turrón
espuma para bebidas (alcohólicas, café de especialidad)	helado	masmelos	pasta

Tenga en cuenta lo siguiente:

- A las personas alérgicas a los huevos de gallina a menudo se les aconseja no consumir huevos de otras aves porque las proteínas son similares.
- Aunque es la clara de huevo la que contiene las proteínas alérgicas, las personas alérgicas al huevo deben evitar consumirlo por completo. La FDA considera que los huevos de gallinas domésticas, patos, gansos, codornices y otras aves se clasifican como "huevos" para efectos del etiquetado de alérgenos alimentarios.



Para una dieta libre de sésamo

Evite alimentos que contengan sésamo o alguno de estos ingredientes:

Ajonjolí, semilla de ajonjolí
Sésamo, aceite de sésamo
Gomasio (sal de sésamo)
Halva

Harina de sésamo
Aceite de sésamo*
Pasta de sésamo
Sal de sésamo

Semilla de sésamo
Sesamol
Sesamum indicum
Semolina

Sim sim
Tahini, tahina, tehina til

* Debido a que el aceite de sésamo no está refinado, se recomienda que las personas alérgicas al sésamo lo eviten.

El sésamo también puede estar presente en productos no alimenticios, incluidos los siguientes:

Cosméticos (incluso jabones
y cremas)

Medicamentos
Suplementos nutricionales

Alimentos para mascotas

En productos no alimenticios, el nombre científico del sésamo, *Sesamum indicum*, puede aparecer en la etiqueta.

Para una dieta libre de soya

Evite alimentos que contengan soya o alguno de estos ingredientes:

edamame
miso
natto

soya (albúmina de soya, queso de
soya, fibra de soya, harina de soya,
sémola de soya, helado de soya,
leche de soya, nueces de soya,
brotes de soya, yogur de soya)
soya

soya (cuajada, gránulos)
proteína de soya (concentrada,
hidrolizada, aislada)
salsa de soya (shoyu)
salsa de soya
tamari

tempeh
proteína vegetal texturizada
(Textured Vegetable Protein, TVP)
tofu

La soya también se encuentra a veces en los siguientes productos:

caldo vegetal

goma vegetal

almidón vegetal

Tenga en cuenta lo siguiente:

- La FDA exige que el aceite de soya altamente refinado se etiquete como alérgeno alimentario. Los estudios demuestran que la mayoría de las personas alérgicas pueden consumir con seguridad aceite de soya altamente refinado (no prensado en frío, ni prensado por expulsión, ni extruido).
- La mayoría de las personas alérgicas a la soya pueden consumir con seguridad lecitina de soya.

Siga las advertencias de su médico sobre estos ingredientes.

Para una dieta libre de nueces de árbol

Evite alimentos que contengan nueces de árbol o alguno de estos ingredientes:

almendra
nueces artificiales
hayuco
Nuez del Brasil
nuez blanca
anacardo
castaña
nuez de chinkapin
avellana

gianduja (mezcla de chocolate
y avellanas)
nuez de ginkgo
nuez de nogal americano
nuez de lichi
nuez de macadamia
pasta de mazapán/almendra
Nuez de nangai

extracto natural de nuez (por ejemplo,
almendra, nuez del nogal)
mantequillas de nueces (por ejemplo,
mantequilla de anacardo)
harina de nuez
pulpa de nuez
pasta de nuez (p. ej., pasta
de almendra)
trozos de nuez

pecana
nuez pili
piñón (también conocido como
nuez india, pignoli, pigñolia, pignon,
piñón y pinyon)
pistacho
praliné
nuez de karité
nuez del nogal

Las nueces de árbol también se encuentran a veces en los siguientes productos:

extracto de cáscara de nuez negra
(saborizante)

extracto natural de nuez
destilados de nuez/extractos
alcohólicos

aceites de nuez (por ejemplo, aceite
de nuez del nogal, aceite de almendra)
pesto

extracto de cáscara de nuez de
nogal (saborizante)
Mortadela (puede contener pistacho)

Tenga en cuenta lo siguiente:

El coco no es una nuez de árbol y fue eliminado de la guía de etiquetado de la FDA sobre nueces de árbol en enero de 2025. Esto significa que no será tratado como un alérgeno alimentario principal y no se incluirá en una declaración de "Contiene: nueces de árbol (coco)" en las etiquetas de los alimentos. Sin embargo, el coco puede ser un alérgeno alimentario y debe aparecer individualmente en la lista de ingredientes cuando se utilice en un alimento.



