

# ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

El organismo presenta a veces reacciones adversas a algunos alimentos, que varían mucho en intensidad. Entre las reacciones adversas a los alimentos están:

- La alergia o hipersensibilidad alimentaria
- La intolerancia a un alimento

Estas enfermedades tienen un componente genético por lo que **no existe riesgo de contagio a otras personas. Las precauciones o riesgos son hacia el propio enfermo.**

## DIFERENCIA ENTRE INTOLERANCIA Y ALERGIA ALIMENTARIA

El organismo presenta a veces reacciones a los alimentos, que varían mucho en intensidad y pueden provocar desde una pequeña molestia a, en ocasiones extremas, la muerte.

Entre las reacciones adversas a los alimentos se puede diferenciar la intolerancia y la alergia alimentaria.

- **La intolerancia a un alimento** se caracteriza por la incapacidad para digerirlo y metabolizarlo. En este caso no interviene ningún mecanismo de defensa inmune.

- **La alergia o hipersensibilidad alimentaria** es la reacción adversa que presenta un individuo tras la ingestión, contacto o inhalación de un alimento con una causa inmunológica comprobada. Es de destacar que algunas personas con intolerancia son capaces de consumir pequeñas cantidades del alimento al que presentan dicha intolerancia (excepto en el caso del gluten), mientras que en la alergia hay que eliminar totalmente el componente.

*A pesar de las diferencias tan claras entre las dos patologías, con frecuencia generan confusión, ya que tienen síntomas similares.*

## 1. ALERGIAS ALIMENTARIAS

La alergia alimentaria es una forma específica de reacción adversa a un alimento o a alguno de sus componentes. Es una respuesta exagerada de nuestro sistema inmunológico que se produce cuando nuestro cuerpo entra en contacto con un alimento. Esto sucede cuando el sistema inmune no funciona bien y toma por enemigo a uno o varios alimentos (normalmente alguna de sus proteínas); entonces, el cuerpo produce anticuerpos para “defenderse” y “acabar” con ese presunto agresor. Estos anticuerpos producen unas sustancias, las histaminas, que serán las responsables de los distintos síntomas.

Estas alergias suelen empezar a manifestarse cuando el niño es muy pequeño, en los primeros años de vida. De hecho, es a estas edades cuando es más frecuente que sucedan y, muchas veces, con los años algunas tienden a desaparecer.

La reacción inmunológica se produce independientemente de la cantidad de alimento con la que contacte el niño; una mínima cantidad puede producir una reacción muy grave o al revés. Suele aparecer al poco tiempo del contacto.

Es importante fijarse en las etiquetas de los alimentos para conocer que ingredientes contienen.

Se entiende por **alérgeno** aquella sustancia que puede provocar una reacción alérgica. Son sustancias que, en algunas personas, el sistema inmunitario reconoce como “extrañas” o “peligrosas”

Los principales alimentos más frecuentemente involucrados en las reacciones alérgicas son:

- Leche de vaca.
- Huevo.
- Pescado.
- Marisco.
- Leguminosas: lentejas, guisantes, soja, garbanzos, judías verdes, habas, etc...
- Cereales.
- Frutas frescas. (fresas, melocotón, albaricoques...)
- Frutos secos.

*Una vez que se ha determinado la alergia a un alimento, el tratamiento pasa por evitar el alimento*

**Los síntomas más habituales son:**

- Digestivos: Vómitos asociados o no a diarrea, dolor abdominal tipo cólico, etc.
- Cutáneos: Picor, dermatitis atópica, hinchazón de labios, boca, lengua, cara y/o garganta, urticaria, enrojecimiento de la piel o eczema.
- Respiratorios: Moqueo o congestión nasal, estornudos, tos, asma o disnea (dificultad para respirar).
- Anafilaxia: reacción generalizada, que afecta todo el organismo y que requiere actuación inmediata. Si se acompaña de afectación hemodinámica (bajada presión, mareo) hablamos de choque anafiláctico, que supone gravedad extrema por el riesgo de parada cardiorrespiratoria. Afortunadamente es la forma más infrecuente.

## **2. INTOLERANCIA ALIMENTARIA**

Como se ha señalado, es una reacción adversa del organismo frente a un alimento caracterizada por la incapacidad para digerirlo y metabolizarlo. En este caso no interviene el mecanismo inmunológico y el componente extraño no llega a pasar al torrente sanguíneo puesto que no ha podido ser absorbido. Las intolerancias más comunes son:

- **A la lactosa**
- **Al gluten (enfermedad celíaca)**

## ***2.2 Intolerancia a la lactosa***

La lactosa es un hidrato de carbono presente en la leche, también llamada azúcar de la leche.

Las personas con esta intolerancia carecen de la enzima lactasa, sustancia indispensable para la digestión de la lactosa y presente en las paredes del intestino delgado. Esto provoca que la lactosa no sea absorbida y permanezca en el intestino grueso, donde es fermentada por las bacterias del colon, provocando los gases típicos de la intolerancia. Además, la presencia de lactosa en el intestino grueso provoca la salida de agua a éste, dando lugar a la aparición de diarrea.

