

Transcripción de educación física para Alergias a alimentos en niños

Acerca de este curso

Las alergias a los alimentos son una creciente inquietud en los Estados Unidos, con un incremento en la cantidad de niños reciben este diagnóstico cada año. Dado que las reacciones alérgicas pueden poner en peligro la vida, es importante que las personas entiendan lo que son las alergias a los alimentos, sean capaces de identificar los síntomas de una reacción alérgica, y sepan cómo responder en una situación de emergencia. Este curso le proporcionará información valiosa sobre las alergias a alimentos y le dará consejos para evitar que ocurran reacciones alérgicas.

¿Qué es lo que aprenderá?

Usted aprenderá:

- Qué es una alergia a los alimentos.
- Cuáles son las alergias a los alimentos más frecuentes.
- Los síntomas y el tratamiento para una reacción alérgica.
- La diferencia entre una alergia a alimentos y una intolerancia a los alimentos.
- Consejos para manejar las alergias a los alimentos en el hogar y en la escuela.

¿Qué es una alergia a los alimentos?

Una alergia a los alimentos se presenta cuando una persona consume una comida o bebida que contiene un alérgeno normalmente inocuo que el sistema inmunitario de su cuerpo cree, erróneamente, que le causará daño.

El sistema inmunitario entonces crea anticuerpos para proteger al cuerpo del alérgeno. Los anticuerpos liberan sustancias químicas en todo el cuerpo que causan los síntomas de la alergia a los alimentos.

Los síntomas comunes pueden incluir: comezón, sarpullido o erupciones, ojos llorosos, flujo nasal, estornudos, náuseas, vómitos, diarrea, pulso acelerado y sensación de desvanecimiento.

Después de que el cuerpo desarrolla anticuerpos a un alérgeno específico ocurrirá una reacción alérgica cada vez que se consuma el alimento o la bebida a la que el cuerpo es alérgico.

¿Qué es una alergia a los alimentos?

Una alergia a los alimentos se presenta cuando una persona consume una comida o bebida que contiene un alérgeno normalmente inocuo que el sistema inmunitario de su cuerpo cree, erróneamente, que le causará daño.

El sistema inmunitario entonces crea anticuerpos para proteger al cuerpo del alérgeno. Los anticuerpos liberan sustancias químicas en todo el cuerpo que causan los síntomas de la alergia a los alimentos.

Los síntomas comunes pueden incluir: comezón, sarpullido o erupciones, ojos llorosos, flujo nasal, estornudos, náuseas, vómitos, diarrea, pulso acelerado y sensación de desvanecimiento.

Después de que el cuerpo desarrolla anticuerpos a un alérgeno específico ocurrirá una reacción alérgica cada vez que se consuma el alimento o la bebida a la que el cuerpo es alérgico.

¿Cuáles son los alérgenos alimenticios más comunes?

Los ocho alimentos que causan reacciones alérgicas con más frecuencia en los niños son:

- Leche
- Huevos
- Pescado
- Mariscos
- Trigo
- Soya
- Maní
- Nueces

Recuerde que, si bien estos son los alérgenos más comunes, las personas pueden presentar reacciones alérgicas a muchos otros alimentos.

¿Las alergias a los alimentos son graves?

La reacción de una persona a una alergia a los alimentos puede ir desde una leve incomodidad hasta una emergencia grave que pone en peligro la vida, denominada anafilaxia.

Las reacciones pueden ocurrir en unos pocos minutos y hasta varias horas después de que la persona entra en contacto o consume el alérgeno.

Es importante recordar que los síntomas que al principio parecen menores pueden hacerse más graves si no se tratan.

Los posibles síntomas incluyen: Aparición de rubor o enrojecimiento de la piel con comezón, sarpullido o ronchas; tos, sibilancias o dificultad para respirar; mareos, confusión; hinchazón de los labios, la lengua, los ojos o la cara; sensación de hormigueo en la boca, cólico estomacal, náusea, vómito o diarrea.

Recuerde que la reacción de una persona a un alérgeno puede variar tanto en los síntomas que presenta como en la gravedad de esos síntomas.

