

Algunos alimentos pueden provocar reacciones adversas en un pequeño porcentaje de la población. Sin embargo, no todos los problemas que causan los alimentos son alergias. Sólo un 2% de los adultos y un 3-7% de los niños presentan realmente alergias.

Se puede diferenciar entre alimentos que causan alergias alimentarias y alimentos que causan intolerancias alimentarias.

ALERGIAS

Interviene el sistema inmune frente a un componente del alimento (alérgeno) que es de naturaleza proteica. Puede estar causada por la creación de anticuerpos (alergia inmediata, mediada por anticuerpos IgE) o de células (alergia tardía o no inmediata), cuyo principal exponente es la enfermedad celíaca.

Síntomas de la alergia inmediata:

- ✓ Menos graves (y más frecuentes):
 - Piel: urticaria, enrojecimiento de la piel, hinchazón de labios y párpados, dermatitis.
 - Digestivos: vómitos, dolor cólico, diarrea, picor de boca y garganta.
 - Aparato respiratorio: rinitis, asma.
- ✓ Más graves: reacción anafiláctica, que afecta a varios órganos y sistemas. La manifestación más grave es el *shock* anafiláctico que puede resultar mortal.

Tratamiento: eliminación completa de la alimentación del agente causante.

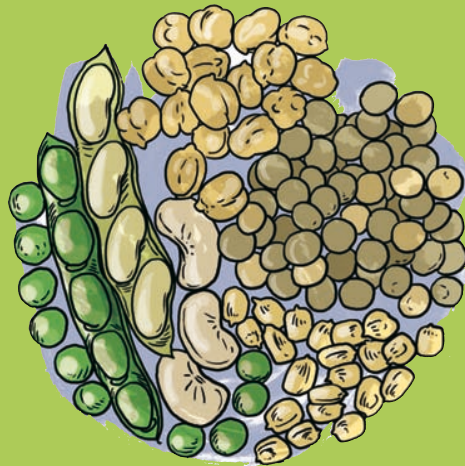
INTOLERANCIAS

El organismo no puede asimilar correctamente un alimento o uno de sus componentes. No interviene el sistema inmune. Ejemplos característicos son la intolerancia a la lactosa y las intolerancias a otros azúcares, o la intolerancia a algunos aditivos, como los sulfitos.

Síntomas: son similares a los digestivos causados por las alergias inmediatas:

- ✓ Náuseas.
- ✓ Diarrea.
- ✓ Dolor abdominal.

Se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o del componente alimenticio, sin que se den síntomas.



ALIMENTOS QUE CAUSAN ALERGIAS

Casi cualquier alimento que contenga proteínas puede causar una alergia alimentaria, pero algunos las originan con mayor frecuencia en los niños: *leche de vaca, huevo, pescado, marisco, leguminosas, cereales, frutas frescas, frutos secos.*

Alergia a la leche Causada por la caseína, la lactoglobulina y la lactoalbúmina. Los síntomas más comunes son preferentemente cutáneos, pero también digestivos, como vómitos y diarrea. Pueden variar de unas personas a otras. No confundir con la intolerancia a la lactosa, en la que se producen diarreas debido a la incapacidad de digerir este componente de la leche.

Alergia al huevo Se debe a una reacción alérgica provocada generalmente por la ovoalbúmina y el ovomucoide, proteínas características del huevo que están presentes en la clara.



Alergia al pescado Debida a las proteínas musculares del pescado. Se debe poner especial cuidado en los productos enriquecidos con omega 3 o grasa de pescado que pueden contener pequeñas cantidades de proteína.

Alergia a las legumbres Tienen gran capacidad de producir reacción alérgica. En general todas son alergénicas, especialmente las lentejas y la soja. En la industria alimentaria se usan gomas de leguminosas como espesantes (goma guar, garrofín).

Cereales Además de su importancia en la enfermedad celíaca, puede producirse alergia inmediata a cualquier tipo de cereales. Sin embargo, es menos frecuente que a otros vegetales.

Alergia a los frutos secos Los cacahuets y las almendras tienen un elevado riesgo de provocar un shock anafiláctico, aunque si es leve sólo produce náuseas, dolor de cabeza e inflamación de labios y lengua. Pueden producir síntomas incluso por un contacto mínimo con la piel.



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- ✓ Aportar el certificado médico en el comedor escolar para evitar confusiones e informarse del menú que va a consumir.
- ✓ Leer siempre los ingredientes de los alimentos que se vayan a utilizar en la preparación del menú, teniendo cerca el listado de sustancias a las que se es alérgico/intolerante para comprobar las etiquetas.
- ✓ Cocinar primero la comida del alérgico para evitar contaminaciones y contactos. Manipular cuidadosamente los utensilios (mejor si son exclusivos para el alérgico). No usar el mismo aceite o plancha para cocinar. Higienizar todas las superficies de trabajo.
- ✓ Cuidado con alimentos como masas, bechamel, caldos para sopas y sopas, pan rallado.
- ✓ Eliminar totalmente el alérgeno de la dieta, tanto el alimento en sí como los distintos productos que lo puedan llevar como ingrediente. Ante la duda, no tomarlo.
- ✓ Tener cerca la medicación oportuna, especialmente en casos de alergias muy graves.



