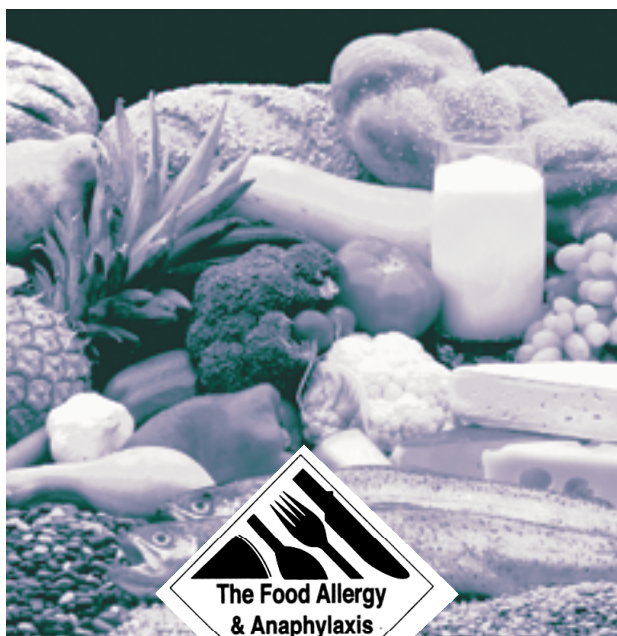


Guía Nutricional

PARA LA ALERGIA A LOS ALIMENTOS



EDUCACIÓN ◆ PROMOCIÓN Y DEFENSA ◆ INVESTIGACIÓN ◆ CONCIENCIA

Asesor Médico:

Hugh A. Sampson, M.D.

Profesor de Alergia e Inmunología

Pediátricas:

Instituto Jaffe de Alergia a los Alimentos

Centro Medico de Mt. Sinai

Nueva York, Nueva York

Asesora Dietista:

Celide Barnes Koerner, M.S., R.D.

Administradora de Programas de
Investigación de Nutrición

Centro de Investigación Clínica General

Facultad de Medicina de Johns Hopkins

Baltimore, Maryland

Redactor:

Anne Muñoz-Furlong, Fundadora

Red de Alergia a los Alimentos y
Anafilaxia

Fairfax, Virginia

Todos los derechos están reservados. No se puede reproducir, archivar en sistema electrónico o transmitir de ninguna forma o por ningún medio-electrónico, fotocopia, grabación o de ninguna otra manera, ninguna parte de esta publicación, sin previa autorización por escrito del dueño de los derechos de autor, excepto donde lo permita la ley.

Si usted tiene un hijo que tiene alergia a ciertos alimentos y quiere informarse sobre cómo la alergia afectará su dieta, este folleto es para usted. Aquí encontrará información que es fácil de leer sobre lo que es la alergia a los alimentos y como se trata.

Este folleto le ayudará a comprender la nutrición y la importancia de las comidas balanceadas en el tratamiento de la alergia a los alimentos. No intenta alentarlos a que cambie la dieta de su hijo ni de reemplazar el consejo de su pediatra, alergista o dietista registrada. Hable siempre con el equipo de atención médica de su niño antes de hacer cualquier cambio en su dieta.

Aprobado por la Sección de Inmunología y Alergia de la Academia Americana de Pediatría.

Índice

Preguntas frecuentes sobre la alergia a los alimentos	3
¿Qué es la alergia a los alimentos?	3
¿Cómo saber si mi niño tiene alergia a los alimentos?	3
¿Debo amamantar a mi bebé?	4
¿Creo que mi bebé tiene alergia a los alimentos ¿qué hago?	4
¿Cómo se asegurará el doctor de que existe una alergia alimenticia?	5
¿Es posible que mi niño tenga que dejar de comer muchos alimentos?	5
¿Cuál es el tratamiento para la alergia alimenticia?	5
¿Es difícil estar en una dieta de exclusión de alimentos?	6
¿Cómo controlar la dieta de exclusión?	6
¿Debo poner a mi niño en una dieta de exclusión?	7
¿Hay algún riesgo con la dieta de exclusión?	7
¿Qué es un reto alimenticio?	7
¿Cómo saber si mi niño está recibiendo nutrición suficiente?	8
¿Quién es dietista registrada?	8
¿Qué necesito mostrarle a la dietista?	8
¿Qué buscará el dietista?	9
Alimentos que comúnmente causan alergia	11
La leche	11
Los huevos	12
Las legumbres	13
Las nueces de árbol	13
Los cacahuates (Maní)	14
El frijol de soja	14
Los frutos del mar	14
El trigo	14
Conclusión	18
Recursos	19
Ejemplo de menú para la dieta estricta de exclusión utilizada para hacer un diagnóstico	19
Cómo leer las etiquetas de comida	25
Fuentes alternas de sustancias nutritivas perdidas mediante las dietas de exclusión	31
Organizaciones	37
Otras fuentes de información	39

Guía Nutricional para la Alergia a los Alimentos

Preguntas frecuentes sobre la alergia a los alimentos

?

¿Qué es la alergia a los alimentos?

La alergia a los alimentos es una respuesta inmunológica anormal de las defensas del cuerpo humano—el sistema inmunológico—a lo que de otra forma sería un alimento inofensivo. La respuesta es hacia una proteína en la comida.

Los científicos denominan de alérgeno al elemento en la comida hacia el cual reacciona la persona. La reacción puede ocurrir en minutos o a las pocas horas de haber ingerido el alimento. Los síntomas de una reacción alérgica pueden incluir: eccema, síntomas gastrointestinales, respiratorios o dermatológicos, así como la anafilaxia.

La anafilaxia es una reacción severa, potencialmente letal que involucra a los principales sistemas del cuerpo. Puede comenzar como una reacción leve y rápidamente progresar a ser letal.

?

¿Cómo saber si mi niño tiene alergia a los alimentos?

Si a su niño le salen ronchas, eccema, le da vómito, diarrea, si llora como si sintiera dolor, si siente dificultad para respirar, si tiene tos ronca, o si se le hinchan los labios, la boca o el rostro después de comer cierto alimento, se puede sospechar una alergia alimenticia.

Durante varios días, anote todo lo que come y bebe su niño, escriba las reacciones que observa y cuándo suceden. Esta información le ayudará al doctor para establecer si su niño tiene alergia a los alimentos.



¿Debo amamantar a mi bebé?

La leche materna es la mejor fuente de nutrición para los bebés, incluso para aquellos con antecedentes familiares de alergia a los alimentos. La dieta de la madre lactante debe ser bien equilibrada, que incluya comidas de todos los grupos de alimentos principales. La única restricción alimenticia, que algunos alergistas recomiendan, es la restricción a los cacahuates (maní), tanto en las últimas etapas del embarazo o como las de lactancia.

Dos razones importantes para esta recomendación son la posibilidad de una reacción severa a este alimento y la incidencia cada vez mayor de la alergia a los cacahuates en este país. Con esta excepción, la dieta de la madre no debe limitarse a menos que el bebe muestre señal de una reacción alérgica.