Para una dieta libre de mariscos crustáceos

Evite alimentos que contengan mariscos o alguno de estos ingredientes:

percebes
cangrejo

cangrejo de río (crawdad,
crayfish, ecrevisse)
kril

langosta (bogavante, langoustine,
bichos de la bahía de Moreton,
langostinos, tomalley)

langostinos
camarones (crevette, langostinos)

Es posible que su médico le aconseje evitar los moluscos o estos ingredientes:

abulón
almejas (cherrystone, geoduck,
littleneck, pismo, quahog)
berberecho

jibia
lapa (lapas, opihi)
mejillón
pulpo

ostras
caracol de mar
vieiras
pepino de mar

erizo de mar
caracoles (escargot)
calamar (calamari)
buccino (caracol turbante)

Los mariscos también se encuentran a veces en los siguientes productos:

bullabesa
tinta de jibia

glucosamina
caldo de pescado

saborizantes de comida de mar
(p. ej., extracto de cangrejo o almeja)

surimi

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Evite los restaurantes de comida de mar. Los mariscos pueden entrar en contacto con otros alimentos durante el almacenamiento y la preparación.
- Permanezca alejado de las áreas en que se estén cocinando mariscos. La proteína de mariscos puede quedar en el vapor liberado durante la cocción.
- La FDA no considera a los moluscos, como ostras, almejas y vieiras, como alérgenos alimentarios principales, lo que significa que las leyes de etiquetado de alérgenos alimentarios principales no se aplican.

Para una dieta libre de leche

Evite alimentos que contengan leche o alguno de estos ingredientes:

mantequilla, grasa de mantequilla,
aceite de mantequilla, ácido
de mantequilla
éster(es) de mantequilla
suero de mantequilla
caseína
hidrolizado de caseína
caseinatos (en todas sus formas)
queso
requesón

crema
cuajadas
natillas
diacetilo
ghee
half-and-half (mitad leche,
mitad crema)
lactoalbúmina, fosfato
de lactoalbúmina
lactoferrina

lactosa
lactulosa
leche (en todas sus formas, incluida
condensada, derivada, seca,
evaporada, leche de cabra
y leche de otros animales, baja en
grasa, malteada, grasa de leche,
descremada, en polvo, proteína,
desnatada, sólidos, entera)
hidrolizado de proteína de leche

pudín
Recaldent®
caseína de cuajo
crema agria, sólidos de crema agria
sólidos de leche agria
tagatosa
suero de leche (en todas sus formas)
hidrolizado de proteína de suero
de leche
yogur

La leche se encuentra a veces en los siguientes productos:

sabor artificial a mantequilla
productos horneados
dulces de caramelo

chocolate (incluido el
chocolate oscuro)
cultivo iniciador de ácido láctico
y otros cultivos bacterianos

carne para fiambres, perros
calientes, salchichas
margarina
nisina

productos no lácteos
turrón

Tenga en cuenta lo siguiente:

- A las personas alérgicas a la leche de vaca a menudo se les recomienda evitar la leche de otros animales porque las proteínas son similares. La FDA considera que la leche de vacas domésticas, cabras, ovejas y otros rumiantes se clasifica como "leche" para efectos del etiquetado de alérgenos alimentarios.
- Algunas formas comerciales de suero y caseína no son producidas por animales y por ello se pueden promocionar como "aptas para veganos", pero aún contienen proteína de leche y actúan como alérgenos alimentarios.
- La leche se puede utilizar en productos de cuidado personal y a veces se emplea como ingrediente inactivo en medicamentos y productos medicados (como la pasta dental).



Para una dieta libre de pescado

El pescado se encuentra a veces en los siguientes productos:

salsa barbacoa
bullabesa
ensalada César
caviar
saborizante de pescado
harina de pescado
extracto de pescado

gelatina de pescado (gelatina
kosher, gelatina marina)
aceite de pescado
imitación de salsa de pescado
o mariscos
cola de pescado, vejiga natatoria
de lutefisk, vejigas natatorias
caldo de pescado

harina de pescado
nuoc mam (nombre vietnamita para
la salsa de pescado; tenga cuidado
con los nombres culturalmente
específicos)
pizza (con anchoas)
huevo
aderezo de ensalada

saborizante de comida de mar
cartílago de tiburón
aleta de tiburón
surimi
sushi, sashimi
salsa Worcestershire

Tenga en cuenta lo siguiente:

- Evite los restaurantes de comida de mar. El pescado puede entrar en contacto con otros alimentos durante el almacenamiento y la preparación, incluidas las proteínas de pescado liberadas en el aceite de fritura durante el proceso de fritura profunda.
- Permanezca alejado de las áreas en que se esté cocinando pescado. La proteína de pescado puede quedar en el vapor liberado durante la cocción.

