

Suplemento B: Cuidado para los niños con alergias alimentarias

¡ALERGIA!

Consejos de nutrición y bienestar para niños pequeños: Manual del proveedor del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos

Algunos niños bajo su cuidado pueden tener alergias alimentarias, de modo que es importante que siempre esté atento a los ingredientes de todas las comidas, antes de servirlos. Observe a los niños cuidadosamente cuando sirva alimentos que puedan causar una reacción alérgica.

- Los síntomas de alergias alimentarias usualmente se desarrollan a partir de los primeros minutos hasta algunas horas después de ingerir el alimento causante. Las alergias alimentarias pueden incluso ocurrir la primera vez que el alimento es ingerido.
- No existe ningún medicamento que pueda tomarse para prevenir una alergia alimentaria. La única manera de prevenir una reacción alérgica es evitar estrictamente el alimento que puede causar una reacción. La epinefrina, un medicamento recetado por un doctor, es usada para controlar los síntomas de una reacción alérgica luego de que ocurra.



- El tratamiento de emergencia es vital para alguien que esté teniendo una reacción alérgica severa llamada anafilaxis.* Contacte a servicios médicos de emergencia o llame al 911, si un niño está teniendo una reacción alérgica severa. De no tratarse, la anafilaxis puede causar un coma o la muerte.
- Un plan de cuidado escrito, firmado por el doctor del niño, debe estar disponible, de modo que los proveedores de cuidado infantil sepan los pasos a seguir si ocurre una reacción alérgica.

* **La anafilaxis es una reacción alérgica severa que ocurre rápidamente y puede causar la muerte. Esta puede provocar que un niño deje de respirar o experimente un descenso peligroso de la presión arterial. Si un niño está teniendo una reacción anafiláctica, administre epinefrina tan pronto como sea posible para mejorar las probabilidades de supervivencia del niño y para una recuperación rápida.**

¿Qué es una alergia alimentaria?

Una alergia alimentaria es una reacción del sistema inmunológico del cuerpo ante la proteína de un alimento conocida como alérgeno.* Éstas pueden ser afecciones serias y mortales y deben ser diagnosticadas por un doctor con licencia o alergista certificado. Los síntomas de una reacción alérgica pueden incluir una erupción en la piel; urticaria; picazón en los ojos y lagrimeo; hinchazón de los labios, la lengua y la garganta; picazón en la boca o en la garganta; náuseas; vómitos; diarrea; dificultad para respirar; o pérdida del conocimiento.

* **Un alérgeno alimentario es una sustancia en un alimento que puede causar una reacción alérgica en algunas personas.**

¿Cuáles son los alimentos más comunes que causan una reacción alérgica?

Se sabe que más de 170 alimentos causan reacciones alérgicas en algunas personas. Existen ocho alimentos que comúnmente activan una reacción alérgica. Estos alimentos, y cualquier ingrediente preparado a partir de ellos, son conocidos como “los ocho principales alérgenos” y deben ser identificados como alérgenos en las etiquetas de los alimentos. Estos alimentos incluyen:

- ▶ **La leche de vaca:** Cualquier alimento preparado con leche de vaca, tal como el yogurt, el queso, el requesón, el helado, el pudín, el flan, la mantequilla, la margarina, la crema, la crema agria, el saborizante artificial de mantequilla, la leche cortada, la leche evaporada, la leche en polvo descremada, la crema batida no láctea, la leche sin lactosa y las fórmulas basadas en leche. La leche de cabra también debe ser evitada si alguien es alérgico a la leche de vaca. Los ingredientes preparados con leche de vaca incluyen el suero de la leche, la caseína y los caseinatos.
- ▶ **Los huevos:** Cualquier alimento preparado con claras de huevo, yemas, los huevos en polvo, los huevos secos, los sólidos del huevo, los sustitutos del huevo, el merengue o la lecitina. Muchos alimentos pueden contener huevos, tales como los productos horneados, las sopas y la mayonesa. Los alimentos que pueden contener ingredientes hechos con huevo incluyen los malvaviscos, el surimi, la pasta y los fideos.

más ‘alimentos que causan reacciones alérgicas’ en la página siguiente...