Si se debe restringir la dieta de la madre, ella debe reunirse con una dietista para evaluar la calidad nutritiva de su dieta. Si las restricciones son numerosas, la carga de una dieta que restringe múltiples alimentos puede exceder los beneficios de continuar la lactancia y se debe estudiar la posibilidad de pasar a usar una fórmula adecuada para alimentar al bebé. Debe discutir estas posibilidades con el médico.



Creo que mi bebé tiene alergia a los alimentos ¿Qué hago?

Coméntele sus sospechas a su médico. Diagnosticar alergia a los alimentos es una tarea en equipo. Aunque usted ciertamente no le daría a su bebé un alimento que usted supiera que le causa una reacción, debe hablar de la reacción con su doctor, quien puede confirmar la alergia. Nunca haga cambios a la dieta a largo plazo sin consultar su médico.



¿Cómo se asegurará el doctor de que existe una alergia alimenticia?

En primer lugar, el doctor anotará una historia completa de los síntomas. Si escribe en un diario todas las comidas que comen y registra la duración y la naturaleza de cualquier síntoma alérgico, el diario le ayudará a brindar la historia completa. En seguida, se hará un examen físico completo y, posiblemente, un análisis de sangre y una prueba dermatológica. Estos análisis le ayudan al médico a concentrarse en los alimentos que pueden estar causando el problema.

Si pareciera que solamente un alimento está causando problemas, el doctor tal vez desee que el niño deje de ingerirlo por completo durante un corto período tiempo (1 a 2 semanas). Si desaparecen los síntomas, puede ser que el doctor quiera reintroducir el alimento para ver si aparecen nuevamente los síntomas. Si así sucede, se confirma la alergia a ese alimento. Si pareciera que son varios los alimentos que causan problemas, el médico pudiera querer usar los retos alimenticios (vea la página 7) para determinar qué alimentos están causando la alergia.



¿Es posible que mi niño tenga que dejar de comer muchos alimentos?

Afortunadamente, la mayoría de los niños tiene alergia a tan solo uno o dos alimentos. Sin embargo, algunos niños tienen múltiples alergias alimenticias. Si su niño es alérgico a más de un alimento, es posible que deba trabajar con una dietista registrada para confeccionar una dieta que de a su niño toda la nutrición que necesita. Además, la dietista puede sugerir cómo variar la dieta.



¿Cuál es el tratamiento para la alergia alimenticia?

La mayoría de los médicos opina que la única forma segura para tratar una alergia a los alimentos es eliminando completamente el alimento ofensivo. La dieta de exclusión significa que no se puede comer el alimento en particular en ninguna forma. Es posible usted que no tenga éxito en excluir totalmente

el alimento a no ser que lea las etiquetas de los alimentos con atención. Si su bebé ingiere el alimento que se ha excluido, coménteselo al médico.

Los estudios de investigación han demostrado que excluir completamente algunos alimentos como la leche y los huevos de 1 a 2 años puede resultar en la erradicación de la alergia a los alimentos en un tercio de los niños y adultos afectados.



¿Es difícil estar en una dieta de exclusión de alimentos?

Todas las personas con alergias alimenticias deben hacer algunos cambios en los alimentos que ingieren. Sin embargo, con la ayuda de libros de cocina y comidas especiales, comer todavía puede ser agradable y hasta puede ser divertido.

Puede ser que necesita más tiempo para comprar los alimentos y preparar las comidas. Debe leer cuidadosamente las etiquetas de las comidas porque los alimentos que se están excluyendo pueden surgir en lugares inesperados.

Para cenar en un restaurante, en casa de amigos o en la escuela debe hacer planes con anticipación. Si apoya, alienta y orienta a su niño, el podrá participar en una amplia variedad de actividades.



¿Cómo controlar la dieta de exclusión?

Si se ha tomado la decisión de iniciar una dieta de exclusión, siga los siguientes pasos:

1. Infórmese sobre el alimento y como aparece en las etiquetas (ver páginas 23-28)
2. Si la dieta de exclusión es prolongada, si dura más de 2 meses, haga que una dietista registrada revise la dieta de su niño para cerciorarse que esté recibiendo toda la nutrición necesaria.
3. Aprenda cómo sustituir los alimentos excluidos en las recetas.
4. Dígale a todas las personas que pudieran dar de comer a su niño qué comidas son seguras y qué comidas deben evitarse

?

¿Debo poner a mi niño en una dieta de exclusión?

Si piensa que su hijo tiene alergia a los alimentos, haga todos los esfuerzos posibles para que el médico de su niño diagnostique correctamente la alergia antes de cambiar la dieta de su niño. Otros factores pueden ser responsables por el problema; por ejemplo los ácaros, los animales, el calor o el estrés. Además, si usted excluye todos los alimentos que causan problemas, o el alimento correcto, puede permanecer el mismo nivel de enfermedad durante el período de prueba.

?

¿Hay algún riesgo con la dieta de exclusión?

El único “riesgo” es que su niño puede no recibir toda la nutrición que necesita para su crecimiento y desarrollo. La nutrición de los alimentos o del alimento que se está excluyendo debe ser substituída.

Por ejemplo, un menor que esté en una dieta que restringe los huevos y el trigo, y que no come otros productos horneados, podría no recibir suficiente Vitamina B y hierro. Los panes y la pastelería fortificada son fuente importante de estos elementos nutritivos.

La exclusión de la leche de la dieta le quita una rica fuente de vitamina D y B12, calcio, riboflavina, ácido pantoténico y fósforo. Se deben substituir otros alimentos en la dieta para reemplazar la nutrición perdida.

En la página 18 encontrará muestras de comidas para una dieta estricta de exclusión. En las páginas 29-33 encontrará fuentes alternativas de nutrición.

?

¿Qué es un reto alimenticio?

Es el estándar de oro para diagnosticar la alergia a los alimentos es el reto a los alimentos ya que es más confiable que los análisis de sangre o los dermatológicos.

En un reto, el alimento que se pone a prueba se esconde en otro alimento o en una bebida que se sabe es segura para su bebé. El reto empieza con una dosis muy pequeña. El doctor examina al menor por si hay alguna reacción,

chequeando la presión sanguínea, los latidos del corazón y la respiración y observa, además, los cambios en la piel o en el aparato digestivo.

Si no hay reacción, se aumenta la dosis a lo largo del tiempo, haciendo un examen después de cada dosis. Una vez completado el reto y no han habido reacciones, se le pide al menor que coma una porción apropiada para su edad, del alimento como confirmación definitiva de que ahora el menor puede ingerir este alimento con seguridad.



¿Cómo saber si mi niño está recibiendo nutrición suficiente?

El peso y la estatura de su niño son buenos indicadores de una nutrición apropiada. Si la tasa de aumento de peso o de estatura empieza a variar, hable sobre estos cambios con su médico y le puede recomendar que hable con una dietista registrada.



¿Quién es una dietista registrada?

Las dietistas registradas son profesionales de la salud que han obtenido diploma universitario de una institución acreditada, han completado un programa residencial aprobado, han aprobado un examen nacional general y mantienen sus credenciales mediante estudios de actualización.