Para una dieta libre de maní

Evite alimentos que contengan maní o alguno de estos ingredientes:

nueces artificiales
nueces de cerveza
aceite de maní prensado en frío,
prensado por expulsión o extruido

cacahuates
nueces molidas
nueces mixtas

nueces de mono
trozos de nuez
pulpa de nuez

mantequilla de maní
harina de maní
hidrolizado de proteína de maní

El maní se encuentra a veces en los siguientes productos:

caramelos (incluidos los
caramelos de chocolate)

chili
rollitos primavera

salsa para enchiladas
mazapán

salsa de mole
turrón

Tenga en cuenta lo siguiente:

- La FDA exige que el aceite de maní altamente refinado, también conocido como aceite de Arachis, sea etiquetado como alérgeno alimentario. Los estudios demuestran que la mayoría de las personas alérgicas pueden consumir con seguridad aceite de maní altamente refinado (aceite de maní no prensado en frío, ni prensado por expulsión, ni extruido). Siga las advertencias de su médico.
- Algunas personas alérgicas al maní también pueden reaccionar al lupino (también llamado lupín) o a la proteína de guisante. Asegúrese de analizar el riesgo con un alergólogo.
- Las semillas de girasol, las nueces de árbol y las mantequillas de nueces de árbol alternativas a veces se producen en equipos que también procesan maní. Póngase en contacto con el fabricante antes de consumir estos productos.

Para obtener más información, visite foodallergy.org/foodlabels



Cómo preparar a otras personas para que cuiden a su hijo con alergia a los alimentos

Esta hoja le ayudará a aprender formas de mantener seguro a su hijo mientras está en la escuela o con otros cuidadores.



¿Cómo debo trabajar con la escuela de mi hijo para garantizar su seguridad?

Aprenda usted mismo sobre la alergia a los alimentos.

Antes de poder planificar el cuidado de su hijo en la escuela, necesita conocer más sobre su alergia a los alimentos. Debe saber y poder explicar:

- Los alimentos que su hijo debe evitar.
- Los signos de una reacción alérgica.
- El papel de los medicamentos en el tratamiento de su hijo.
- La forma correcta de utilizar un sistema de administración de epinefrina, como por ejemplo un autoinyector o un aerosol nasal.

Conozca cómo la escuela de su hijo controla las alergias a los alimentos.

Conozca las políticas y sepa qué debe solicitar. Es posible que ya tengan formas de controlar la alergia a los alimentos.

¿Qué debe proporcionar a su escuela?

Al comienzo de cada nuevo año escolar, debe proporcionar: medicamentos de emergencia que no estén vencidos.

- Un plan de atención de emergencia en caso de alergias elaborado por el pediatra o alergista de su hijo.

Conozca las pautas sugeridas de la escuela sobre la alergia a los alimentos.

Lea “Escuelas seguras para personas con alergia a los alimentos: conceptos básicos”, que es un resumen de *Gestión de las alergias a los alimentos en escuelas (FAMS): recomendaciones de expertos para estudiantes de nivel primario y secundario*. Encuentre esta información y las recomendaciones de expertos completas en el sitio web de FARE: [FoodAllergy.org/FAMS](https://www.foodallergy.org/FAMS)

Elabore un plan que garantice la seguridad de su hijo.

Cree un plan escrito sobre alergias a los alimentos con la escuela. Uno de los ejemplos es el Plan 504. Estos planes:

- Describen las adaptaciones o los servicios que un estudiante con discapacidad necesita para participar plenamente en la educación. Los niños con alergias graves a los alimentos tienen una discapacidad en virtud de la Sección 504 de la Ley de Rehabilitación de 1973.
- Están disponibles en las escuelas públicas y en cualquier escuela que reciba dinero del gobierno. Los padres de niños que asisten a escuelas privadas que no reciben dinero del gobierno pueden trabajar con la escuela para establecer planes similares. Es posible que las escuelas religiosas no acaten la Sección 504, pero las leyes estatales pueden aplicarse. Pregunte en la escuela de su hijo cómo comunicarse con su coordinador de Planes 504, quien puede ayudarlo.

¿Cómo debo trabajar con niñeras y otros cuidadores para garantizar la seguridad de mi hijo?



Explique la alergia, qué alimentos se deben evitar y las medidas de seguridad que se deben seguir en casa.