Aunque quienes padecen esta patología en muchas ocasiones pueden consumir derivados lácteos en los que la lactosa se ha transformado en ácido láctico, es recomendable tratarlos como a personas alérgicas a la leche (caseína) para evitar confusiones, siempre y cuando el certificado médico no especifique que puede tolerar tales productos.

En algunas intolerancias, como ocurre en el caso de la lactosa, existen distintos grados de afectación.

Es decir, hay muchas personas que pueden tolerar pequeñas cantidades de lactosa, por eso nos podemos encontrar en alguna ocasión el caso de una persona que no puede consumir leche, pero sí yogures o quesos muy curados.

### ***Actuaciones a seguir:***

#### ***No dar alimentos que contengan lactosa***

Especialmente tenga cuidado con la leche, crema de leche, leche en polvo, evaporada o condensada, yogur, queso, helados, sorbetes, batidos, natillas, postres lácteos, chocolate con leche, alimentos fritos con mantequilla, bollería que contenga leche o derivados de la leche

#### ***Prestar atención al etiquetado***

#### ***Alimentos habitualmente sin lactosa***

- Leche de soja, leche de arroz, leche de almendra en polvo o líquida
- Todas las carnes, vegetales y frutas naturales. Incluidas la pasta, el arroz, la cebada y las legumbres secas
- Golosinas duras, chicle, regaliz y otras golosinas que no contienen chocolate
- Bebidas gaseosas, café y té.

### ***2.3. Intolerancia al gluten***

La enfermedad celíaca es una enfermedad crónica del aparato digestivo que se define como una intolerancia permanente al gluten que, en individuos predispuestos genéticamente, ocasiona una lesión en la mucosa del intestino delgado. Como consecuencia de esta lesión las paredes intestinales no pueden realizar correctamente su función de absorción de nutrientes.

Los síntomas mas comunes son diarreas, deficiencias vitamínicas, desnutrición, disminución de peso, falta de crecimiento (en la edad infantil), etc.

La proteína que deteriora la pared del intestino, llamada gluten, se encuentra en los cereales de trigo, cebada, centeno y avena.

La enfermedad celíaca obliga a las personas que la padecen a llevar una dieta exenta totalmente de gluten durante toda la vida. Esta dieta no cura la enfermedad pero la controla, al eliminar las complicaciones ocasionadas por el consumo de gluten. La dieta debe seguirse estrictamente durante toda la vida, la ingestión de pequeñas cantidades de gluten puede producir lesión de las vellosidades intestinales, aunque no siempre estas lesiones tienen por qué ir acompañadas de síntomas clínicos.

#### ***Los síntomas más frecuentes en el niño***

- Hinchazón y dolor abdominal, gases...
- Diarrea crónica.
- Estreñimiento
- Vómitos.
- Pérdida de apetito y de peso.
- Alteraciones en el carácter, aspecto triste.
- Retrasos en el crecimiento del niño.
- Anemia por falta de hierro que no responde al tratamiento.
- Pequeñas heridas en la boca (lengua, encías o paladar) así como alteraciones en el esmalte de los dientes.
- Dermatitis herpetiforme: Erupción dolorosa con ampollas que provocan picor y que normalmente aparecen en rodillas, espalda y nalgas.

#### ***Algunas ideas sobre el tratamiento***

- El único tratamiento para esta enfermedad **consiste en seguir una dieta estricta sin gluten para toda la vida**, lo que hace que desaparezcan los síntomas y se reparen las lesiones en el intestino.
- Tener en cuenta la comida del celiaco es importante en el comedor escolar, fiestas, excursiones, campamentos u otras actividades.

## **ANEXOS**

### **RECOMENDACIONES PARA NIÑOS CELIACOS:**

- Las harinas y espesantes permitidos para salsas, etc. serán de arroz, maíz o patata.
- El aceite de fritura deberá ser siempre limpio y de primer uso para evitar residuos de otros alimentos.
- Las salsas de tomate, los caldos, las patatas fritas, hamburguesas o albóndigas serán naturales y elaborados expresamente en la cocina (no comerciales) o productos especiales.
- Las pastas utilizadas serán especiales para dieta sin gluten.
- No se debe comer caldos concentrados de carne, ave, verduras o pescado.
- Una vez abierto el envase de un producto especial sin gluten, no se debe quitar la etiqueta ni vaciar el contenido del envase en botes de cocina ya que puede dar lugar a confusiones.
- Utilizar siempre utensilios de cocina limpios. No usar la misma cuchara para elaborar un plato que contiene gluten y otro que no lo tiene.
- Las verduras se pueden rehogar con ajo o cebolla.
- Si se utilizan colorantes y tomate frito, hay que asegurarse de que no lleven gluten.
- El celíaco puede tomar todo tipo de alimentos que no contienen gluten en su origen: carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz y maíz), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasa comestibles y azúcar.
- Al adquirir productos elaborados o envasados, debe comprobarse siempre la relación de ingredientes que figura en la etiqueta.
- Se debe comprobar, periódicamente, la LISTA DE ALIMENTOS SIN GLUTEN, que periódicamente actualiza la Federación de Asociaciones de Celíacos, en cada Comunidad Autónoma. Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.