Para encontrar una dietista en su área, solicite una recomendación de su doctor, contacte un hospital de prestigio en su área y hable con un dietista infantil o visite la página Web de la Asociación Americana de Diabetes en: www.eatright.org.



¿Qué necesito mostrarle a la dietista?

La dietista querrá ver una lista de todo lo que come y bebe su niño durante 3 a 7 días. Basándose en el análisis de este registro de dieta, el dietista la ayudará a confeccionar una dieta que satisfaga las necesidades de su niño.

Si la cantidad de alguna sustancia nutritiva en particular que ingiera su niño no es adecuada, el dietista le recomendará que aumente la cantidad ajustando

la dieta. (Las fuentes alternativas de las sustancias nutritivas más importantes aparecen en las páginas 29-33).

Si no puede aumentar la cantidad que ingiere su niño de esta sustancia nutritiva, el dietista o el médico pueden recomendar algún suplemento.



¿Qué buscará el dietista?

El dietista generalmente explora tres áreas—la ingestión calórica total, la ingestión de carbohidratos, proteína y grasa; y las vitaminas y minerales que se comen todos los días.

El primer área que se estudiará será la cantidad de calorías que su niño come por día. Los niños que se están desarrollando necesitan más calorías por libra de peso que los adultos. El dietista comparará la cantidad que ingiere su niño con un estándar, como las Cantidades Diarias Recomendadas (Recommended Dietary Allowances, RDA en inglés)

El consumo de carbohidratos debe favorecer los carbohidratos complejos, tales como los granos integrales, vegetales y frutas porque ofrecen más nutrición que los azúcares simples tales como las gaseosas y los caramelos.

La proteína es necesaria para que crezcan los músculos y para mantener el corazón, hígado y los otros órganos. Además, se puede usar como fuente de energía cuando no hay calorías de carbohidratos disponibles. La Academia Nacional de Ciencias ha establecido los requerimientos de proteína para las distintas edades.

La proteína se divide en dos categorías—animal y vegetal. Las proteínas animales incluyen las proteínas derivadas de los huevos, las aves, la carne, los productos lácteos y el pescado. Las proteínas vegetales se encuentran en los granos integrales, los vegetales y las frutas.

Si su niño sigue una dieta vegetariana que excluye todas las carnes, el pescado, los productos lácteos y los productos avícolas, incluya una variedad de legumbres, granos integrales, vegetales y frutas para sustituir la proteína animal.

La grasa es importante en la dieta. Ayuda a que funcionen las células y son fuente de energía. Hay tres tipos principales de grasas—saturadas,

monoinsaturadas y polinsaturadas. La grasa animal contiene principalmente grasa saturada, mientras que los aceites vegetales y las margarinas contienen más grasa monoinsaturada y polinsaturada.

Lo último de la dieta que se va a evaluar serán las vitaminas y minerales. Se comparará el consumo del menor de estas sustancias nutritivas con los requerimientos establecidos.

Alimentos que comúnmente causan alergia

Aunque cualquier comida puede provocar una reacción alérgica, seis alimentos son los responsables de la mayoría de las reacciones alérgicas en los niños. Estos alimentos son: la leche, los huevos, la soja, los cacahuates, las nueces de árbol y el trigo. (En los adultos, las nueces de árbol, los cacahuates, los mariscos y el pescado causan la mayoría de las reacciones alérgicas). Esta sección discute el valor nutritivo de cada uno de estos alimentos y sus alternativas.

La leche

En niños muy pequeños, la leche es la causa principal de las reacciones alérgicas. Una vez que se confirme la alergia a la leche, todas las leches y los productos lácteos deben ser eliminados de la dieta. No se debe comer ni siquiera en cantidades minúsculas.

Los ingredientes que indican la presencia de la proteína de la leche aparecen en la página 24. Los productos que contienen uno o más de estos ingredientes no deben ser ingeridos.

La leche se considera como un alimento altamente nutritivo por su enorme cantidad de vitaminas, minerales, proteína y calorías. Es la fuente principal de calcio y vitamina D de la dieta de un niño. Además, es una buena fuente de vitamina B12, riboflavina, fósforo y ácido pantoténico.

Si su niño es alérgico a la leche, el médico puede recomendarle que le dé fórmula de hidrolizado de caseína que proveerá la nutrición que se encuentra en la fórmula a base de leche. La fórmula de hidrolizado de caseína contiene proteína pero que se ha desintegrado de tal manera que es distinta a la proteína de la leche y no es tan probable que cause alguna reacción alérgica. Una de las fórmulas de hidrolizado de caseína es Alimentum®. La fórmula de hidrolizado parcial significa que contiene algo de proteína láctea que no se ha desintegrado y, por lo tanto, no la deben usar los niños que tienen alergia a la leche.

A los niños que tengan alergia a la leche se les puede dar una fórmula a base de soja, una vez que se haya establecido que no son alérgicos a la soja. Una de las fórmulas de soja, es Isomil®. Las formulas infantiles de soja se fortifican con los mismos elementos nutritivos que se encuentran en las fórmulas a base de leche.

Si el bebé está tomando una fórmula sin leche, siga usándola mientras esté dispuesto a tomarla. No es necesario parar de usarla según la edad del bebé. Si ha dejado de usar una fórmula sin leche, trate de volver a incluirla en la dieta del niño.

Si el niño está en una dieta de exclusión y no está tomando fórmula, pregúntele al doctor sobre suplementos de calcio y vitamina D. Los suplementos de calcio incluyen Cali-Mix®, Caltrate®, Neocalglucon®, Oscal®, Rolaid®s®, Titalac® y Tums®. También puede usar bebidas y alimentos fortificados con calcio, como por ejemplo cereales y jugos. Lea las etiquetas para ver la información sobre la fortificación de calcio.

Alternativas para los otros elementos nutritivos importantes que se encuentran en la leche son las legumbres, las carnes, las nueces y los granos integrales. A veces, los niños alérgicos a la leche, también son alérgicos a una o más de las fuentes alternas. Si este es el caso de su niño, será difícil lograr el equilibrio nutricional, pero no imposible. Una dietista registrada podrá ayudarla.

Los huevos

Si se ha confirmado que el niño tiene alergia a los huevos, debe evitar los huevos en todas sus modalidades. Algunos términos que indican presencia de las proteínas de los huevos aparecen en las páginas 24-25.

Los huevos son una buena fuente de biotina, ácido fólico, ácido pantoténico, riboflavina, selenio y vitamina B-12.

Un problema que puede ocurrir con la dieta de exclusión de los huevos es que se podría ver limitado el uso de productos hechos con granos ya que muchos de ellos se hacen con huevo. Si elimina tanto los granos como los huevos, el bebé puede no recibir suficiente hierro y vitaminas B. Los alimentos ricos en los elementos nutritivos que se encuentran en los huevos y el trigo aparecen en las páginas 30 y 33. Se debe estudiar las dietas de

exclusión de huevos periódicamente con la dietista para asegurarse de que sea debidamente equilibrada.

Afortunadamente, se pueden substituir los huevos en las recetas con buenos resultados. Estas substituciones funcionan bien si la receta exige hasta tres huevos.

