



COLEGIO HISPANO INGLÉS



ALERGIAS ALIMENTARIAS



CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES



¿Es lo mismo una alergia alimentaria que una intolerancia alimentaria?

ALERGIAS.

En las alergias interviene el sistema inmune frente a un componente del alimento (alérgeno) que es de naturaleza proteica. Puede ser causado por un anticuerpo (alergia inmediata) o por una célula (alergia tardía o no inmediata).
Ejemplo: La enfermedad celiaca.

INTOLERANCIAS.

El organismo no puede asimilar correctamente un alimento o uno de sus componentes. No interviene el sistema inmune.
Ejemplo: Intolerancia a la lactosa o algunos aditivos, como los sulfitos.

¿Cuáles son los síntomas de una alergia inmediata? ¿ y de una intolerancia alimentaria?

Síntomas de alergia inmediata.

Menos graves y más frecuentes:

- **Piel:** Urticaria, enrojecimiento de la piel, hinchazón de los labios y párpados, dermatitis
- **Digestivos:** Vómitos, dolor cólico diarrea, picor de boca y de garganta
- **Aparato respiratorio;** rinitis, asma

Mas graves: Reacción anafiláctica, que afecta a varios órganos y sistemas. La manifestación mas grave es el shock anafiláctico que puede resultar mortal
Se debe proceder a la eliminación por completo de la alimentación del agente causante.

Síntomas de una intolerancia alimentaria.

Los síntomas son muy similares a los digestivos causados por las alergias inmediatas:

- Náuseas
- Diarreas
- Dolor abdominal

Se pueden consumir pequeñas cantidades del alimento o componente alimenticio, sin que haya ninguna sintomatología.



COLEGIO HISPANO INGLÉS



¿Qué alimentos causan alergias?

Cualquier alimento que contenga proteínas puede causar una alergia alimentaria.

¿Cuáles son las alergias más comunes?

- **Alergia a la leche:** está causada por las siguientes proteínas (caseína, lactoalbúmina y la lactoalbumina). Los síntomas más comunes son más cutáneos; pero también digestivos, como vómitos y diarrea. No confundir con la intolerancia a la lactosa, en la que se produce diarrea 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 que están 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 proteínas.
- **Alergias a las legumbres:** las legumbres en general son todas alérgicas, especialmente las lentejas y la soja...Ojo porque en la industria alimentaria se usan gomas de leguminosas como espesantes (goma guar, garrofín).
- **Alergias a cereales:** Además de su importancia en la enfermedad celiaca, puede producirse alergia inmediata a cualquier tipo de cereales. Sin embargo, es menos frecuente que otros vegetales.
- **Alergia a los frutos secos:** Los cacahuetes y las almendras tienen un elevado riesgo de provocar un shock anafiláctico, aunque si es leve solo produce náuseas, dolor de cabeza e inflamación de labios y lengua. Puede producir incluso síntomas por un contacto mínimo con la piel.





¿Qué se puede hacer para prevenir alergias e intolerancias alimentarias?

Una vez que se ha realizado un examen completo para identificar de forma precisa los alimentos o componentes causantes, la única forma de prevenir las reacciones alérgicas en las personas sensibles es eliminar dicho alimento o componente de la dieta o de su entorno. En caso de intolerancia alimentaria, puede ser suficiente limitar el tamaño de las raciones que se consumen del alimento en cuestión, para evitar los síntomas. La mejor forma de protegerse es leer la información sobre los ingredientes de las etiquetas, y conocer qué alimentos provocan las alergias y la intolerancia.

¿Qué responsabilidades tienen los fabricantes y minoristas de alimentos?

Los fabricantes tienen que seguir buenos criterios a la hora de utilizar como ingredientes los principales alérgenos graves, avisar sobre la presencia o posible presencia de dichos alérgenos en los productos, y evitar la contaminación adventicia de los alimentos, con alérgenos que estén presentes en otros productos.

Estos temas se pueden solucionar si se siguen las buenas prácticas de manipulación de los alimentos (BPM) que incluyen la implementación de los sistemas de Análisis de Peligros y Punto de Control Crítico (APPCC), lo cual implica una estrecha cooperación con los proveedores de materias primas y otros puntos de la cadena de abastecimiento de alimentos. El desarrollo adecuado de fórmulas y controles asegura que el producto alimenticio preparado contiene sólo los ingredientes que se especifican en sus formulaciones. También se deben tomar precauciones para evitar el contacto de las materias durante el almacenamiento, manipulación y procesamiento de las mismas.

REFERENCIAS Y SITIOS DE CONSULTA

- “Alergias e intolerancia a los alimentos”: Lessof, M.H Emiretus. Professor of Medicine.(1996)
- www.aesan.com
- www.alimentacion-sana.com