Asegúrese de darle suficiente tiempo al cuidador para que aprenda la información. Quizá quiera reunirse con la persona antes de que cuide a su hijo para que tenga tiempo de hacerle preguntas.

Explique los síntomas de la reacción de su hijo y dígame a la niñera o al cuidador qué hacer.

Muestre los síntomas de la reacción de alergia a los alimentos en su Plan de atención de emergencia en caso de alergia a los alimentos y anafilaxia.

Enséñeles cómo utilizar un sistema de administración de epinefrina y asegúrese de que se sientan preparados para usarlo.

Consulte videos sobre sistemas de administración de epinefrina en el sitio web de FARE: foodallergy.org/epinephrine. Considere enseñarle a su cuidador o niñera cómo administrar epinefrina utilizando dispositivos de entrenamiento.

Indíqueles que actúen primero y lo llamen después.

Lo más importante que deben hacer en caso de una reacción grave es administrar epinefrina y llamar al 911. Si no están seguros de qué hacer, dígalos que usen epinefrina. Asegúrese de que sepan que no se enojará con ellos. La seguridad de su hijo es lo más importante.

Haga que sea fácil comunicarse con usted.

Déjeles su número de teléfono celular, así como el número de al menos otra persona a la cual llamar.

Explique los peligros del contacto cruzado y cómo evitarlo.

Explique que un alimento seguro puede volverse inseguro si entra en contacto con una pequeña cantidad de alérgeno. Esto puede suceder mientras se cocinan y preparan alimentos y se utilizan utensilios y equipos compartidos para preparar/cocinar alimentos.

Enséñeles a leer las etiquetas.

Practique con ellos la lectura de algunas etiquetas.

No deje que se encarguen de la comida de su hijo las primeras veces.

Deje una bandeja con alimentos seguros para ofrecerle a su hijo mientras usted está fuera. O bien, pídale que lleguen después de que su hijo haya comido y esté listo para acostarse. Esto puede ser menos estresante hasta que se sienta bien al dejar a su hijo con otra persona.

Ponga todo por escrito.

Guarde toda la información y las instrucciones importantes juntas en un lugar fácil de encontrar. Puede utilizar una carpeta de colores vivos en la cocina. Si hace esto, asegúrese de que toda la información esté actualizada.

Cómo crear una zona de seguridad contra alergias a los alimentos en el hogar

Consejos para ayudarle a hacer su hogar más seguro para las personas con alergia a los alimentos.

¿Qué es una zona de seguridad contra alergias a los alimentos?

Una “zona de seguridad contra alergias a los alimentos” es una forma de mantener determinadas áreas de su hogar libres de alérgenos alimentarios. Esto ayudará a que su familia disfrute de comidas seguras juntos.

Cómo preparar comidas seguras para las personas con alergias de su familia

PASO 1: Comience con limpiar la cocina y el espacio para preparar alimentos

- **Lave el equipo para preparar comidas:** Utilice agua tibia con jabón y una toalla desechable para limpiar todo el equipo de cocina, incluidas las encimeras y las superficies. **Lo más importante es utilizar algo que toque la superficie y la limpie con fricción.** Deje que se seque al aire. Este proceso ayuda a prevenir el contacto cruzado con alérgenos previamente presentes en el espacio.
- **Considere mantener juegos de herramientas distintos:** Utilice utensilios distintos para los alimentos seguros y los que no lo son. También puede utilizar equipos distintos, tales como tablas de cortar, tazones y ollas. El uso de equipos de diferentes colores ayuda a identificar qué juego se utiliza para comidas seguras para las personas con alergias.



PASO 2: Prepare los alimentos de forma segura

- **Lávese bien las manos** (de 15 a 20 segundos) con agua y jabón antes de comenzar a cocinar y después de manipular alimentos no seguros.
- **Utilice herramientas y superficies limpias para preparar alimentos** con el fin de que sean seguros.
- **Prepare primero los alimentos seguros**, antes de las comidas para los demás miembros de la familia.
- **Sirva los alimentos seguros de inmediato** o cúbralos sin demora para reducir la posibilidad de contacto cruzado.
- **Más consejos de seguridad en la cocina y al cocinar que conviene tener en cuenta:**
 - ✓ Elija un método seguro para cocinar, como por ejemplo una sartén individual, no una parrilla compartida.
 - ✓ Las etiquetas de los alimentos pueden cambiar sin previo aviso, por lo que es una buena práctica revisarlas periódicamente, incluso en el caso de los productos que utiliza con regularidad. Al leer las etiquetas varias veces (al momento de la compra, durante el almacenamiento y antes del uso), puede asegurarse de que el producto aún se ajuste a sus necesidades y evitar ingredientes inesperados.
 - ✓ Sirva las comidas seguras para las personas con alergias en platos especiales.
 - ✓ El objetivo es cocinar comidas que sean seguras para toda la familia, de modo que la persona con alergia a los alimentos siempre pueda estar incluida.