Para que levante, mezcle una de estas recetas por cada huevo que se desee substituir:

- 1 1/2 cucharada de agua, 1 1/2 cucharada de aceite y 1 cucharadita de polvos de hornear
- 1 cucharadita de polvos de hornear, 1 cucharada de agua y 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharadita de levadura disuelta en 1/4 de taza de agua tibia.

Para espesar, use una de estas recetas por cada huevo que se desee substituir:

- 1 paquete de gelatina sin sabor mezclada con 2 cucharadas de agua tibia (No mezcle la gelatina con el agua hasta que esté lista para usarla o se gelatinará.)
- 1 cucharada de puré de albaricoque.

Las legumbres

Las legumbres son fuentes ricas de proteína vegetal. Esta familia incluye los guisantes, frijoles, lentejas, soja, garbanzos, frijoles rojos pintos y judías, así como los cacahuates.

Una pregunta común se refiere a si la persona es alérgica a una legumbre, ¿se deben evitar todas las legumbres? Los estudios científicos no respaldan este concepto. Las otras legumbres se restringen solo después de confirmar la alergia con un reto alimenticio.

A continuación se discutirán las legumbres más comunes: los cacahuates y la soja.

Los cacahuates

Los cacahuates no son realmente nueces, sino legumbres. La alergia a esta legumbre es común. La mayoría de las reacciones alérgicas severas se deben a los cacahuates. Algunos de los términos de las etiquetas de alimentos que indican la presencia de la proteína del cacahuete aparecen en la página 25.

Los cacahuates son una buena fuente de cromo, magnesio, manganeso, niacina y vitamina E. También proveen algo de biotina, cobre, ácido fólico, fósforo, potasio y vitamina B6. Muchos otros alimentos, incluso otras legumbres y granos integrales proveen estos mismos elementos nutritivos.

El procesamiento del aceite de cacahuete determina si es seguro o no para la persona alérgica a los cacahuates. Si el aceite se produce por medio de un proceso de extracción química y destilación, ese aceite se considera refinado. Este proceso de refinación remueve la proteína del cacahuete del aceite. El aceite refinado de cacahuete debe ser seguro para las personas alérgicas a los cacahuates.

El aceite de cacahuete que se prensa en frío, se expele, se prensa por extrusión o se extrude no es refinado y puede contener proteína de cacahuete. A menudo, las familias prefieren evitar todos los aceites de cacahuete como medida adicional de precaución.

Soja

La soja causa menos reacción alérgica que el cacahuete. Sin embargo, es mucho más difícil evitar los productos hechos con soja. La soja se ha convertido en componente importante de los productos alimenticios procesados en el país. Vea en la página 26, los términos que describen la soja en las etiquetas de alimentos.

La soja provee calcio, ácido fólico, hierro, magnesio, fósforo, riboflavina, tiamina, vitamina B6 y cinc. La soja por sí sola no es un elemento importante en la dieta, pero como forman parte de tanto producto, eliminar todos esos alimentos puede causar una dieta desequilibrada.

Algunos ejemplos de dónde puede haber soja son productos horneados, el atún enlatado, los cereales, las galletas, la fórmula infantil, las salsas y sopas.

Al procesar la mayor parte del aceite de soja se remueve la proteína. Por lo tanto el bebé con alergia a la soja, debería poder tolerar el aceite de soja. La lecitina de soja es otro producto refinado y usualmente no se le restringe a las personas alérgicas a la soja. Pregúntele a su doctor si debe evitar el aceite de soja o la lecitina de soja.

Nueces de árbol

Las nueces de árbol son las nueces que crecen en los árboles. Se reporte que la alergia a las nueces de árboles es una de las alergias más comunes en los adultos. Las nueces siguientes son algunas de las que han producido severas reacciones anafilácticas: la almendra, la castaña de Brasil, el anacardo, la avellana, la pacana, el piñón, el pistacho y el nogal.

Las personas alérgica a una nuez de árbol puede reaccionar a otra nuez de árbol. Hasta que un médico haya evaluado cuidadosamente a la persona para confirmar si tiene otras alergias a otras nueces de árbol, lo prudente es evitar todas las nueces de árbol. Toda persona que haya tenido una reacción anafiláctica a una nuez de árbol debe evitar todas las nueces de árbol por la posibilidad de ingerirlas accidentalmente. Vea las páginas 26-27 para consultar los términos que indican las nueces de árbol en una etiqueta de alimentos.

Los frutos del mar

El pescado

A pesar de que algunos niños se sentirían felices de que se les diga que no deben comer pescado, este brinda algunos elementos nutritivos importantes, incluyendo la proteína. Además provee niacina, fósforo, selenio, vitaminas B6 y B12, hierro, magnesio y potasio.

En general, el pescado no es un ingrediente que se oculte en otros alimentos. Algunos alimentos que pueden contener pescado o productos de pescado son la ensalada Cesar, la imitación de mariscos y salsas como la Worcestershire (si contiene anchoas).

Frecuentemente se aconseja a las personas alérgicas a una variedad de pescado que eviten todo tipo de pescado. Si el pescado es componente vital de la dieta, los retos alimenticios de pescado pueden ayudar a determinar cuáles pescados son seguros.

Los mariscos

La reacción alérgica a varios crustáceos o mariscos (camarones, cangrejos, langostas, langostinos, cangrejos de río) y a moluscos (almejas, ostras y vieiras) son comunes en los adultos. Las personas que tienen alergia a alguno de estos alimentos debe tener mucho cuidado al ingerir cualquiera de ellos.

En general, estos alimentos no se ocultan en otras comidas. Sin embargo, la imitación de mariscos puede contener sabores naturales de mariscos y puede haber sustitución de mariscos en alimentos tales como la bullabesa o la comida asiática. Algunos de los términos que indican la presencia de mariscos en las etiquetas de alimentos se encuentran en la página 28.

El trigo

En este país, el trigo es un alimento común, por lo tanto, la dieta sin trigo es una de las más difíciles de planificar. Los productos de trigo proveen una buena fuente de cromo, hierro, niacina, riboflavina, tiamina, selenio, ácido fólico, magnesio, fósforo y potasio.

La lista de alimentos que se deben evitar es larga e incluye el pan, los bollos, las tortas, los caramelos, los cereales, las galletas, los embutidos, las masas, la pizza, los panqueques, las salsas y los refrigerios. Es prudente que una dietista analice la dieta de su niño de vez en cuando debido a las limitaciones de esta dieta.

Los ingredientes que indican la presencia de la proteína del trigo se encuentran en la página 27. Debe leer las etiquetas cuidadosamente, ya que muchos alimentos procesados, tales como la salsa de soja y los cereales de granos integrales contienen harina de trigo.

Los productos hechos con avena, arroz, centeno, cebada y maíz se pueden sustituir por los productos de trigo. También se puede comprar harina hecha con estos granos para usarlas en las recetas.

Otras fuentes de alimentos sin trigo son las comidas hechas para las personas que deben evitar los granos que contienen gluten (trigo, avena, cebada y centeno) Estos alimentos se pueden encontrar en las tiendas especializadas de dietas o se puede pedir a a las compañías de alimentos especializados.