- Hay que tener precaución con las harinas de maíz, arroz, etc. de venta en panaderías o supermercados sin certificar la ausencia de gluten. Pueden estar contaminadas si su molienda.
- se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales como trigo o avena.

### **ALIMENTOS CON GLUTEN Y QUE NO DEBE TOMAR**

- Pan y harinas de trigo, centeno, cebada y avena. Sémola de trigo. Bollos, pastas de todos los tipos, galletas, bizcochos, magdalenas y pastelería en general.
- Chocolates, a no ser que en las etiquetas indiquen que no tienen gluten. Cerveza, malta, agua de cebada, bebidas destiladas.
- Los alimentos preparados (cubitos de caldo, sopas de sobre, comidas preparadas, etc.).
- Los **ingredientes** incluidos en la etiqueta que pueden tener gluten son: gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1422, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.
- Si hace alubias con chorizo y el chorizo lleva gluten, no vale con separar el chorizo y tomar las alubias.
- No use el aceite con el que se han frito alimentos con gluten.

### **ALIMENTOS QUE PUEDEN TENER GLUTEN**

**(Sólo los puede tomar si en la etiqueta pone que no llevan gluten)**

- Charcutería en general (mortadela, salchichas, pasteles de jamón o carne).
- Quesos fundidos de sabores. Patés y conservas.
- Dulces, caramelos y helados. Turrón y mazapán.
- Café y té instantáneos.

### **RECOMENDACIONES EN EL CASO DE NIÑOS CON ALERGIA ALIMENTARIA:**

- Cuando existe la sospecha de que se puede padecer alergia hacia un alimento se recomienda **dejar de tomar ese alimento** y acudir al médico para que haga las pruebas necesarias y realice el diagnóstico pertinente.
- Aunque se sabe que tiene un importante componente hereditario, se ha visto que alimentar al niño sólo con leche materna y retrasar la introducción en su

dieta de alimentos como huevos, pescado o frutos secos, reduce el riesgo de sufrir estas alergias.

- Los padres deben informar siempre, y de la forma más detallada posible, a los profesores y educadores, de las necesidades dietéticas de su hijo. En ocasiones, por miedo al posible rechazo que pueda sufrir el niño o incluso por desconocimiento, no lo hacen. Por este motivo, es recomendable que durante las entrevistas el propio educador les pregunte expresamente acerca de este tema.
- Si se conoce la presencia de un niño alérgico entre el grupo se deben acordar con los padres ciertos aspectos importantes como dónde estará la medicación y cómo se debe actuar en caso de reacción (si se le debe dar algún medicamento y la dosis, la administración o no de adrenalina, etc.)
- Los niños a quienes ya se ha diagnosticado con anterioridad un shock anafiláctico o reacción grave, deberían llevar un inyectable con adrenalina al centro, si así se lo ha prescrito su médico. Esta medicación estará siempre en el botiquín para que, si vuelve a producirse un nuevo shock y debido a la gravedad que conlleva, se pueda actuar rápidamente inyectándole la adrenalina y acto seguido, llevarlo a urgencias. También se avisará a sus padres.
- Por otra parte, el educador o profesor debe informar a su vez al personal del centro de que hay un niño que padece este tipo de alergia e intentar que le conozcan por si deben socorrerle en un momento determinado.

### **Situaciones de riesgo**

- Aunque pueden darse reacciones a cualquier alimento, algunos parecen ser los números uno dentro de la lista de candidatos, como: **la leche de vaca, los huevos, la soja, el trigo, los crustáceos, las frutas, los cacahuetes y los frutos secos como las nueces.**
- Esta enfermedad no es contagiosa por lo que las precauciones o riesgos son hacia el propio niño, por el hecho de tomar o entrar en contacto con el alimento que le produce reacción.
- El comedor escolar, el desayuno, las excursiones, los campamentos, los cumpleaños, celebraciones, talleres de cocina, manualidades y actividades extraescolares son las situaciones de mayor riesgo para los niños alérgicos a alimentos.
- Se debe prestar especial atención a los alimentos a los que el niño puede acceder, evitando que tome o toque cualquier cosa que no le esté permitida. No se debe nunca insistir al niño a que tome un alimento que rechaza aunque en principio sepamos que puede tomarlo.

- Hay que tener mucho cuidado con los intercambios de comida, platos, vasos o cubiertos que puedan hacer los niños con sus compañeros, y evitar igualmente contaminar la comida del alérgico con otros alimentos.
- Deben cuidarse mucho también las prácticas de manipulación y cocinado de los alimentos en las cocinas de los colegios, campamentos, en casa, etc. pues se puede producir una contaminación por ejemplo sólo con coger con el mismo tenedor un alimento no permitido y otro permitido.

***Planificando estas situaciones con anterioridad, conseguiremos encontrar alternativas que permitan a estos niños participar en las mismas actividades que sus compañeros sin exponerles a ningún riesgo.***