¿QUÉ ES EL CONTACTO CRUZADO?

El contacto cruzado ocurre cuando un alérgeno entra en contacto con un alimento seguro. Esto deja trocitos de alérgeno en ese alimento seguro. Incluso una pequeña cantidad de un alérgeno puede provocar reacciones que ponen en peligro la vida en personas con alergias a los alimentos. A continuación se muestran algunos ejemplos de contacto cruzado que se deben EVITAR:

- Accidentalmente agrega queso a una hamburguesa simple y luego lo quita.
- Deja la olla abierta cuando está cocinando camarones y las salpicaduras de esa olla caen sobre alimentos seguros.
- Usa un cuchillo para untar mantequilla de maní en un sándwich y luego lo sumerge en mermelada sin limpiar el cuchillo primero.
- Utiliza la misma espátula para voltear el pescado y también las hamburguesas en la parrilla.

Lista de verificación familiar de la zona de seguridad contra alergias a los alimentos

- Enseñe a su familia a leer las etiquetas de los alimentos. Obtenga más información sobre cómo leer correctamente las etiquetas de los alimentos en [FoodAllergy.org](https://www.foodallergy.org)
- Pídale a todos los miembros de la familia que se laven las manos antes y después de comer.
- Etiquete los alimentos seguros y los que no lo son para las alergias a los alimentos. Utilice adhesivos de colores para distinguirlos.
- Mantenga a los miembros de la familia con alergias a los alimentos fuera de la cocina cuando cocine con sus alérgenos. Algunos alimentos, como la leche hervida o el pescado frito, pueden liberar alérgenos en el aire cuando se cocinan. Otros alimentos, como la leche en polvo y la harina de trigo, pueden liberar alérgenos en el aire cuando se preparan.

¿Debe eliminar todos los alérgenos alimentarios de su casa?

Algunas familias optan por permitir los alérgenos alimentarios en sus hogares y toman medidas cuidadosas para garantizar la seguridad de los miembros de la familia con alergias a los alimentos. Otras familias eliminan todos los alérgenos alimentarios. Para ayudarlo a decidir qué hacer, plantéese estas preguntas:

1. Si eliminara los alimentos alérgenos, ¿cuán difícil sería para mi familia?
2. ¿Hay niños pequeños con alergia a los alimentos en el hogar? ¿Cuánto control tienen sobre los alimentos que consumen?
3. ¿Cómo afectará la decisión a la calidad general de nuestra vida familiar?
4. ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a aprender a controlar su alergia a los alimentos fuera de casa?
5. ¿Cómo le enseñaré a mi hijo qué alimentos son seguros o no?

Esté preparado en caso de una emergencia

Si ocurre una reacción, ¿cuál es el plan de atención? ¿Cuándo y cómo utilizar epinefrina para tratar una reacción anafiláctica? ¿Dónde se guarda el medicamento? Hable de todo esto con su familia.



Mitos y verdades sobre la alergia a los alimentos



Esta hoja aborda algunas de las preguntas más frecuentes sobre la alergia a los alimentos.

¿Qué es la alergia a los alimentos?

Se habla de alergia a los alimentos cuando el sistema inmunitario reacciona ante un determinado alimento. El organismo interpreta que el alimento (el alérgeno) es una amenaza y trata de atacarlo. Esta respuesta puede provocar diversos síntomas.

? Mito: La alergia a los alimentos no son tan graves.

✓ Verdad: La alergia a los alimentos puede ser una enfermedad potencialmente mortal.

Son algo más que una simple picazón o un dolor de estómago. La alergia a los alimentos puede provocar síntomas como urticaria, tos, hinchazón de la cara y la lengua, dificultad para respirar y pérdida del conocimiento. La alergia a los alimentos no solo es potencialmente mortales, sino que también pueden alterar la vida. Las personas con alergia a los alimentos deben estar siempre alerta para evitar los alimentos que les causan alergia.

**LA ALERGI
A LOS
ALIMENTOS
ES UNA
ENFERMEDAD,
NO UNA DIETA.**

? Mito: Comer un poco de alimento al que es alérgico no le hará daño.

✓ Verdad: Incluso una pequeña cantidad de un alérgeno alimentario puede provocar una reacción grave denominada anafilaxia en algunas personas.