Conclusión

Una vez que el niño haya tenido una reacción a un alimento, la tendencia natural es de eliminar completamente ese alimento de la dieta. En poco tiempo, la lista de alimentos eliminados puede ser insostenible.

Eliminar alimentos sin confirmar que causan reacción puede causar efectos adversos en el desarrollo del niño, tales como bajo peso, o estatura insuficiente para la edad y malestar general.

Antes de eliminar cualquier alimento, hable sobre sus preocupaciones con el médico para establecer sin la menor duda que hay una alergia alimenticia. Una vez que se confirma la alergia, trabaje con una dietista registrada para eliminar el alimento problemático y proporcionar una dieta bien equilibrada.

Recursos

Ejemplo de menús para la dieta estricta de exclusión para hacer un diagnóstico

Menu No. 1

Menu No. 2

Menu No. 3

Desayuno

- 1 taza de jugo de manzana
- 1 taza de cereal de arroz inflado
- 2 porciones de salchichas
- 2 bollos de arroz y maíz con jalea*

Desayuno

- 1 taza de jugo de manzana
- 1 taza de cereal de arroz inflado
- 1 rodaja de jamón grillado de 2 onzas
- 2 bollos de arroz y maíz con jalea*

Desayuno

- 1 taza de jugo de manzana
- 1 taza de crema de arroz (preparado sin leche)
- 4 tajadas de tocino
- 2 bollos de arroz y maíz con jalea*

Almuerzo

- 1 chuleta de cordero a la parrilla
- 1 papa estilo FAN*
- 1 porción de zanahorias cocidas
- 1 taza de jugo de manzana

Almuerzo

- 1 hamburguesa de cordero molido de 3 onzas
- 2 tajadas de pan sin leche, huevos ni trigo
- 1 papa FAN*
- 1 porción de zanahorias cocidas
- 1 porción de puré de manzana
- 1 taza de jugo de manzana

Almuerzo

- 2 tajadas de jamón
- 2 tajadas de pan sin leche, huevos ni trigo
- 1 papa FAN*
- 1 porción de peras enlatadas
- 1 taza de jugo de manzana

Cena

- 1 chuleta de cerdo grillada
- 1 papa cocida
- 1 porción de calabaza
- 1 porción de peras enlatadas
- 1 taza de jugo de naranja

Cena

- 1 chuleta de cerdo grillada
- 1 taza de arroz blanco
- 1 porción de espinaca cocida
- 1 porción de piña o ananá enlatada
- 1 taza de jugo de manzana

Cena

- 1 chuleta de cordero grillada
- 1 papa horneada
- 1 porción de brócoli cocido
- 1 porción de duraznos enlatados
- 1 taza de jugo de naranja

*Estas recetas provienen del Recetario de Las Noticias de FAN. Para comprar recetarios, llame a FAAN al (800) 929-4040 o visite: www.foodallergy.org

Notas:

- Esta dieta excluye los huevos, el trigo, la leche, la soja, el pescado, los mariscos, los cacahuates, las nueces de árbol, la carne de res y el pollo.
- Sólo se debe comenzar esta dieta con aprobación del médico y se debe seguir por un período de prueba de no más de 2 á 4 semanas.
- Se puede substituir el jugo de manzana por una taza de un sustituto de la leche (fortificado con calcio y vitamina D) en este menú. Esto hará que la dieta tenga la nutrición adecuada.
- Los aceites vegetales o la margarina sin leche y sin sal se pueden usar para proveer calorías adicionales.
- Todos los vegetales se deben servir cocidos y todas las frutas deben ser enlatadas para eliminar una posible reacción del síndrome de alergia oral.

Para mayor variedad, sustituya las recetas a continuación por alimentos y almidones horneados en la dieta para un diagnóstico.

Alimentos para el Desayuno

Clave de los símbolos:

L, sin leche
T, sin trigo
S, sin soja

H, sin huevos;
C, sin cacahuates;
N, sin nueces



Panqueques de papa

L, H, T, C, S, N

1 taza de papas cocidas y machucadas
1 taza de papas crudas ralladas finamente
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de polvo de hornear
2 cucharadas de margarina sin leche ni soja

Combine todos los ingredientes, excepto la margarina y forme los panqueques. Derrita la margarina en la sartén a fuego mediano. Añada los panqueques y cocine hasta que estén dorados por abajo, voltee los y siga cocinando. Sirvalos solos o con miel de arce.



Bollos de maíz y arroz

L, H, T, C, S, N

1/3 de taza de grasa vegetal
1/4 taza de azúcar
1 taza de cereal de crema de arroz (Cream of Rice®)
1 cucharada de polvo de hornear
2/3 de taza de agua tibia
1/4 cucharadita de sal
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 cucharadita de cáscara de limón rallado
2/3 taza de harina de maíz

Caliente el horno a 375 grados. Cubra los moldes de los bollos con papel de repostería. Mezcle la grasa vegetal y el azúcar hasta formar una crema. Déjela a un lado. Mezcle el cereal de arroz y el polvo de hornear en agua tibia. Únalo a la mezcla de azúcar y grasa vegetal. Agréguele los ingredientes restantes. Ponga la mezcla en los moldes para bollos (los moldes más pequeños tendrán mejor textura). Hornee durante 25 minutos.

Nota, los bollos serán más consistentes si se dejan enfriar por varias horas o de la noche a la mañana.



Queques de maíz

L, H, T, C, S N

- 2 1/2 tazas de harina de maíz molida en piedra
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/4 tazas de agua hirviendo
- 1/4 taza de aceite
- 3/4 taza de agua fría

Caliente el horno a 400 grados. Engrase dos moldes de hornear. Deje a un lado. Mezcle la harina de maíz y la sal. Agregue el agua hirviendo. Combine el aceite y el agua fría y añada a la mezcla. Divida la masa en porciones de 3 pulgadas para formar los queques redondos y planos. Hornee durante 25 minutos o hasta que las orillas estén doradas.

Papas para el almuerzo y la cena



Cáscaras de papas horneadas

L, H, T, C, S, N

- 6 papas pequeñas para hornear
- 1/4 de taza de margarina sin leche ni soja
- 1/4 cucharadita de pimentón
- 1 pizca de pimienta blanca

Caliente el horno a 400 grados. Limpie bien las papas y cúbralas ligeramente con un poco de margarina. Perfore las papas en varios lugares con un tenedor.

Hornee las papas hasta que estén tiernas al insertar un tenedor, Una vez que se enfrien, córtelas por la mitad, a lo largo y con una cuchara retire la papa hasta dejar la cáscara con cerca de 1/8 de pulgada de espesor de cáscara y papa.

Ponga las cáscaras en una fuente para hornear. Derrita la margarina con la pimienta blanca y el pimentón en una olla pequeña. Pase esta mezcla con un pincel por el interior de las papas.

Hornee durante 8 a 20 minutos o hasta que estén doradas y crujientes.



Bocaditos de papas

L, H, T, C, S, N

- 1 lb de papas cortadas en cuatro y cocidas en agua sin sal
- 1 cucharada de margarina sin leche ni soja
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 1/2 cucharadas de agua mezclada con 1 cucharada de aceite
- 1/2 taza y 2 cucharadas de maicenita, separadas
- 2 tazas de aceite.

