

# Alergia a Alimentos.

## GENERALIDADES

Del 2 al 5 % de la población en general presenta una reacción alérgica cuando ingiere determinados alimentos, inclusive aunque sea en poca cantidad.

### ¿Cómo se presenta la alergia a los alimentos?

Los síntomas son muy variables tanto en intensidad como en su forma de presentación. Pueden iniciar incluso durante el período de lactancia materna exclusiva. En la mayoría de los casos los síntomas empiezan al iniciar la lactancia artificial.

Los síntomas suelen aparecer a los pocos minutos de comerse el alimento casi siempre en la primera hora. La gran mayoría de los niños presentan más de un síntoma

**Síntomas Cutáneos:** La reacción alérgica más común de la piel a un alimento es la urticaria. La urticaria consiste en zonas rojas hinchadas de la piel, que pican mucho y que pueden surgir repentinamente y desaparecer rápidamente. A menudo se presentan en agrupaciones, apareciendo nuevos grupos al desaparecer otros. La urticaria puede ocurrir por sí sola o con otros síntomas como el angioedema (son zonas de hinchazón en diversos lugares del cuerpo como labios y párpados, etc). Habitualmente se inicia con eritema (piel roja) y ronchas alrededor de la boca, se puede generalizar posteriormente. Puede estar acompañado de otros síntomas que no sean piel.

Otra lesión es la *dermatitis atópica* o *eczema*, una enfermedad de la piel que se caracteriza por picazón, PIEL SECA, CASPA EN CUERO CABELLUDO, MANCHAS BLANCAS, RONCHAS ROJAS MUY PEUEÑAS EN LAS MEJILLAS, descamación y color rojo. Esta reacción a menudo es crónica, manifestándose en personas con antecedentes personales o familiares de alergias o asma.

**Síntomas Digestivos:** pueden ser vómitos, diarrea y calambres estomacales y, a veces, una irritación roja alrededor de la boca, picazón e hinchazón alrededor de la boca y garganta, náuseas, dolor de estómago, hinchazón del estómago y gases, EN OCASIONES ESTREÑIMIENTO SI LA REACCIÓN ES A LA LECHE DE VACA. Incluso en los niños puede haber un rechazo persistente a un determinado alimento. Es común en los bebés tener reacciones temporales a ciertos alimentos, especialmente frutas, clara de huevo, cacahuets y trigo. Los síntomas pueden incluir una irritación alrededor de la boca, debido a los ácidos naturales en los alimentos como los tomates y las naranjas, o la diarrea debida a exceso de azúcar en el jugo de frutas u otras bebidas

**Síntomas respiratorios:** se manifiestan como estornudos, comezón nasal y mucosidad acuosa y *asma*, una enfermedad crónica caracterizada por el estrechamiento de las vías respiratorias y la dificultad para respirar, tos, silbido de pecho.

**Anafilaxia:** es la situación mas grave de una reacción alérgica con este término indicamos que se producen síntomas en varios órganos que pone en peligro la vida, se presenta dificultad para respirar por edema de la glotis, suele estar acompañado de urticaria generalizada y /o angioedema facial, inicia a los pocos minutos de comerse el alimento , el estado de choque anafiláctico se presenta en la primera hora después de la ingesta del alimento, hay disminución de la presión arterial, vómito, dolor abdominal, mareos, pérdida de la conciencia, etc.

#### **Anafilaxis inducida por el ejercicio y dependiente de los alimentos**

La anafilaxis inducida por el ejercicio y dependiente de los alimentos, es muy poco frecuente y ocurre solamente cuando un individuo ingiere un alimento específico y realiza ejercicios dentro de las tres o cuatro horas posteriores. Los individuos que experimentan este tipo de reacción, por lo general padecen asma y otras afecciones alérgicas. Aunque cualquier alimento puede contribuir a esta forma de anafilaxia, los que han sido reportados incluyen al trigo, los mariscos, la fruta, la leche, el apio y el pescado.

La anafilaxia inducida por el ejercicio y dependiente de los alimentos, parece ocurrir en las mujeres en una proporción de dos a uno con respecto a los hombres, y ser más común en individuos cuyas edades se ubican entre la segunda y tercera década de la vida.

Si presenta cualquiera de los síntomas que hagan sospechar anafilaxia acuda inmediatamente al servicio de urgencias, ya que una reacción anafiláctica evoluciona muy rápido y puede provocar la muerte. Su médico especialista puede darle diversas medidas preventivas.

#### **¿Qué alimentos provocan alergia?**

Los alimentos contienen diversos componentes, como azúcares, y proteínas. Estas últimas son las responsables de la reacción alérgica.

Los alimentos que causan más alergia sobre todo en los niños son las proteínas de:  
la leche, el huevo, pescados, trigo, soya, frutos secos (cacahuete, nuez, etc.).

En los adultos las proteínas de alimentos que causan más frecuentemente alergia son: cacahuates, nuez y derivados, pescado, y mariscos.

No importa si los alimentos están crudos o cocidos, de ambas formas pueden provocar alergia.

Hable con su pediatra alergólogo para elaborar un plan de alimentación en aquellos niños con riesgo de presentar alergia. (Es decir, niños que tienen antecedentes en la familia de alergias como asma, rinitis o urticaria).

### ¿Que es Reactividad Cruzada en alergia a alimentos?

Si a usted se le diagnostica alergia a uno o varios alimentos su alergólogo le va recomendar que no ingiera también otros alimentos relacionados al que se es alérgico porque pertenecen a la misma familia por la existencia de reactividad cruzada con alimentos relacionados por ejemplo entre legumbres o entre frutos secos. A continuación enlistamos algunos de esos grupos o familias que se asocian para reacción cruzada.

- Anís, zanahoria, apio, cilantro, perejil, eneldo, comino.
- Manzana, pera y membrillo
- Alcachofa, lechuga, estragón
- Espárragos, cebolla, cebollinas, ajo
- Aguacate, laurel, canela
- Plátanos, llantén
- Cebada, maíz, sorgo, avena, arroz.
- Remolacha, espinacas.
- Col, brócoli, coles de bruselas, coliflor, berros, rábanos.
- Melón, chayote, calabaza, sandía
- Mango, pistache
- Chocolate, cocoa y cola
- Coco y dátiles
- Toronja, lima, limón, naranja y mandarina
- Menta albahaca, hierbabuena, romero.
- Durazno, ciruela, almendras, chabacano
- Todas la variedades de nuez
- Pimienta, páprika, chile, tomate, papa, berenjena
- Aves: pollo, pato, ganso
- Crustáceos: jaibas, langosta, camarón, calamar, cangrejo.
- Moluscos: almejas, ostras, mejillones
- Carnes: res, chivo, caballo, puerco, cordero, leche de todos estos alimentos

Debe prestarse atención también cuando se es alérgico a pólenes pues puede haber también reacción cruzada con algunos alimentos ejemplo:

- