



Alergias a los Alimentos

Las alergias causadas por los alimentos afectan a 9 millones de adultos en los Estados Unidos (alrededor de 4% de la población adulta) y 6 millones de niños (casi 8% de los niños en los Estados Unidos). Las alergias a los alimentos son causantes de más de 200,000 visitas al departamento de emergencias cada año. Aunque muchas veces pensamos que es un problema de niños, los americanos están cada día más reconociendo que las alergias de alimentos pueden ocurrir en la adultez.

¿Qué es la Alergia de Alimento?

La **alergia de alimento** es definida en pocas palabras como un efecto de la salud adverso que proviene de una reacción del sistema inmunológico en la cual ocurre al exponerse a un tipo o proteína de alimento. Tome en cuenta que la enfermedad celiaca y la sensibilidad al gluten son relacionadas a problemas inmunológicos pero no son técnicamente alergias de alimentos.

Las alergias de alimentos no deben ser confundidas con intolerancias de alimentos

La intolerancia de alimentos es una reacción del sistema digestivo en vez de una respuesta del sistema inmunológico. Los que tienen intolerancia pueden comer pequeñas cantidades de los alimentos sin causarles problemas. También hay pasos que pueden tomar para ayudar a prevenir una reacción. Por ejemplo, una persona que es intolerante a la lactosa, un carbohidrato encontrado en productos lácteos, pueden tomar leche sin lactosa o una píldora de enzima lactosa para ayudar a su digestión.

Síntomas de intolerancia de comida incluyen: dolor abdominal, calambres, gases, hinchazón, vómito, diarrea y acidez.

¿Cómo se Desarrollan las Alergias a los Alimentos?

Las alergias alimenticias se desarrollan cuando una persona es sensible a una proteína en un alimento. En reacción a esa proteína, el sistema inmunológico produce anticuerpos específicamente de alimentos llamados inmunoglobulina-E (IgE). La próxima vez que la persona vuelve a tener contacto con esa proteína de alimento, IgEs la reconoce como perjudicial para la salud. En reacción, las células del cuerpo liberan histamina y otros químicos a la sangre, causando los síntomas de alergia de alimentos.



Alergias a los Alimentos

¿Cómo se Diagnostican las Alergias de Alimentos?

Las pruebas de alergias no siempre son definitivas.

Una combinación de los siguientes exámenes pueden ayudar para un diagnóstico exacto:

- **Historia Clínica:** una amplia historia de reacciones, la cantidad de comida consumida, y otros factores como el consumo de alcohol, ejercicio, medicamentos, velocidad y grado de síntomas, y reproducibilidad de reacciones.
 - **Diario Alimenticio:** Un diario donde se anota las comidas que consume, hábitos alimenticios específicos, y los síntomas que resultan después de comerlos (cuando/si suceden) pueden ayudar a identificar el problema.
- **Examen de Piel:** Una prueba cutánea implica poner una pequeña cantidad de antígenos sospechosos debajo de la piel. Una reacción positiva ocurre cuando se desarrolla una inflamación pequeña en la piel. Sin embargo, esto no es 100% predictivo de una alergia.
- **Dieta Eliminatoria:** Las dietas eliminatorias envuelven evitar o eliminar alimentos sospechosos de la dieta. Los alimentos son gradualmente agregados otra vez uno a la vez para determinar cuáles están causando la reacción.
- **Desafío de Comida Oral:** Los desafíos de comidas orales son hechos en una oficina de un doctor bajo supervisión médica. Muchas veces es considerado el estándar de oro para diagnosticar alergia de alimentos. Una persona es proveído con pequeñas porciones de comidas sospechosas agregando un placebo para ver si hay alguna reacción.
- **Exámenes de Sangre:** los exámenes de sangre pueden ayudar a la reacción del sistema inmunológico a un alimento particular revisando la cantidad de los anticuerpos IgE o IgG en la sangre.
 - **Exámenes IgE:** Los exámenes IgE buscan la presencia y nivel de anticuerpos IgE después de la exposición a un alimento dado. Mientras que esto puede ayudar en establecer si la reacción es proveniente por IgE, este método de exanimación no ha sido muy valido así que los resultados positivos deben ser interpretados con cautela.
 - **Exámenes IgG:** Los exámenes IgG buscan la presencia y nivel de anticuerpos IgG después de la exposición a un alimento dado. Sin embargo, el examen IgG no son definitivos y pueden reflejar el nivel de exposición a un alimento en vez de una reacción a este.

Alergias a los Alimentos

Los “8 Mayores” Alimentos que Causan Alergias

Estos alimentos son responsables del 90% de las reacciones alérgicas a los alimentos

- Leche
- Soya
- Cacahuete
- Frutos Secos
- Trigo
- Huevos
- Pescado
- Mariscos



Síntomas de Alergias de Alimentos

Los síntomas de alergias de alimentos pueden presentarse de dos minutos a dos horas después de que la persona entra en contacto con el alimento al que él/ella es alérgico(a).

Los síntomas pueden incluir:

- Hormiguero, sensación de picazón en la boca
- Hinchazón en la cara, lengua, o labio
- Hinchazón/Hormiguero en la garganta y las cuerdas bucales
- Urticaria e hinchazón, eczema
- Calambres abdominales, vomito y/o diarrea
- Dificultad en respirar, falta de aliento
- Anafilaxia *Puede ser mortal*
- Presión baja
- Mareos, aturdimiento
- Perdida de conocimiento
- Toz
- Dificultad en tragar

Entendiendo las Etiquetas de Comidas

Si usted tiene alergias de comida, es crucial que usted lea las etiquetas de comida antes de comprar o comer cualquier producto. Cualquier alimento que contiene dos o más ingredientes es requerido por regulaciones federales que presente en la etiqueta todos los ingredientes con sus nombres comunes o usuales. Los fabricantes no son requeridos por ley que declaren algún aviso de comida. Tenga en cuenta, sin embargo, que los ingredientes usados para producir una comida pueden cambiar en cualquier momento sin que el fabricante cambie la etiqueta en el producto. Mientras que las regulaciones de etiqueta no aplican a las comidas que pueden estar en contacto con los alimentos que mayormente causan alergias durante el proceso, algunos fabricantes si ponen etiquetas de alertas para los consumidores de posible contaminación cruzada.

La contaminación cruzada ocurre cuando un residuo o trozo de un alimento alérgico es incorporado en una comida que no debe de contenerlo. Un ejemplo puede ser usar un tabla de cortar usada para cortar almendras es después usada para preparar un pollo. El residuo de las almendras ahora está en el pollo, con contaminación cruzada.

Aquí hay ejemplos de declaración usted puede ver en una etiqueta:

- *“Puede contener [alérgeno]”*
- *“Producido donde también se producen productos que contienen [alérgeno]”*



Alergias a los Alimentos

Manejando su Alergias de Comida

Evitando una comida específica o que es asociada con estos es lo más común para manejar las alergias de alimentos. Consulte con una dietista registrada o nutricionista que pueda ayudarle identificar cuáles alimentos son seguros para su consumo. Esto incluye comidas con contaminación cruzada con un alérgeno.

Cuando se trata de manejar las alergias de alimentos, usted es su mejor defensor, tanto como leyendo las etiquetas de comidas o preguntando cuando sale a comer.

Si usted tiene alergias de alimentos severas, lleve siempre sus medicamentos de emergencias con usted (ej. EpiPen) en caso de cualquier reacción.

Nutrición y Alergias de Alimentos

Las alergias de alimentos pueden causar que la persona evite una comida particular o un grupo particular de comida. El evitar una comida a largo plazo puede ser problemático y puede causar una deficiencia de vitaminas o minerales.

Cuando se tiene alergias de comida es muy importante comer una variedad de comida, como las carnes magras, aves de corral, frutas frescas, frutas, vegetales, productos de granos entero y enriquecido, y aceites saludables.

Un suplemento de vitaminas o minerales puede ser algo beneficiario si evita una comida o grupo de comida a largo plazo.

Planee Anteriormente: Comiendo Afuera con Alergias de Alimentos

- Mantenga una tarjetica con una lista de lo que usted es alérgico(a), también anote ingredientes asociados con ese alimento, para ayudarle a identificar platos que le puedan causar una reacción.
- Evite platos complejos y postres que tengan ingredientes múltiples y salsas.
- Evite comidas que hayan sido cosidas en una freidora que puedan contener trozos de alimentos que le puedan causar alergias.
- En bufetes y puestos de ensaladas, tenga en cuenta que puede pasar contaminación cruzada con los utensilios usados o un alimento derramado en otro contenedor.
- Pregunte! Para asegurarse que su comida es segura, revise los ingredientes de alimentos con la mesera o mesero dos veces: antes de ordenar, y otra vez después de recibir su comida.