Quite el agua y machuque las papas burdamente. Añada la mezcla de margarina, pimienta, azúcar, sal, agua, aceite y 2 cucharadas de maicenita. Mezcle y deje enfriar.

Moldear la mezcla de papas en bolas de 1 pulgada y envolverlas en el resto de la maicenita. Calentar el aceite en una olla grande a 375 grados o hasta que esté a punto. Fría los bocaditos de papas hasta que estén dorados. Póngalos sobre una toalla de papel para absorber la grasa. Servir caliente.



Papas al sartén

L, H, T, C, S, N

3 lbs. de papas para hornear, peladas y cortadas en tajadas delgadas

1/2 taza de margarina sin leche ni soja, derretida y dividida

3/4 cucharadita de sal, dividida

3/4 cucharadita de pimienta negra, dividida

Calentar el horno a 350 grados. Calentar una sartén de hierro de 10 pulgadas en el horno durante 8 minutos. Acomode 1/3 parte de las tajadas en la sartén. Vuelque lentamente 1/3 de la margarina sobre las papas; sazonar con 1/4 cucharadita de sal y 1/4 cucharadita de pimienta. Repetir el proceso en capas con el resto de los ingredientes. Hornear por una hora. Aumente la temperatura del horno a 500 grados y hornee por 5 minutos o hasta que las papas estén doradas. Deje enfriar ligeramente antes de servir.

Cómo leer las etiquetas de comida

Los términos que aparecen actualmente en las etiquetas de alimentos, a veces, son términos técnicos y científicos, dificultando la identificación de los alérgenos comunes a las comidas (por ejemplo: caseína indica leche; albúmina quiere decir huevos).

En 2004, la Ley de Protección del Consumidor y de las Etiquetas de Alérgenos en los Alimentos (FALCPA, por sus siglas en inglés) fue promulgada por el Presidente Bush. FALCPA exige que las etiquetas de los alimentos que se impriman después del primero de enero de 2006 declaren la presencia de los principales alérgenos alimenticios en términos sencillos en la lista de ingredientes o vía:

La palabra “Contiene” seguida por el nombre del alérgeno principal (leche, trigo o huevos, por ejemplo); o

Una descripción en paréntesis en la lista de ingredientes, por ejemplo: “albúmina (huevo)”

FALCPA define “alérgeno alimenticio principal” como la leche, el huevo, el pescado (de un tipo específico), mariscos crustáceos (tipo específico), nueces de árbol (tipo específico), trigo, cacahuates, o soja.

También se deben declarar estos alérgenos si se incluyen en las especias, sazones, aditivos o colorantes. Hasta que todos los ingredientes en las etiquetas se escriban en lenguaje sencillo, debe aprenderse los términos científicos de los alimentos que comúnmente causan alergias.

FAAN provee listas de estos términos en tarjetas laminadas de tamaño billetera o en imanes. Las listas se actualizan a medida que se conocen nuevos términos que pueden aparecer en las etiquetas. Visite: www.foodallergy.org o llame a nuestra oficina para pedir un juego de tarjetas o imanes.

Los siguientes términos son “lenguaje de etiqueta” para alimentos comunes. Le puede ser útil llevar consigo una lista como esta a la tienda de abarrotes.

Términos que indican la presencia de la proteína de la LECHE:

budín	lactulosa	mantequilla
caseína (hidrolizado de caseína)	leche (en todas sus modalidades, incluyendo condensada, derivada, seca, de cabra y leche de otros animales,	clarificada
caseína rennet	leche con grasa, sin grasa, malteada, en polvo, proteína, desnatada, sólida, entera)	mantequilla, grasa de mantequilla, aceite de mantequilla
caseínatos (en todas sus formas)	leche enriquecida	nisina
crema		queso
crema agria		requesón
cuajadas		sólidos de crema
flan		agria
fosfato de lactoalbúmina		suero (en todas sus formas)
Half & Half®		turrón
lactoalbúmina		yogurt
lactoferrina		

Términos que *pueden* indicar la presencia de la proteína de la LECHE

caramelos	harina con alto contenido proteínico	productos no lácteos
chocolates	lactosa	sabores (artificiales o naturales)
cultura de cuajo de ácido láctico	margarina	
embutidos, perros calientes, salchichas		

Términos que pueden indicar la presencia de la proteína del HUEVO:

albúmina	lisozima (se usa en Europa)	ponche de huevo
huevo (seco, en polvo, sólido, yema, clara)	mayonesa	surimi (imitación de cangrejo)
	merengue (merengue en polvo)	

Términos que *pueden* indicar la presencia de la proteína del HUEVO

fideos	marshmallows	sabores (naturales o artificiales)
lecitina	mazapán	turrón
macarroni		

Términos que indican la presencia de la proteína del CACAHUETE:

aceite de cacahuete expelido, extruído o procesado en frío	Goobers	nueces de cóctel
cacahuates	harina de cacahuete	nueces mixtas
cacahuates con cáscara	mantequilla de cacahuete	nueces molidas
	nueces artificiales	pedazos de nueces

Términos que *pueden* indicar la presencia de la proteína del CACAHUATE

alimentos horneados (pastelería, galletas, etc.)	turrón	pacientes alérgicos a los cacahuates que también eviten las nueces que crecen en los árboles
caramelos (incluyendo al chocolate)	<ul style="list-style-type: none"> • mandelonas (cacahuete cubiertos con sabor a almendras) 	<ul style="list-style-type: none"> • Un estudio demostró que a diferencia de otras legumbres, hay una fuerte posibilidad de una reacción cruzada entre los cacahuates y la lupina
chili	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudios han demostrado que la mayoría de las personas alérgicas puede ingerir aceite de maní (pero no aceite de maní prensado en frío, expelido o extruído) 	<ul style="list-style-type: none"> • Las semillas de girasol se procesan a menudo en el mismo equipo que se usa para los cacahuates
comida africana, asiática (especialmente de la India, China, Indonesia, tailandesa y vietnamita), y mejicana.	<ul style="list-style-type: none"> • El aceite de arachis, es aceite de cacahuete 	
mazapán	<ul style="list-style-type: none"> • Los expertos aconsejan a los 	
rollitos chinos de huevo		
sabores (naturales o artificiales)		
salsa de enchilada		

Términos que indican la presencia de la proteína de SOJA:

edamame	proteína vegetal	nueces de soja,
gránulos y pasta de soja	texturada	brotos de soja
miso	salsa de soja	soja fermentada
proteína de soja (concentrado, isolato de soja)	salsa shoyu	tamari
proteína hidrolizada de soja	soja (albúmina de soja, fibra de soja, harina de soja)	tempeh
	semolina de soja,	tofu
	leche de soja,	

Términos que *pueden* indicar la presencia de la proteína de SOJA:

almidón vegetal	• Los estudios	aceite de soja sin
caldo de verduras	demuestran que a	problemas.
chicle vegetal	mayoría de las	
sabores de la cocina asiática (naturales y artificiales)	personas alérgicas a la soja pueden comer lecitina y	