No asuma que si su hijo(a) tuvo una reacción leve una vez la alergia no es grave, ya que la reacción puede ser más fuerte la próxima vez que su hijo(a) se exponga al alérgeno.

Dado que un alérgeno puede relacionarse con un tipo de alimento, debe hablar con su médico o alergólogo sobre todas las alergias a alimentos.

La anafilaxia y cómo tratarla.

La anafilaxia es una reacción alérgica grave que progresa con rapidez y puede causar la muerte si no se trata pronto.

Los síntomas de anafilaxia pueden variar, y puede causar una rápida constricción de las vías respiratorias e inflamación de la garganta, dificultad para respirar, caída en la presión arterial, y pérdida de la conciencia.

La anafilaxia se trata con un medicamento llamado epinefrina. Si se usa con rapidez, puede ayudar a revertir los síntomas de anafilaxia que ponen en peligro la vida.

La epinefrina se administra con un dispositivo llamado aparato de inyección automática, que inyecta automáticamente una dosis específica de epinefrina en el cuerpo (generalmente en el muslo).

Se recomienda que las personas con alergias graves a alimentos lleven consigo dos aparatos de inyección automática de epinefrina por si se exponen accidentalmente a alérgenos.

Como padre o madre, querrá asegurarse de que usted y los cuidadores, supervisores, personal escolar y familiares que cuiden a su hijo(a) tengan acceso al aparato de inyección automática de epinefrina y que estén capacitados para usarlo en caso de emergencia.

También es importante enseñarle a su hijo(a) por qué se usa el aparato de inyección automática, cómo se administra, y la importancia de avisar a un adulto siempre que sospeche que tiene una reacción alérgica.

Si se administra epinefrina a su hijo(a), es crítico que se llame al 911 para obtener tratamiento de emergencia, ya que es posible que se presente una reacción alérgica secundaria.

Debe informar al personal de emergencias que se le administró epinefrina a su hijo(a) y la hora en que se le administró, así como el alérgeno que sospecha que pudo causar la reacción.

Planes de atención para emergencias por anafilaxia

Si su hijo(a) tiene una alergia grave a alimentos, es recomendable que tenga un plan de atención para emergencias por alergias y anafilaxia.

El objetivo del plan es proporcionar información sobre las alergias a alimentos de su hijo(a), una explicación de los síntomas y lineamientos para el tratamiento, como los medicamentos y sus dosis, a las personas que necesiten dicha información.

El plan incluye información de contacto de emergencia, incluyendo el nombre y la dosis del medicamento, y es firmado tanto por el médico como por un padre o tutor. Los planes deben ser compartidos con los cuidadores y familiares de su hijo(a), así como con el personal de su escuela, incluyendo a la enfermera.

Hay planes de atención para emergencias por alergias a alimentos y anafilaxia que puede descargar, en inglés y en español, en el sitio web de Food Allergy Research and Education en el siguiente sitio de internet: <http://www.foodallergy.org/faap>

¿Cómo saber si su hijo(a) tiene una alergia a alimentos?

Si sospecha que su hijo(a) tiene una alergia a alimentos, es importante que no lo autodiagnostique. En cambio, haga una cita para hablar sobre su inquietud con su pediatra.

Asegúrese de no permitir que su hijo(a) coma o beba alimentos a los que usted sospecha que puede ser alérgico(a) hasta que consulte al pediatra.

En la cita, explique a cuáles alimentos sospecha que su hijo(a) es alérgico y los síntomas que ha presentado. Llevar una bitácora de alimentos puede ayudarle a proporcionar al médico los detalles de la alergia, como: fechas, horas, alimentos consumidos antes de la reacción, qué tan rápido aparecieron los síntomas después del consumo, y cómo se trató la reacción.

Su pediatra puede derivarlo a un alergólogo... Un alergólogo es un médico que se especializa en el tratamiento de alergias a alimentos. El alergólogo puede utilizar una gama de pruebas de diagnóstico para ayudarle a determinar a qué alimentos es alérgico su hijo(a) y la gravedad de cada alergia.