...más 'alimentos que causan reacciones alérgicas'

- ▶ **Los maníes:** Maníes, mantequilla de maní, harina de maní y proteína hidrolizada. Los maníes a veces se encuentran en los productos horneados, las nueces de árbol, el chili, los rollos de huevo, la salsa de enchilada, la salsa de mole y las golosinas. Consulte con el doctor del niño o revise el plan de cuidado y la declaración médica firmada que está archivada, para determinar si el aceite de maní también debe ser evitado.
- ▶ **Las nueces:** Incluyen, pero no están limitadas a, nogales, almendras, pacanas, avellanas, anacardos, pistachos, nueces de Brasil, mantequillas y aceites de nueces. Las nueces ocasionalmente pueden ser encontradas en los productos horneados, en los maníes y en las golosinas. Verifique con el doctor del niño o revise la declaración médica firmada y el plan de cuidado bajo archivo para determinar si el coco o el aceite de coco también deben ser evitados.
- ▶ **Los pescados:** Palitos de pescado, salmón, atún, bacalao, tilapia, abadejo, lenguado, salsa de pescado, pasta de pescado y caldo de pescado son algunos ejemplos. Los alimentos que puedan contener ingredientes de pescado incluyen el aderezo de la ensalada César, la salsa de Worcestershire, la salsa de barbacoa, la bouillabaise, las imitaciones de pescado o de mariscos y el surimi.
- ▶ **Los mariscos:** Cangrejo, langosta, cangrejo de río, langostinos y camarones son algunos ejemplos. No se requiere específicamente que los moluscos, tales como las almejas, los mejillones, las ostras, las vieiras y el calamar, sean mencionados en las etiquetas de los alimentos. Los ingredientes preparados con mariscos pueden incluir el surimi, el caldo de pescado, la salsa de pescado y los saborizantes de mariscos.
- ▶ **Soya:** Cualquier alimento preparado con soya, proteína de soya y harina de soya. Los alimentos comúnmente preparados con soya o que pueden contener ingredientes de soya incluyen el tofu, las habas de soya verde (edamame), las nueces de soya, la mantequilla de nuez de soya, la proteína vegetal texturizada, la leche de soya, el yogurt de soya, el helado de soya y la salsa de soya. La soya también puede ser encontrada en los productos procesados de pollo y de carne. Consulte con el doctor del niño o revise el plan de cuidado y la declaración médica firmada que está archivada, para determinar si el aceite de soya o la lecitina de soya también deben ser evitados.
- ▶ **Trigo:** Cualquier alimento preparado con trigo, tal como el pan, la pasta, el cereal, las galletas, la harina, la sémola, el trigo duro y el cuscús. El trigo a veces se encuentra en la salsa de espagueti, la salsa de queso, la salsa de carne, las carnes frías, las carnes procesadas, el surimi, las imitaciones de carne de cangrejo, los almidones y la salsa de soya.

Muchos de estos alimentos que contienen los ocho principales alérgenos alimentarios son buenas fuentes de vitaminas y minerales. Estos alimentos deben servirse únicamente a los niños sin alergias.

A pesar de que estos ocho alérgenos son los más comunes, un niño puede tener una alergia severa y mortal con un alimento diferente. Un niño puede ser alérgico a más de un alimento. La contaminación cruzada de cualquiera de estos alérgenos en las superficies de cocina, los utensilios o en los equipos de cocina también pueden causar una reacción alérgica en alguien que posea alergias alimentarias. Para obtener ideas sobre alternativas más seguras a los alimentos alérgicos, vea los Recursos adicionales en la página 99, o contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora.

¿Cuáles son los algunos de los artículos no comestibles que pueden desencadenar una reacción alérgica?

