

# Hoja Informativa para Empleados de Nutrición Escolar

## Alergias a los Alimentos

### ¿Qué es una alergia a los alimentos?

Una alergia a los alimentos es cuando el cuerpo reacciona en error a un alimento o ingrediente como si fuera dañoso. El alimento que provoca la reacción se llama un alérgeno alimenticio.

### ¿Cuáles son los síntomas de una alergia a los alimentos?

Las señales y síntomas pueden presentar en minutos o a las pocas horas después de comer y se puede ver y sentir en diferentes partes del cuerpo

- erupción cutánea o eccema
- hinchazón de la lengua o garganta y dificultad al respirar
- picazón de la garganta o boca, calambres, náuseas, diarrea, y vómitos
- anafilaxia
- presión arterial baja y pérdida de la conciencia
- muerte

### ¿Que es anafilaxia?

La anafilaxia es una reacción alérgica severa que pasa rápidamente. La anafilaxia puede presentarse en diferentes partes del cuerpo. Los síntomas mas severas pueden conducir a tener dificultad al respirar, presión arterial baja, y posiblemente la muerte.

### ¿Cuáles son los alimentos más comunes que causan alergias?

Los alérgenos mas común incluyen:

- leche
- huevos
- cacahuates (o maní)
- nueces de árbol (nueces, almendras, marañón, pistachios, pacanas)
- soya
- pescado
- mariscos (camarones, almejas, cangrejos, ostras)



### ¿Cómo se diagnostican las alergias a los alimentos?

Un medico puede usar varios métodos para un diagnostico.

### ¿Cuál es el tratamiento para una reacción alérgica?

En un ambiente escolar, cada niño con alergia a los alimentos debe de tener un plan especial en el archivo que explique como las alergias de ese niño se deben tratar. En adición, cada escuela debería de tener un plan de emergencia que se implementa en un caso de reacción alérgica severa. Anti-histaminicos y otros medicamentos se pueden usar para revertir los efectos de la histamina. En el caso de anafilaxia, la persona que sufre de esta reacción debe recibir epinefrina lo mas pronto posible. ¡Siempre llamas al 911!

### ¿Cómo prevenir reacciones alérgicas?

Lo mejor para prevenir una reacción es evitar estrictamente los alimentos con alérgenos. Crea un sistema para comprobar etiquetas cuidadosamente y tener un plan para limitar maneras que el niño puede tener contacto con el alérgeno, incluso a erotransportado.



# Hoja Informativa para Empleados de Nutrición Escolar

## ¿Que es el contacto cruzado?

El contacto cruzado pasa cuando un alimento que contiene el alérgeno entra en contacto en la superficie con un alimento que no tiene el alérgeno.

---

## Referencias

- Food Allergy Research and Education. (2014). *About food allergy*. Retrieved from <http://www.foodallergy.org/about-food-allergies>
- Food Allergy Research and Education. (2014). *Anaphylaxis*. Retrieved from <http://www.foodallergy.org/anaphylaxis?>
- Food Allergy Research and Education. (2014). *Symptoms*. Retrieved from <http://www.foodallergy.org/symptoms>
- Food Allergy Research and Education. (2014). *Other allergens*. Retrieved from <http://www.foodallergy.org/allergens/other-allergens>
- International Food Information Council. (2004). *School foodservice and food allergies: What we need to know*. Retrieved from [http://www.foodinsight.org/Content/6/Color\\_Food\\_Allergy.pdf](http://www.foodinsight.org/Content/6/Color_Food_Allergy.pdf)
- U.S. Department of Agriculture. (2007). *A guide to Federal food labeling requirements for meat and poultry products*. Retrieved from [http://www.fsis.usda.gov/shared/PDF/Labeling\\_Requirements\\_Guide.pdf](http://www.fsis.usda.gov/shared/PDF/Labeling_Requirements_Guide.pdf)
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health. (2012). *Food allergy: An overview*. Retrieved from <http://www.niaid.nih.gov/topics/foodallergy/documents/foodallergy.pdf>
- U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Institute of Allergy and Infectious Diseases. (2006). *Report of the NIH expert panel on food allergy research*. Retrieved from <http://www.niaid.nih.gov/topics/foodallergy/research/pages/reportfoodallergy.aspx>
- U.S. Food and Drug Administration. (2014). *Food allergies: What you need to know*. Retrieved from <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079311.htm>



# Hoja Informativa para Empleados de Nutrición Escolar

## Recursos

Centers for Disease Control and Prevention

*Voluntary Guidelines for Managing Food Allergies in Schools and Early Care and Education Programs*

[www.cdc.gov/healthyouth/foodallergies/](http://www.cdc.gov/healthyouth/foodallergies/)

Food Allergy Research & Education

<http://www.foodallergy.org>

International Food Information Council

*School foodservice and food allergies: What we need to know*

[http://www.foodinsight.org/Resources/Detail.aspx?topic=School\\_Foodservice\\_and\\_Food\\_Allergies\\_What\\_We\\_Need\\_to\\_Know](http://www.foodinsight.org/Resources/Detail.aspx?topic=School_Foodservice_and_Food_Allergies_What_We_Need_to_Know)

U.S. Department of Agriculture

[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

U.S. Food and Drug Administration

*Food Allergens*

<http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/FoodAllergens/default.htm>

U.S. Food and Drug Administration

*Food allergies: What you need to know*

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079311.htm>

U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health.

*Food allergy: An overview*

<http://www.niaid.nih.gov/topics/foodallergy/documents/foodallergy.pdf>

---

This project has been funded at least in part with Federal funds from the U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service through an agreement with the National Food Service Management Institute at The University of Mississippi. The contents of this publication do not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Agriculture, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. government.

The University of Mississippi is an EEO/AA/TitleVI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA Employer.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, or disability.

To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights; Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

© 2014, National Food Service Management Institute, The University of Mississippi

Except as provided below, you may freely use the text and information contained in this document for non-profit or educational use with no cost to the participant for the training providing the following credit is included. These materials may not be incorporated into other websites or textbooks and may not be sold.

The photographs and images in this document may be owned by third parties and used by The University of Mississippi under a licensing agreement. The University cannot, therefore, grant permission to use these images.

07/14