PUNTO CLAVE: Recuerde, las reacciones alérgicas pueden poner en peligro la vida, y la reacción de un niño puede variar en gravedad cada vez que es expuesto.

Preguntas comunes sobre las alergias a alimentos

¿Mi hijo(a) puede curarse de una alergia a los alimentos al crecer?

Algunas alergias a alimentos de la infancia pueden desaparecer al crecer. Es más probable que los niños superen las alergias a la leche, el trigo, la soya y los huevos que las alergias al maní, las nueces, los pescados y los mariscos.

La reacción de su hijo a un alimento alérgeno y la gravedad de la misma también podrían cambiar con el tiempo, por lo que es muy importante mantener la comunicación y hacer citas regulares con su médico o alergólogo para manejar la alergia de su hijo(a).

¿Hay cura para las alergias a los alimentos?

Actualmente no existe tratamiento ni cura para las alergias a los alimentos. Sólo pueden tratarse los síntomas de una reacción alérgica. Por eso todas las personas que sufren de alergia a los alimentos deben tener cuidado de evitar todos los alimentos que sean alérgenos conocidos.

La prevención y la comunicación son esenciales para manejar las alergias a alimentos de su hijo(a). Esto significa asegurarse de que su hijo(a) no entre en contacto con alimentos alérgenos en ninguno de sus entornos, ya sea dentro o fuera de su hogar o en la escuela.

Prevención y tratamiento de las alergias a alimentos

¿Hay cura para las alergias a los alimentos?

La prevención es de importancia crítica para proteger a su hijo(a) de la exposición a alimentos alérgenos. Esta sección mencionará y explicará cómo prevenir la aparición de reacciones alérgicas por la exposición a alimentos alérgenos.

La mejor medida preventiva que puede tomar es asegurarse de que su hijo(a) evite todos los alérgenos conocidos dentro y fuera del hogar, así como en la escuela.

En el caso de niños pequeños, considere la posibilidad de hacer que use un brazalete de alerta médica. Este puede proporcionar información crítica al personal de emergencias sobre la alergia de su hijo(a) y ayudar a orientar su respuesta.

- Asegúrese de que todas las personas con las que su hijo(a) pasa cierto tiempo, como sus docentes, cuidadores, abuelos y amigos cercanos, sepan sobre sus

alergias a los alimentos y hayan recibido entrenamiento para la administración de epinefrina y la respuesta a situaciones de emergencia.

Esté consciente de que sustancias no alimenticias, como la pintura, la plastilina y otros materiales para manualidades, pueden contener trazas de alérgenos que podrían causar una respuesta alérgica en niños con alergias.

Hay material informativo con información adicional acerca de los alimentos alérgenos en sustancias no alimenticias en el siguiente sitio web:
<http://www.kidswithfoodallergies.org/media/Potential-Food-Allergens-in-Preschool-Daycare-Activities-Crafts.pdf>

Cómo leer las etiquetas de alimentos

Una de las medidas más importantes que puede tomar para ayudar a garantizar que su hijo(a) no consuma accidentalmente un alimento al que es alérgico(a) es leer cuidadosamente las etiquetas de todos los alimentos y bebidas que compre. Esto incluye a todos los productos del alérgeno principal.

Por ejemplo, si su hijo(a) es alérgico(a) a la soya, también debe evitar los alimentos que contengan salsa de soya, lecitina de soya, fibra de soya, proteína de soya y mantequilla de soya.

La Administración de Alimentos y Fármacos requiere que todos los artículos empaquetados tengan etiquetas que identifiquen si contienen uno de los ocho principales alérgenos.

¿Cómo se etiquetan los artículos?

Los alimentos alérgenos pueden expresarse en una de dos maneras.

Número uno: Los alimentos alérgenos pueden incluirse en la lista de ingredientes. El nombre del alimento original aparecerá en paréntesis después del nombre común o usual del alérgeno principal.

Número dos: Se puede incluir una declaración inmediatamente después o al lado de la lista de ingredientes que comience con la palabra "Contiene" seguida por una lista de los alimentos de los que proviene el alérgeno.