Los alérgenos alimentarios también pueden encontrarse en artículos no comestibles. Si tiene bajo su cuidado a un niño con una alergia alimentaria, debe evitar usar alimentos y artículos no comestibles que contengan alérgenos en las actividades de su programa, los proyectos de arte, los ejercicios de matemáticas o las actividades de cocina. Lea las etiquetas cuidadosamente o contacte al fabricante para determinar si un alimento o un artículo no comestible contiene alérgenos. Encuentre alternativas a los artículos no comestibles que contengan alérgenos y use, en su lugar, las versiones más seguras. Los alérgenos alimentarios pueden encontrarse en los siguientes artículos:

- ▶ **Jabones** (pueden contener leche, trigo, soya o extractos de nueces)
- ▶ **Pasta seca** (contiene trigo y puede contener huevo)



- ▶ **Crayones** (pueden contener soya)
- ▶ **Pinturas de dedos** (pueden contener leche o claras de huevos)
- ▶ **Arcilla para moldear** (puede contener trigo)

...más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias'

¿Acaso es una alergia alimentaria o una intolerancia alimentaria?

Otras reacciones alimentarias o sensibilidades a alimentos son conocidas como intolerancias alimentarias. Las alergias alimentarias son, a veces, confundidas con intolerancias alimentarias. Las intolerancias alimentarias son, con frecuencia, temporales, y raramente mortales.

Las alergias alimentarias pueden causar reacciones severas y mortales. Es importante que las alergias alimentarias y las intolerancias alimentarias sean diagnosticadas por un doctor.

- ▶ **La intolerancia alimentaria más común es la intolerancia a la lactosa, una reacción que involucra al sistema digestivo.** —Si un niño que es intolerante a la lactosa bebe leche o come alimentos hechos con leche, puede experimentar gas, hinchazón y dolor de estómago.
- ▶ **La intolerancia al gluten, también conocida como la enfermedad celíaca o el “esprúe celíaco,”** es otra intolerancia alimentaria que puede involucrar al sistema digestivo. El gluten es una parte del trigo, la cebada y el centeno. Si un niño intolerante al gluten ingiere alimentos que contengan gluten, puede experimentar hinchazón y gas, diarrea, estreñimiento, dolor de cabeza, comezón en la piel e incluso, llagas en la boca.



¿Qué debo hacer si un niño tiene una alergia alimentaria o una intolerancia alimentaria?

Los niños pueden tener su primera reacción alérgica mientras se encuentran bajo su cuidado, de modo que debe estar preparado para actuar rápida y eficazmente. Todas las personas involucradas en la planificación, la preparación y el servicio de los alimentos deben estar extremadamente atentos de los riesgos de las alergias alimentarias y, además, deben estar preparados. Los proveedores capacitados, la documentación adecuada, la comunicación clara con las familias y la cuidadosa planificación para la posibilidad de una emergencia asegurarán un entorno seguro para los niños con alergias alimentarias.

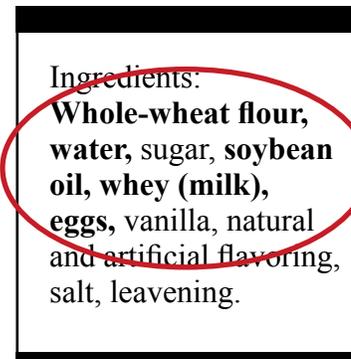
- ▶ **Participe en las capacitaciones de alergias** alimentarias efectuadas por un consultor de atención médica infantil, un proveedor de atención médica u otro facilitador calificado para el cuidado infantil con conocimientos de salud y alergias alimentarias en niños pequeños.
 - La capacitación en alergias alimentarias está recomendada para todos los proveedores de cuidado infantil, incluso si en un programa no hay niños inscritos con alergias alimentarias conocidas.
 - Los temas de capacitación deben incluir información sobre cómo prevenir la exposición a ciertos alérgenos alimentarios; reconocer los síntomas de las reacciones alérgicas, y cómo responder ante una reacción alérgica.
 - Contacte a su agencia estatal u organización patrocinadora para obtener más información o para recibir asistencia sobre cómo encontrar o concertar una sesión de capacitación.
 - Invite a los padres de niños con alergias alimentarias a participar en la capacitación o educación. Ellos pueden compartir su conocimiento sobre sus experiencias con alergias alimentarias.
- ▶ **Informe a todos los proveedores de cuidado infantil,** incluyendo a los sustitutos, sobre los niños bajo su cuidado que posean alergias alimentarias.
- ▶ **Hable con los padres o guardianes del niño sobre las alergias alimentarias o intolerancias alimentarias del niño.** Aprenda sobre el plan de cuidado del niño, así también como los conocimientos de niño sobre qué puede y no puede comer. El niño puede que no esté en capacidad de informar al proveedor de cuidado infantil cuando esté teniendo una reacción alérgica a un alimento, de modo que es importante conocer los posibles síntomas de una reacción.