Para que una persona se mantenga segura y viva bien, debe eliminar por completo de su dieta el alimento que le causa alergia. Evitar el contacto cruzado entre un alimento seguro y un alérgeno alimentario es tan importante como evitar el alérgeno en sí. El contacto cruzado se produce cuando un alimento que le causa alergia a una persona toca por accidente otro alimento seguro que va a comer. Ese alimento, que era seguro, ahora es peligroso para la persona alérgica.

¿Qué es la anafilaxia?

La anafilaxia es una reacción alérgica grave y potencialmente mortal que puede ocurrir después de haber estado en contacto con algo a lo que eres alérgico, incluido un alimento.

? Mito: Cada reacción será peor y peor.

✓ Verdad: Las reacciones alérgicas a los alimentos son impredecibles.

La forma en que el cuerpo de una persona reacciona a un alimento una vez no puede predecir cómo reaccionará la próxima vez. No hay forma de saber si una reacción va a ser leve, moderada o grave. Las personas con alergia a los alimentos deben estar siempre preparadas con medicamentos de emergencia, por precaución.

? Mito: La alergia a los alimentos es lo mismo que la intolerancia a los alimentos.

✓ Verdad: Las intolerancias a los alimentos no implican una reacción del sistema inmunitario.

Si bien las intolerancias a los alimentos pueden causar grandes molestias, no son potencialmente mortales. La alergia a los alimentos, en cambio, puede ser mortal.



? Mito: Si una prueba de alergia a los alimentos le da positivo, quiere decir que tiene una alergia a los alimentos.

✓ Verdad: Los resultados positivos de las pruebas de punción epidérmica o de sangre para detectar una alergia a los alimentos no siempre son precisos y, a veces, pueden dar “falsos positivos.”

Esto significa que la prueba da “positivo” aunque usted no sea alérgico al alimento analizado. La prueba de provocación oral (OFC) es la evaluación por excelencia y debe analizarse con un alergista certificado. La prueba de provocación oral se realiza en el consultorio del médico y consiste en ingerir el alérgeno alimentario sospechoso para ver si se produce una reacción.

? Mito: La alergia al maní es la alergia a los alimentos más peligrosa.

✓ Verdad: Ninguna alergia a los alimentos supone una amenaza mayor que otra.

Aunque hay 9 alimentos que constituyen la mayoría de las alergias a los alimentos en EE. UU., prácticamente cualquier alimento puede provocar una reacción alérgica. Incluso una cantidad muy pequeña del alimento en cuestión es suficiente para provocar una reacción.

? Mito: La alergia a los alimentos siempre se desarrollan en la niñez.

✓ Verdad: La alergia a los alimentos puede aparecer a cualquier edad, incluso en la adultez.

Incluso puede producirse una alergia a un alimento que ya se ingirió muchas veces sin problemas. De hecho, aproximadamente la mitad de las personas alérgicas a los mariscos tienen su primera reacción en la adultez.¹

? Los antihistamínicos detienen las reacciones alérgicas.

✓ Verdad: Los antihistamínicos (como Benadryl® o Zyrtec®) pueden aliviar algunos síntomas, como la picazón de la boca o de la piel, pero NO detienen la anafilaxia.

La epinefrina es el único medicamento aprobado para detener la anafilaxia y debe administrarse **primero y con rapidez**.

? Mito: Una vez que se produce una alergia a los alimentos, no se puede superar.

✓ Verdad: Es posible superar una alergia a los alimentos con la edad.

Por ejemplo, muchos niños superan las alergias a la leche, la soja, los huevos y el trigo. Sin embargo, es menos probable que superen las alergias al maní, las nueces de árbol, el pescado y los mariscos.

? Mito: Si no se produce una reacción alérgica en un plazo de 30 minutos después de la exposición al alérgeno, significa que no la tendrá.

✓ Verdad: Los síntomas pueden empezar a los pocos segundos de ingerir un alérgeno, pero pueden tardar hasta 2 horas en aparecer.

A veces, después de que desaparezcan los primeros síntomas, puede producirse una segunda serie de síntomas sin haberse expuesto nuevamente al alérgeno. Esto puede ocurrir entre 1 y 48 horas después de los primeros síntomas (o a veces más), incluso después de haber recibido tratamiento.² Esta segunda serie de síntomas se denomina reacción bifásica.

1. Warren CM, Aktas ON, Gupta RS, Davis CM. “Prevalence and characteristics of adult shellfish allergy in the United States” (Prevalencia y características de la alergia a los mariscos en adultos en los Estados Unidos). J Allergy Clin Immunol. Noviembre de 2019;144(5):1435-1438.e5. doi: 10.1016/j.jaci.2019.07.031. Epub: 8 de agosto de 2019. PMID: 31401288; PMCID: PMC6842441.