¡Cuidado con los frutos secos!

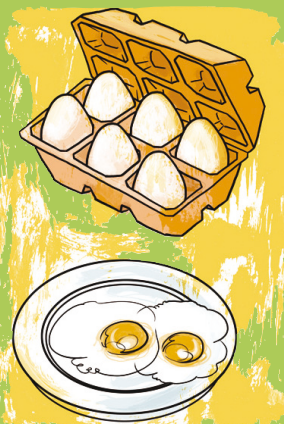
ALIMENTOS QUE ES NECESARIO EVITAR EN ALGUNAS DE LAS ALERGIAS ALIMENTARIAS MÁS FRECUENTES

Alergia a la leche

- Todos los derivados lácteos (yogures, quesos, mantequillas, cuajadas, natillas, helados, margarina que no sea vegetal 100%, leche fermentada, suero de leche).
- Pastelería y bollería.
- Pan de molde, baguettes.
- Caramelos, chocolate con leche y sin leche, cacao en polvo, turrone, cremas de cacao, etc.
- Algunos potitos, papillas, cereales.
- Batidos, zumos, horchatas.
- Cubitos de caldo, sopas de sobre, fabadas, cocidos y otras conservas, caldos deshidratados.
- Algunos embutidos, jamón de york, salchichas.

Alergia al huevo

- Huevos y derivados.
- Sopas, caldos o consomés clarificados con huevo.
- Rebozados y empanados con huevo, caseiros o precocinados.
- Pasteles, galletas, bollería, hojaldres, empanadas, empanadillas, etc.



- Caramelos, turrone, batidos.
- Flanes, cremas, helados, merengue, natillas, margarinas, yogures.
- Fiambres, embutidos, salchichas comerciales, patés u otros derivados cárnicos, ya que pueden contener huevo.
- Mayonesas y otras salsas, cremas para ensaladas, pastas al huevo y de sémola.
- Pan rallado y pan horneado con clara de huevo.

Alergia al pescado

- Pescados, guisos con pescado y caldos concentrados de pescado.
- Harinas de pescado, aceite de pescado.
- Derivados del pescado: surimi, palitos de cangrejo.
- Productos enriquecidos con omega 3 o aceite de pescado.
- Si también hay alergia al marisco: moluscos y crustáceos.

Alergia a las legumbres

- Todas las legumbres (mientras no se demuestre la tolerancia a algunas de ellas).
- Lecitina de soja.

Alergia a los frutos secos

- Todos los frutos secos, mientras no se demuestre su tolerancia.
- Postres, tartas y bollería industrial.
- El pan de hamburguesa.
- Leche y pasta de almendras.
- Turrone, polvorone, mazapán.
- Guisos con frutos secos.
- No consumir nada enriquecido con Omega 6.

EJEMPLOS DE MENÚS ESCOLARES ADAPTADOS PARA DISTINTOS TIPOS DE INTOLERANCIAS O ALERGIAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Basal	Judías pintas con arroz. Tortilla de champiñón con tomate provenzal. Pudding de manzana.	Acelgas rehogadas con zanahorias y patatas. Rotti de pavo. Fruta fresca.	Crema de legumbre. Lomo adobado a la plancha con ensalada variada. Fruta fresca.	Arroz tres delicias. Filete de merluza empanado con ensalada. Fruta fresca.	Sopa de ave con fideos. Albóndigas de ternera a la jardinera con guisantes. Fruta fresca.
Sin proteínas leche de vaca	Judías pintas con arroz. Tortilla de champiñón con tomate provenzal. Manzana al Horno.	Acelgas rehogadas con zanahorias y patatas. Pechuga de pavo en salsa. Fruta fresca.	Crema de legumbres natural (espesar sin productos lácteos). Lomo adobado a la plancha con ensalada verde variada. Fruta fresca.	Arroz blanco salteado con zanahorias, guisantes y trancitos de tortilla. Filete de merluza empanado y ensalada. Fruta fresca.	Sopa de caldo natural de verduras con pasta. Pechuga de pollo a la jardinera con guisantes. Fruta fresca.
Sin huevo	Judías pintas con arroz. Filete de pescado a la plancha con champiñones y tomate provenzal. Manzana al Horno.	Acelgas rehogadas con zanahorias y patatas. Pechuga de pavo en salsa. Fruta fresca.	Crema de legumbre. Lomo adobado a la plancha con ensalada verde variada. Fruta fresca.	Arroz blanco salteado con zanahorias, guisantes sin tortilla. Filete de merluza frito con harina y ensalada. Fruta fresca.	Sopa de caldo natural de verduras con pasta sin trazas de huevo. Filete de ternera a la jardinera con guisantes. Fruta fresca.

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición
(AESAN)
C/ Alcalá 56. 28014 Madrid
www.aesan.msps.es



Alergias alimentarias