más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias' en la siguiente página...



...más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias'

- ▶ **Sepa dónde están guardados los medicamentos de emergencia**, tales como la epinefrina, y cómo deben usarse en caso de que un niño tenga una reacción alérgica mientras está bajo su cuidado. Más de una persona debe estar capacitada sobre cómo usar la epinefrina.
- ▶ **Preste atención a los componentes de las comidas antes de servirlos.** Lea todas las listas de ingredientes y las etiquetas de los alimentos, y verifique las declaraciones de contenido de alérgenos alimentarios en los empaques. Las compañías de comida tienen requerido identificar los ocho alérgenos principales en productos, ya sea por: 1) enumeración de los alérgenos en negrilla en la lista de ingredientes o 2) enumeración de los alérgenos inmediatamente después de la lista de ingredientes. Si un producto comestible contiene cualquiera de los ocho alérgenos principales, debe tener una declaración de "Contains" [Contenido] en la etiqueta. Por ejemplo, "Contains Wheat, Milk, Eggs, and Soy" [Contiene ingredientes con trigo, leche y soya].



Contains Wheat, Milk, Eggs, and Soy

- A pesar de que las compañías tienen requerido identificar los ocho alérgenos alimentarios principales en los productos, no siempre lo hacen. Asegúrese de leer la lista de ingredientes cuidadosamente.
- Algunas etiquetas pueden incluir una declaración sobre cómo el producto fue producido como "same equipment as" [el mismo equipo] o "made in the same facility as" [preparados en la misma planta] que otros productos que contienen el alérgeno específico al que el niño es alérgico. Estos productos comestibles deben evitarse. Por ejemplo, "Made on the same equipment as products containing peanuts" [Preparado con el mismo equipo que productos que contienen maníes]. Es importante saber que las compañías de alimentos no tienen requerido poner estas declaraciones en sus etiquetas.
- Algunas compañías de alimentos pueden enumerar alérgenos distintos a los ocho principales, pero no están obligadas a hacerlo.
- ▶ **Siempre supervise activamente a los niños mientras comen.** Disuada a los niños de compartir los alimentos. Preste atención, particularmente durante los eventos especiales, tales como los picnics, las excursiones o las fiestas.
- ▶ **Siga el menú regular siempre que sea posible.** Proporcione menús a los padres y cuidadores. Si los niños bajo su cuidado tienen alergias o intolerancias alimentarias, asegúrese de que el menú señale los alimentos que puedan causar una reacción en los niños.



más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias' en la siguiente página...

...más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias'

¿Cómo los niños pueden alertar al proveedor de cuidado de que están teniendo una reacción alérgica?