2. Ichikawa M, Kuriyama A, Urushidani S, Ikegami T. “Incidence and timing of biphasic anaphylactic reactions: a retrospective cohort study” (Incidencia y velocidad de las reacciones anafilácticas bifásicas: un estudio de cohortes retrospectivo). Acute Med Surg. 30 de julio de 2021;8(1): e689. doi: 10.1002/ams2.689. PMID: 34354840; PMCID: PMC8323456.

¿Cómo utilizar sustitutos de los alérgenos alimentarios más comunes?

Si tiene alergia a algún alimento, es posible que tenga que hacer cambios en sus comidas. Puede sustituir los alérgenos por ingredientes seguros. A continuación se indican algunos sustitutos de alérgenos comunes y alimentos con alérgenos comunes.

Lea siempre las etiquetas y póngase en contacto con la empresa alimentaria si tiene preguntas (puede encontrar el número de teléfono o el correo electrónico de la empresa en la etiqueta o en la página web). Algunos alérgenos sustitutivos son otros alérgenos. Tenga cuidado de no sustituir un alérgeno por otro alimento al que sea alérgico.



¿Con qué puedo sustituir la leche de vaca?

Cuando cocine u hornee con leche:

- La leche de arroz, almendras, coco, anacardos, cáñamo, guisantes y soja son buenos sustitutos de la leche de vaca. Algunos, como la leche de coco, tienen sabor y puede que no sirvan para todas las recetas.
- Elija versiones "enriquecidas" o "fortificadas". Esto demuestra que han añadido calcio y vitamina D.
- No utilice fórmula para bebés. El calor elevado puede destruir los nutrientes y provocar un mal sabor.

Los sustitutos de la leche no son todos iguales.

- La leche de soja es la opción más nutritiva. Tiene casi tantas proteínas, vitamina D y calcio como la leche de vaca.
- La leche de arroz, anacardos y almendras es baja en proteínas y grasas, pero puede enriquecerse con calcio y vitamina D.

Las bebidas de leche de coco y la leche de coco enlatada no son lo mismo.

- Utilice bebidas frías de coco en batidos, cereales y café.
- Utilice leche de coco enlatada en sopas y salsas. También se puede utilizar para hacer nata montada.

¿Con qué puedo sustituir la mantequilla?

Para evitar la leche en la mantequilla, utilice margarina sin leche o mantequilla de soja. Para obtener mejores resultados al hornear con margarina, elija una con bajo contenido en agua. La margarina en barra suele tener menos agua que la margarina en envase.

¿Con qué puedo sustituir el yogur?

Para evitar la leche en el yogur, elija yogures elaborados con:

- Leche de almendras
- Leche de coco
- Leche de avena
- Leche de anacardo
- Leche a base de guisantes
- Leche de soja

Busque yogures que tengan calcio añadido. El yogur de soja se parece más al yogur lácteo porque es una buena fuente de proteínas.



¿Con qué puedo sustituir el queso?

Para evitar la leche en el queso, elija queso vegano o vegetariano. Lea la etiqueta y evite las marcas con ingredientes a los que pueda ser alérgico, como los frutos secos.

¿Con qué puedo sustituir los huevos?

Cuando hornee, sustituya cada huevo de la receta por una de las opciones siguientes:

- 1/4 de taza de compota de manzana sin azúcar **más** 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/4 taza de puré de plátano (puede tener un ligero sabor a plátano)
- 1 cucharada de semillas de lino molidas **más** 3 cucharadas de agua (mezclar bien antes de añadir a la receta)
- 2 cucharadas de agua **más** 1 cucharada de aceite (vegetal o de maíz) **más** 2 cucharaditas de levadura en polvo

¿Con qué puedo sustituir el trigo?

Entre los almidones sin trigo se incluyen:

- Almendras
- Maíz
- Mijo
- Papa
- Quínoa
- Arroz
- Tapioca

Puede encontrar muchas de ellas como harinas sin trigo. La mayoría dice que se puede utilizar la misma cantidad que se emplearía para la harina de trigo en las recetas. Compruebe el envase para asegurarse.

Para hacer su propia harina sin trigo, mezcle:

- 4 tazas de harina de arroz integral superfina.
- 1 1/3 tazas de fécula de patata (**no** harina de patata).
- 2/3 de taza de harina de tapioca (puede llamarse almidón de tapioca).