¿En dónde debe buscar?

Puede encontrar la lista de ingredientes en la etiqueta del alimento. Los ingredientes aparecen en la etiqueta en orden de cantidad: mientras antes aparezca un ingrediente en la lista, más cantidad hay en el producto.

Lea toda la lista de ingredientes, de principio a fin, ya que incluso una pequeña cantidad del alérgeno en el producto puede causar una reacción alérgica.

Lea la etiqueta cada vez que compre el producto. Los fabricantes pueden cambiar los ingredientes del producto en cualquier momento.

¿Qué debo buscar?

Es importante estar enterados de todos los ingredientes que podrían causar una reacción alérgica.

El siguiente material informativo ofrece información detallada de los ingredientes potenciales con los que hay que tener cuidado para cada uno de los ocho principales alimentos alérgenos.

<http://www.foodallergy.org/file/tips-avoid-allergen.pdf>

Recordatorios importantes

Hay que practicar para familiarizarse con la lectura de los ingredientes. Cuando compre víveres dedique suficiente tiempo para que pueda revisar cuidadosamente los ingredientes de todos los alimentos que compre para su hijo(a).

Los lineamientos para las etiquetas de alimentos sólo se aplican a los alimentos empaquetados. Los lineamientos no se aplican a frutas y verduras frescas, medicamentos recetados y de venta libre, comida para mascotas y artículos de higiene que no son para comer, como champú, maquillaje, pasta de dientes y enjuague bucal.

Los lineamientos para etiquetas de alimentos tampoco se aplican a la comida comprada en restaurantes, expendios de comida rápida, camiones de comida o carnavales. Si no está seguro, pregunte al gerente sobre los ingredientes específicos que se usan en la comida y en el proceso de cocinarla.

Los fabricantes no están obligados a incluir en sus etiquetas declaraciones informativas sobre la probabilidad de que el alimento haya sido contaminado con un alérgeno durante su procesamiento.

Algunos ejemplos de declaraciones informativas son "puede contener trigo" o "producido en instalaciones que también usan manís".

Sin embargo, si la etiqueta contiene una declaración de precaución, es mejor no dejar que su hijo(a) consuma el producto si es alérgico(a) a lo que se menciona.

Manejo de las alergias a alimentos en el hogar

Es importante hablar con su hijo(a) sobre su alergia a alimentos. Ayudarle a su hijo(a) a entender su propia alergia es vital para ayudarle a evitar una reacción alérgica.

Explíquele a su hijo(a) los alimentos y bebidas que debe evitar, y por qué. Por ejemplo... cuando comes nueces, pasa esto.

Enséñele por qué es importante no compartir alimentos, bebidas, vasos, platos, cubiertos y popotes con otras personas.

Ayúdele a su hijo(a) a entender cuáles son los síntomas de una reacción alérgica.

Al hablar con su hijo(a), describa los síntomas en términos que entienda.

Por ejemplo:

Tu piel podría ponerse roja y con comezón.

Podrías sentir que no puedes tragar o que hay algo atorado en tu garganta.

Podrías sentir ardor u hormigueo en la boca o en la lengua.

Explíquele a su hijo(a) por qué es importante que le avise de inmediato a usted o a otro adulto si siente estos síntomas.

Lineamientos para evitar la contaminación cruzada

La contaminación cruzada es la transferencia de un alérgeno de un alimento a otro alimento, o a una superficie, plato o utensilio de cocina.

Por ejemplo, si prepara un sándwich de crema de maní sobre una tabla de cortar y luego usa la misma tabla para picar una manzana. Si no lava la tabla de cortar entre las tareas, el alérgeno del maní podría transferirse accidentalmente a la manzana.

Usted puede ayudar a prevenir la contaminación cruzada siguiendo estos lineamientos.

Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón. Asegúrese de lavarse las manos antes de preparar alimentos para su hijo(a) y entre distintas tareas en la cocina.

Hable con su hijo(a) sobre la importancia de lavarse las manos antes y después de comer o beber, ¡todas las veces!