Términos que indican la presencia de la proteína de la NUEZ DE ÁRBOL:

aceite de nueces	harina de nueces	pasta de nueces (por ejemplo: la pasta de almendra)
almendras	mandelonas	pecanas (Mashuga Nuts®)
anacardos	mantequilla de nueces (por ejemplo de anacardo)	pedazos de nueces
avellanas	mazapán	pesto
caponata	nogal americano	piñones (conocidos también como piñón indio, pinyon, pignoli, piñolia y nueces de piñón)
castañas	nueces	pistachos
castañas de Brasil	nueces artificiales	pralines
extracto natural de nueces (por ejemplo de almendras o nogales)	nueces de Nan-gai	turrón
giandula (una mezcla de nueces que se usa en algunos chocolates)	nueces macadamia	
	parte comestible de las nueces	

Términos que *pueden* indicar la presencia de la proteína de la NUEZ DE ÁRBOL

- La mortadela podría contener pistachos
- Los sabores naturales y artificiales podrían contener nueces de árbol
- Algunos expertos aconsejan a sus pacientes alérgicos a las nueces de árbol que también eviten los cacahuates
- Consulte con el doctor si encuentra otras nueces que no aparezcan en la lista.

Términos que indican la presencia de la proteína de TRIGO:

burgul	graham, de alto contenido de gluten, proteína, instantánea, para postres, con levadura, de trigo suave, molida en metal, molida en piedra, integral)	matzo, harina de matzoh
cuscús	harina de trigo quebrado	pan rallado
espelta	kamut	pasta
farina		pasto de trigo salvado
frutos de trigo integral		seitán
glúten		semolina
gluten vital		trigo (salvado, germen, gluten, malta, brotes)
harina (todo uso, para pan, de trigo durum, para tortas, enriquecida,		trigo durum

Términos que *pueden* indicar la presencia de la proteína de TRIGO:

almidón (gelatinizado, modificado, alimenticio modificado, vegetal, de trigo)	proteína hidrolizada sabores (naturales y artificiales)
	salsa de soja
	surimi

Términos que indican la presencia de la proteína de MARISCOS;

abulón	camarones	langosta (langostino,
almejas (almeja	cangrejo	scampo, coral,
redonda,	cangrejo de río	tomalley)
mercenaria	(cigala, camarón de	mejillones
pequeña, almeja	río)	moluscos
pismo, almeja dura)	caracoles (escargot)	ostras
berberecho (bígaro,	gambas	vieiras
erizo de mar)		
calamares		

Términos que *pueden* indicar la presencia de la proteína de MARISCOS:

bullabesa	surimi	con pescado o
caldo de pescado	tinta de jibia	mariscos.
sabores (naturales y	• toda comida que se	• algunas personas
artificiales)	sirva en un	pueden tener una
sabores de mariscos	restaurante de	reacción alérgica al
(tales como de	mariscos puede	olor de la comida o
cangrejo o extracto	estar contaminada	al tocar el pescado
de almejas)		o marisco

Fuentes alternas de sustancias nutritivas perdidas mediante las dietas de exclusión

Alimento eliminado	Sustancia nutritiva perdida	Función principal en el cuerpo	Fuentes alternas de nutrientes
Leche	Calcio	Esencial para la formación de huesos fuertes	Verduras, salmón, sardinas
	Ácido pantoténico	Esencial para agilizar el metabolismo, la formación de la grasa, colesterol y células sanguíneas y la utilización de proteínas	La carne, los productos de granos integrales, aves de corral, pescados, legumbres, huevos
	Fósforo	Esencial para la formación de huesos fuertes, el metabolismo de la energía, proteína, carbohidratos y grasas	Carnes, aves de corral, pescado, huevos, productos de granos integrales
	Rivoflavina	Esencial para la desintegración de las proteínas, y para el metabolismo	Carnes, aves de corral, verduras, levadura nutritiva fortificada
	Vitamina A	Ayuda que la visión se ajuste a la luz o la oscuridad; fomenta el crecimiento de las membranas de la piel y las mucosas	Aceites de pescado, hígado, huevos, zanahoria, verduras
	Vitamina B-12	Fomenta la formación de células sanguíneas sanas	Carnes, aves de corral, pescado, huevos, levadura nutritiva fortificada
	Vitamina D	Esencial para la absorción de calcio y fósforo, la formación de huesos fuertes	Luz natural o artificial Luz ultravioleta

Alimento eliminado	Sustancia nutritiva perdida	Función principal en el cuerpo	Fuentes alternas de nutrientes
Huevos	Biotina	Esencial para la energía y el metabolismo de la proteína; involucrada en la producción de grasa y glicógeno	Hígado, harina de soja, productos de granos integrales
	Ácido fólico	Esencial para el crecimiento y desarrollo de células sanguíneas saludables	Hígado, legumbres, frutas, Verduras (espinaca, acelga, col)
	Ácido pantoténico	Esencial para el metabolismo, la formación de grasa, el colesterol y las células de la sangre; la utilización de proteínas	Carne, productos de granos integrales, aves de corral, pescado, legumbres
	Riboflavina	Esencial para la desintegración de las proteínas; para el metabolismo	Carne, aves de corral, pescado, productos lácteos, verduras, levadura nutricional fortificada
	Selenio	Esencial para la desintegración de los hidroperóxidos; funciona estrechamente con la Vitamina E	Carne, frutos del mar
	Vitamina B-12	Para la formación de células sanguíneas saludables	Carne, pescado, aves de corral, productos lácteos, levadura nutricional fortificada
Cacahuates	Biotina	Esencial para la energía y el metabolismo de la proteína; involucrada en la producción de grasa y glicógeno	Hígado, huevos, harina de soja, productos de granos integrales
	Cromo	Esencial para el metabolismo normal de la glucosa	Levadura de cerveza, productos de granos integrales, hígado

Alimento eliminado	Sustancia nutritiva perdida	Función principal en el cuerpo	Fuentes alternas de nutrientes
	Cobre	Esencial para el metabolismo normal del hierro, mantiene la función del sistema nervioso; la estructura y el color de la piel y el cabello	Hígado, frutos del mar, semillas
	Ácido Fólico	Esencial para el crecimiento y desarrollo de células sanguíneas saludables	Hígado, legumbres, frutas, verduras
	Magnesio	Esencial para numerosos procesos del cuerpo humano, incluyendo el metabolismo y el funcionamiento normal de músculos y nervios	Verduras, plátanos o bananos, manzanas, duraznos, frutos del mar y frijoles de castilla
	Manganeso	Esencial para la reproducción, desarrollo y la formación de los huesos; mantiene la normalidad del metabolismo de la glucosa	Productos de granos integrales, frutas, vegetales
	Niacina	Esencial para la producción de energía, la salud de la piel, mantiene el funcionamiento normal del sistema digestivo y del sistema nervioso	Levadura nutricional fortificada, carnes, aves de corral, pescado
	Fósforo	Esencial para la formación de huesos fuertes; esencial para el metabolismo de energía, la proteína, los carbohidratos y las grasas	Carne de res, aves de corral, pescado, huevos, productos de granos integrales
	Potasio	Esencial para la función normal de los músculos, incluyendo al corazón; mantiene la presión normal de la sangre	Carne, aves de corral, pescado, frutas, productos lácteos, vegetales