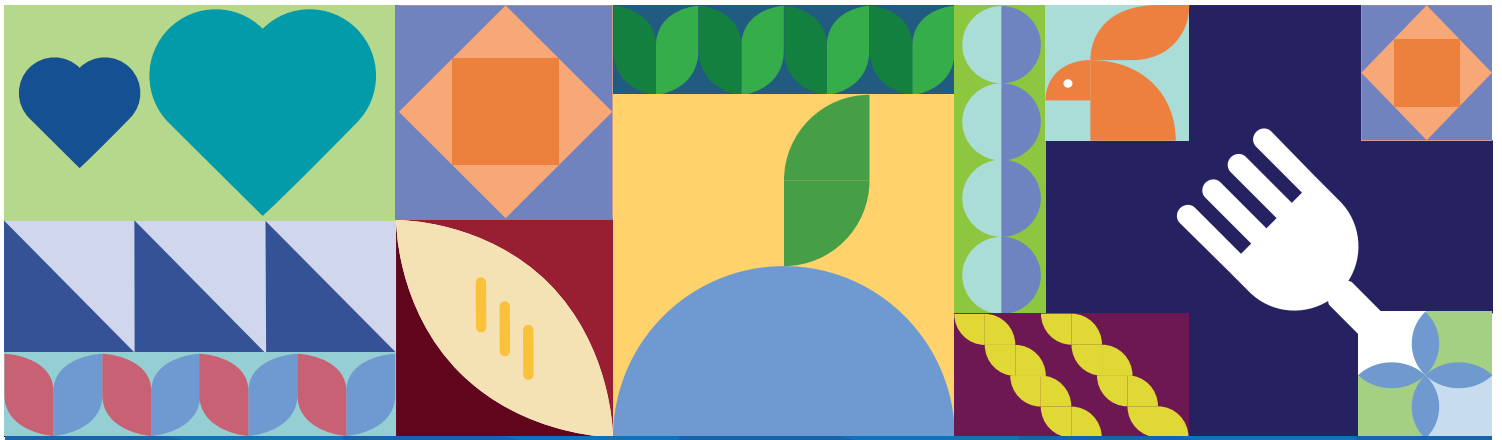
¿Con qué puedo sustituir el maní?

En vez de mantequilla de maní, utilice:

- Mantequilla de soya
- Mantequilla de semillas de girasol.
- Tahini (a base de sésamo).
- Mantequillas de frutos secos como almendras o anacardos (solo si no tiene alergia a los frutos secos)

Las empresas alimentarias pueden elaborar mantequillas de frutos secos en equipos que tocan otros frutos secos y maní. Póngase en contacto con la empresa si tiene alguna duda.





Recursos y programas adicionales para la alergia a los alimentos

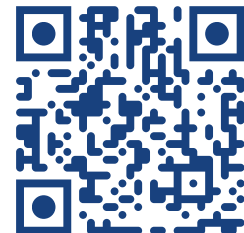
- + **Opciones de investigación y tratamiento**
foodallergy.org/research-and-innovation
- + **Opciones y cupones de epinefrina**
foodallergy.org/epinephrine
- + **Grupos de apoyo reconocidos por FARE**
foodallergy.org/find-support-group
- + **Alergia a los alimentos en la escuela**
foodallergy.org/fams
- + **Alergia a los alimentos en colegios universitarios**
foodallergy.org/preparing-college
- + **Alergia a los alimentos en el trabajo**
foodallergy.org/workplaces
- + **Recetas**
foodallergy.org/recipes

- + **Proyecto Teal Pumpkin**
tealpumpkinproject.org
- + **Sé un PAL**
foodallergy.org/resources/be-palr
- + **Academia de alergia a los alimentos**
foodallergyacademy.org
- + **Semana/mes de la concienciación sobre la alergia a los alimentos**
foodallergy.org/faaw
- + **Grupo de asesoría para adolescentes**
foodallergy.org/teen-advisory-group
- + **Registro de pacientes de FARE**
foodallergy.org/fare-patient-registry
- + **FARECheck**
foodallergy.org/farecheck



FARE
It's good for everyone.

foodallergy.org





7901 Jones Branch Drive
Suite 240, McLean, VA 22102
(800) 929-4040

foodallergy.org

[f /FoodAllergyFARE/](https://www.facebook.com/FoodAllergyFARE/)

[X @FoodAllergy](https://twitter.com/FoodAllergy)

[@foodallergy](https://www.instagram.com/foodallergy)

[in company/FAREorg](https://www.linkedin.com/company/FAREorg)