Enséñele a su hijo(a) a lavarse las manos correctamente.

5 pasos para tener manos limpias

1. Mójese las manos con agua tibia.
2. Aplique jabón
3. Frote sus manos una contra la otra por lo menos durante 20 segundos.
Consejo: dígame a su hijo (a) que cante dos veces la canción de "Feliz Cumpleaños" mientras se lava las manos.
4. Enjuáguese bien las manos con agua tibia.
5. Séquese las manos con una toalla de papel desechable.
Secarse con una toalla de cocina puede volver a contaminar las manos.

Nota: No debe usar desinfectante de manos en lugar de lavárselas. En caso de que no pueda lavarse las manos, lleve consigo toallitas húmedas para que su hijo(a) se limpie las manos antes de comer.

Lave minuciosamente las superficies de cocina, utensilios, ollas, sartenes, platos y vasos con agua caliente y jabón entre distintas tareas en la cocina.

Tenga cuidado con las esponjas y trapos de cocina, ya que pueden transferir alérgenos alimenticios a superficies limpias. La mejor práctica es utilizar solamente trapos desechables o toallas de papel para la limpieza en la cocina.

Considere la posibilidad de separar una parte de la cocina para que sea una sección sin alérgenos. Esta es un área en la que no preparará nada que contenga alimentos a los que su hijo(a) es alérgico(a). Use tablas de corte de diferentes colores para identificar los que son "libres de alergias".

Etiquete con claridad las comidas de su alacena que sean libres de alergias y que su hijo(a) puede comer sin peligro. Enséñele a su hijo(a) a identificar los refrigerios seguros y los alimentos que debe evitar.

La contaminación cruzada también puede ocurrir al mezclar comidas. Si un alimento contiene un alérgeno conocido, no le quite el alérgeno y asuma que ya es seguro consumir el alimento. Incluso una pequeña cantidad del alérgeno puede causar una reacción alérgica.

Un ejemplo de esto es no quitar los manís de una mezcla de frutos secos y asumir que ya es segura para un niño que tiene alergia al maní.

No compre de contenedores a granel en la tienda de víveres. Es fácil que exista contaminación cruzada entre los contenedores, especialmente si se usa la misma pala o cuchara en distintos contenedores.

También puede ocurrir contaminación cruzada al comer o beber después de otra persona, ya que el alérgeno puede transferirse en los labios o en la saliva. Por lo

tanto, el niño(a) con alergias a alimentos no debe compartir comidas, bebidas, utensilios, vasos, popotes o lápiz labial con otros.

Manejo de las alergias a alimentos fuera del hogar

El manejo de las alergias a alimentos fuera del hogar es de especial importancia para proteger a su hijo(a) de los alérgenos alimenticios conocidos.

Planifique por adelantado eventos tales como fiestas de cumpleaños.

Siempre informe al padre o madre que organiza la fiesta sobre la alergia de su hijo(a) y pregunte por la comida y bebida que se servirá.

Ofrezca traer a la fiesta un refrigerio sin alérgenos que sepa que le gustará a su hijo(a).

Pregunte si es posible servir las comidas que contengan alérgenos conocidos en un lugar separado y etiquetar los alimentos para que su hijo(a) pueda evitarlos con facilidad. Esto es de especial importancia para pasteles y galletas que pueden contener nueces, huevos y otros ingredientes que no es fácil distinguir.

Averigüe qué restaurantes sirven platillos que su hijo(a) pueda comer.

Informe al mesero de las alergias a los alimentos de su hijo(a) y pregunte por los alérgenos en distintos platillos. Si el mesero no está seguro, pida hablar con el gerente. Asegúrese de preguntar por los ingredientes y cómo se prepara el platillo.

Muchos restaurantes cuentan con la información nutricional de sus menús en línea. Busque esta información con anticipación para que sepa lo que su hijo(a) puede comer.

Tenga cuidado en los bufés, ya que es fácil que ocurra contaminación cruzada entre los platillos. Los clientes pueden usar la misma cuchara para diferentes platillos y contaminar accidentalmente otros platillos con alérgenos.