Alimento eliminado	Sustancia nutritiva perdida	Función principal en el cuerpo	Fuentes alternas de nutrientes
Soja	Vitamina B6	Esencial para la desintegración de las proteínas; la formación de células sanguíneas saludables	Hígado, aves de corral, pescado, productos lácteos, verduras, levadura nutricional fortificada
	Vitamina E	Actúa como un antioxidante, protege la estabilidad de las grasas polinsaturadas y de la vitamina A; mantiene la salud de las membranas de las células	Aceites vegetales, germen de trigo, verduras
	Calcio	Esencial para la formación de huesos fuertes	Verduras, salmón, sardinas, productos lácteos
	Ácido fólico	Esencial para el crecimiento y desarrollo de células sanguíneas saludables	Hígado, legumbres, frutas, Verduras (espinaca, acelga, col)
	Hierro	Esencial para la formación de células sanguíneas saludables	Carne, aves de corral, pescado, huevos, legumbres, verduras
	Magnesio	Esencial para numerosos procesos del cuerpo humano, incluyendo el metabolismo y el funcionamiento normal de músculos y nervios	nueces de árbol, verduras, plátanos o bananos, manzanas, duraznos, frutos del mar y frijoles de castilla
	Fósforo	Esencial para la formación de huesos fuertes, el metabolismo de la energía, proteína, carbohidratos y grasas	Carne, aves de corral, pescado, huevos, productos de granos integrales
	Riboflavina	Esencial para la desintegración de las proteínas, y para el metabolismo	Carne, pescado, productos lácteos, verduras, levadura nutricional fortificada

Alimento eliminado	Sustancia nutritiva perdida	Función principal en el cuerpo	Fuentes alternas de nutrientes
Trigo	Tiamina	Esencial para la desintegración de los carbohidratos, mantiene el funcionamiento normal de los nervios y músculos, incluyendo al corazón	Levadura nutricional fortificada, hígado, puerco, legumbres, semillas, nueces de árbol
	Vitamina B6	Esencial para la desintegración de las proteínas; la formación de células sanguíneas saludables	Hígado, aves de corral, pescado, productos lácteos, verduras, levadura nutricional fortificada
	Cinc	Esencial para el crecimiento, mantiene la función normal del sistema inmunológico, incluso al sanar la superficie de la piel	Carne, frutos del mar, huevos, productos de granos integrales
	Cromo	Esencial para el metabolismo normal de la glucosa	Levadura de cerveza, alternativa para los productos de granos integrales, hígado
	Ácido Fólico	Esencial para el crecimiento y desarrollo de células sanguíneas saludables	Hígado, legumbres, frutas, verduras
	Hierro	Esencial para la formación de células sanguíneas saludables	Carnes, aves de corral, pescado, huevos, legumbres, verduras
	Magnesio	Esencial para numerosos procesos biológicos del cuerpo humano, incluyendo el metabolismo	nueces de árbol, verduras, plátanos o bananos, manzanas, duraznos, frutos del

Alimento eliminado	Sustancia nutritiva perdida	Función principal en el cuerpo	Fuentes alternas de nutrientes
		y el funcionamiento normal de músculos y nervios	mar y frijoles de castilla
	Niacina	Esencial para la producción de energía, la salud de la piel, mantiene el funcionamiento normal del sistema digestivo y del sistema nervioso	Levadura nutricional fortificada, carnes, aves de corral, pescado
	Fósforo	Esencial para la formación de huesos fuertes; esencial para el metabolismo de la energía, la proteína, los carbohidratos y las grasas	Carne, aves de corral, pescado, huevos, productos alternativos de granos integrales
	Potasio	Esencial para la función normal de los músculos, incluyendo al corazón; mantiene la presión normal de la sangre	Carne, aves de corral, pescado, frutas, productos lácteos, vegetales
	Riboflavina	Esencial para la desintegración de las proteínas; para el metabolismo	Carne, pescado, aves de corral, productos lácteos, verduras, levadura nutricional fortificada
	Selenio	Esencial para la desintegración de los hidroperóxidos; funciona estrechamente con la Vitamina E	Carne, frutos del mar
	Tiamina	Esencial para la desintegración de los carbohidratos, mantiene el funcionamiento normal de los nervios y músculos, incluyendo al corazón	Levadura nutricional fortificada, hígado, puerco, legumbres, semillas, nueces de los árboles

Organizaciones

The Food Allergy & Anaphylaxis Network
Red de Alergia a los Alimentos y Anafilaxia)
11781 Lee Jackson Highway, Suite 160
Fairfax, VA 22033
(800) 929- 4040
www.foodallergy.org

Solicite por escrito una lista de otros recursos que le pueden interesar, incluso el Programa de Alergias a los Alimentos en las Escuelas y los reconocidos videos educativos: *Alexander, The Elephant Who Couldn't Eat Peanuts* (El elefante que no podía comer cacahuates), y *Food Allergies: Fact or Fiction!?!* (Alergia a los alimentos: realidad o ficción). Para recibir un ejemplar de muestra de nuestra publicación, *Food Allergy News* llame a nuestra oficina o envíe un mensaje electrónico a: faan@foodallergy.org.

American Dietetic Association (Asociación Americana de Dietistas)
120 South Riverside Plaza, Suite 2000
Chicago, IL. 60606-6995
(800) 877-1600
www.eatright.org

National Eczema Association for Science and Education
(Asociación Nacional para la Ciencia y Educación sobre la Eccema)
4460 Redwood Highway, Suite 16-D
San Rafael, CA 94903-1953
(800) 818 -7546
www.nationaleczema.org

MedicAlert Foundation International
(Fundación Internacional MedicAlert)
2323 Colorado Avenue
Turlock, CA 95382
(888) 633 – 4298
www.medicalert.org

Otras fuentes de información

◆◆◆
The American Academy of Pediatrics
(Academia Americana de Pediatría)

(800) 433 - 9016

www.aap.org

The American Adacemy of Allergy, Asthma and Immunology
(Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología)

(800) 822 - 2762

www.aaaai.org

The American College of Allergy, Asthma and Immunology
(Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología)

(800) 842 7777

www.acaai.org

National Jewish Medical and Research Center
(Centro Nacional Judaico de Medicina e Investigación)

Denver, Colorado

(800) 222- 5864

www.nationaljewish.org

El material contenido en esta publicación se basa en información para productos que se producen en Estados Unidos. Consulte las reglas locales para informarse sobre las normas de otros países.

El incluir nombres de medicamentos de marca, o dispositivos médicos o productos comestibles no significa que la Food Allergy and Anaphylaxis Network (Red de Alergia a los Alimentos y Anafilaxia) lo apoye o promueva.



The Food Allergy & Anaphylaxis Network

11781 Lee Jackson Highway

Suite 160

Fairfax, VA 22033-3309

Tel. (800) 929-4040 Fax (703) 691-2713

E-mail: faan@foodallergy.org

www.foodallergy.org