- ▶ **Si presenta una reacción alérgica, el niño puede que intente comunicárselo en sus propias palabras.** Si escucha frases tales como estas, el niño puede estar intentando describir que está teniendo una reacción alérgica.

| | |
|--|---|
| <p>“Este alimento es muy picante”. ("This food is too spicy")</p> <p>“Mi lengua está caliente”. ("My tongue is hot")</p> <p>“Siento que tengo un pelo en la lengua”. ("My tongue feels like there is hair on it.")</p> <p>“Tengo una rana en mi garganta”. ("There's a frog in my throat.")</p> <p>“Mis labios se sienten apretados”. ("My lips feel tight.")</p> | <p>“Mi boca se siente rara”. ("My mouth feels funny.")</p> <p>“Me pica la boca”. ("My mouth itches.")</p> <p>“Siento que tengo algo atorado en la garganta”. ("It feels like something is stuck in my throat.")</p> <p>“Siento que tengo insectos en el oído”. ("It feels like there are bugs in my ear.")</p> <p>“Siento que tengo algo en la parte de atrás de la garganta”. ("It feels like there is a bump in the back of my throat.")</p> |
|--|---|

- ▶ **Un niño no siempre podrá comunicarle con palabras que está teniendo una reacción alérgica.** Si observa a un niño haciendo algunos de estos comportamientos, puede que esté teniendo una reacción alérgica.
 - Si un niño está halando o rascándose la lengua, puede que esté teniendo una reacción alérgica.
 - Las voces de algunos niños pueden volverse ronca o chillona si están teniendo una reacción alérgica.
 - Los niños pueden arrastrar las palabras si su boca se está hinchando a causa de una reacción alérgica.

más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias' en la siguiente página...



...más consejos sobre 'cómo manejar las intolerancias y las alergias alimentarias'

¿Cómo puedo reducir el riesgo de que los niños bajo mi cuidado con alergias o intolerancias alimentarias tengan una reacción a un alimento?

La contaminación cruzada ocurre cuando un alérgeno es accidentalmente transferido desde una comida o superficie a otra, o de una superficie de contacto con alimentos hacia las manos o comidas. La contaminación cruzada puede ser prevenida a través del lavado de las manos, la limpieza y el manejo y almacenamiento adecuado de alimentos. Tome estos pasos para reducir el riesgo de que un niño tenga una reacción a un alimento.

Limpie

- ▶ **Lave sus manos antes y después de preparar y servir alimentos a los niños con alergias alimentarias.** Se debe usar jabón y no los geles desinfectantes y antibacteriales.



- ▶ **Asegúrese de que todos los niños se laven las manos antes y después de comer** de modo que no transmitan los alérgenos alimentarios a otras áreas. Las caras de los niños puede que necesiten ser limpiadas también.

- ▶ **Limpie los mostradores y las mesas** con limpiadores domésticos comunes antes y después de las comidas y meriendas.

- ▶ **Seque los derrames adecuadamente** para prevenir la transmisión de alérgenos a otras superficies.

- ▶ **Limpie minuciosamente los lavabos para manos, incluyendo los grifos.** Los alérgenos alimentarios, los cuales el niño con alergias alimentarias no debe entrar en contacto, pueden llegar a los lavabos por medio de las manos sucias o de los alimentos desechados.

- ▶ **Establezca una rutina regular de limpieza.** Los niños pueden ser motivados a limpiar sus propios desórdenes y a botar la basura, pero debe asegurarse de que las superficies y los lavabos para manos sean limpiados adecuadamente.



Evite la contaminación cruzada

- ▶ **Organice el espacio en la cocina** para mantener los alimentos de los niños con alergias alimentarias separados de los otros alimentos. Por ejemplo, etiquete las despensas y los estantes del refrigerador que guardan los alimentos que son "seguros" para los niños. Luego, informe a los demás cómo la cocina está organizada o publique la información en la despensa.
- ▶ **Prepare primero los alimentos para los niños con alergias** alimentarias para evitar transmitir los alérgenos alimentarios de una superficie o de un utensilio a otros. Etiquete los alimentos y manténgalos separados de los otros alimentos.
- ▶ **Tenga cuidado de usar los utensilios** separados cuando prepare y sirva los alimentos de los niños con alergias alimentarias. La contaminación cruzada de los alérgenos alimentarios en las superficies de la cocina, los utensilios o del equipo de cocina puede causar una reacción alérgica en un niño con alergias alimentarias.