Trate de comer en restaurantes que anuncien platillos sin alérgenos y que etiqueten con claridad los alérgenos en su menú.

Incluso cuando coman fuera, es importante que su hijo(a) se lave las manos antes de comer.

Siempre lleve consigo la epinefrina de su hijo(a) cuando salga de casa, ya que nunca se sabe en dónde puede presentarse una situación de emergencia.

Verifique las fechas de caducidad de la epinefrina para que sepa cuándo hay que reemplazarla. Tome nota en su agenda o programe un recordatorio en su teléfono.

Lleve toallitas húmedas consigo, especialmente a eventos al aire libre, para que su hijo(a) pueda limpiarse las manos antes de comer.

Esto es de especial importancia en eventos al aire libre, como días de campo o visitas al parque.

Cuando salga, lleve consigo refrigerios libres de alérgenos, que su hijo(a) pueda comer con seguridad.

Manejo de las alergias a alimentos en la escuela

Si su hijo(a) tiene una alergia a alimentos es extremadamente importante que lo informe a la escuela.

Si la alergia a alimentos es grave y presenta el riesgo de causar anafilaxia, es necesario desarrollar un plan de salud individualizado que incluya las modificaciones que deben hacerse debido a la alergia.

Entregue a la enfermera escolar una copia del plan de acción para emergencias por alergias a alimentos de su médico.

Si el médico le ha recetado aparatos de inyección automática de epinefrina a su hijo(a), asegúrese de proporcionar dos de ellos a la escuela para uso en caso de emergencia.

Hable con el personal de la escuela sobre cómo se manejarán los alimentos en el aula, en el autobús y en excursiones para garantizar la seguridad de su hijo(a).

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos exige que se hagan sustituciones o modificaciones apropiadas a las comidas escolares si un niño(a) tiene una discapacidad que restringe su dieta, como la anafilaxia.

Para que se le proporcionen menús con sustituciones, el personal de la cafetería debe tener una declaración firmada por un médico autorizado que incluya la siguiente información:

- La discapacidad del niño
- Una explicación de por qué la discapacidad restringe la dieta del niño
- Las actividades cotidianas afectadas por la discapacidad
- Los alimentos a omitir de la dieta del niño y el alimento que debe sustituirlos

Las alergias o intolerancias a alimentos que no causan anafilaxia que ponga en peligro la vida no se consideran discapacidades. La cafetería no está obligada a hacer sustituciones en estos casos.

Si su hijo(a) tiene una alergia a alimentos y necesita modificaciones al menú, hable con el personal de la cafetería de la escuela de su hijo(a) para averiguar las medidas específicas que se deben tomar y la documentación que necesitará que llene su médico.

Intolerancias a alimentos

¿Qué es una intolerancia a alimentos?

Hasta ahora hemos estado hablando sobre alergias a alimentos, que son causadas cuando el sistema inmunitario crea anticuerpos contra las sustancias dentro de los alimentos.

Las intolerancias a alimentos son reacciones negativas a las sustancias en los alimentos que no involucran al sistema inmunitario ni la formación de anticuerpos.

Las intolerancias son resultado de la incapacidad del sistema digestivo para descomponer completamente ciertas sustancias en los alimentos, como la lactosa en la leche.

Los síntomas de las intolerancias a alimentos generalmente involucran malestar en el sistema digestivo, como gases, cólicos estomacales y diarrea.

Aunque son desagradables, las intolerancias a alimentos no ponen en peligro la vida.

Las personas con intolerancias a alimentos a veces pueden consumir pequeñas cantidades del alimento y solamente presentan síntoma cuando ingieren grandes cantidades.

¿Qué es la intolerancia a la lactosa?

La leche contiene el azúcar denominado lactosa. Cuando alguien tiene intolerancia a la lactosa, significa que no puede digerirla por completo debido a un déficit de la enzima lactasa, que ayuda a descomponer la lactosa en el cuerpo.

Otros productos lácteos, como el yogur y el queso, también contienen el azúcar lactosa.

La cantidad de lactosa en estos alimentos varía.

Los quesos naturales, como el cheddar, el suizo y la mozzarella, tienen menos lactosa.

El yogur que contiene cultivos activos ayuda a descomponer la lactosa en el yogur, por lo que algunas personas con intolerancia a la lactosa pueden comer yogur sin síntomas.

Las personas con intolerancia a la lactosa sufren de malestar abdominal después de comer o beber alimentos con lactosa.

Los signos de la intolerancia a la lactosa incluyen: Distensión abdominal, gas, cólico estomacal, diarrea y náuseas.

Estos síntomas generalmente comienzan en las dos horas posteriores al consumo de alimentos o bebidas con lactosa.

Las personas con intolerancia a la lactosa pueden consumir una cantidad variable de lactosa antes de presentar síntoma. Muchas personas con intolerancia a la lactosa pueden consumir pequeñas cantidades de lactosa a la vez y no necesitan una dieta completamente libre de lactosa.

Los productos lácteos, como la leche, el yogur y el queso, aportan calcio y vitamina D al cuerpo, que son importantes para el crecimiento y desarrollo de huesos fuertes. Si su hijo(a) tiene intolerancia a la lactosa, debe asegurarse de que reciba suficiente calcio y vitamina D de otras fuentes.

La leche deslactosada es una excelente opción para las personas con intolerancia a la lactosa que desean aprovechar las vitaminas y minerales que contiene la leche entera.

La leche de soya, la leche de almendras, la leche de arroz y otros productos de leches alternativas son opciones para personas con intolerancia a la lactosa. La mayoría de estos productos están fortificados con calcio y vitamina D.

Tome en cuenta que la leche de almendras y la leche de arroz generalmente contienen pocas o nula proteínas, mientras que la leche entera contiene 8 gramos de proteínas por taza.

Además de la leche, otras fuentes de calcio son: Jugos y cereales de desayuno fortificados con calcio; pescados enlatados con huesos, como el salmón; el brócoli, la col rizada, el tofu y la soya.

Además de la leche, otras fuentes de vitamina D son: Los huevos, los champiñones, el hígado, y el cuerpo forma vitamina D de manera natural cuando se expone a la luz solar.

¿Qué hay del gluten?

¿Qué es el gluten?

El gluten es la proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno. A veces se encuentra el gluten en algunos productos de avena que se contaminan con trigo durante el procesamiento.

¿Qué es la sensibilidad al gluten?

La sensibilidad a la proteína gluten puede causar síntomas en algunas personas. Actualmente se realizan investigaciones para comprender mejor la causa de la sensibilidad al gluten.

Enfermedad celíaca

Cuando las personas con enfermedad celiaca consumen gluten este daña su intestino delgado, lo que puede causar que nutrientes importantes, como el hierro, el calcio y la grasa, no se absorban correctamente.

Existe una amplia gama de síntomas que se relacionan con la enfermedad celíaca, entre ellos el estreñimiento, la diarrea, el dolor abdominal, el dolor de huesos y articulaciones y la anemia.

Las personas con enfermedad celíaca deben seguir una dieta sin gluten para evitar dañar los intestinos.

¿Mi hijo(a) necesita seguir una dieta sin gluten?

Antes de poner a su hijo(a) en una dieta sin gluten, debe hablar con el médico de su hijo o con un dietista registrado sobre sus inquietudes.

Puede ser útil proporcionarle a su médico información sobre los alimentos consumidos y los síntomas relacionados.

Conclusión

En este curso usted aprendió qué es una alergia a los alimentos, los alérgenos alimenticios más comunes y los síntomas de una reacción alérgica. Aprendió sobre la epinefrina y cómo responder ante una situación de emergencia. Aprendió sobre



las intolerancias a alimentos y cómo difieren de las alergias a alimentos. También aprendió consejos para manejar las alergias a los alimentos en el hogar y en la escuela. Esperamos que la información obtenida en este curso le sirva para ayudar a proteger la seguridad y el bienestar de todos los niños con alergias a alimentos.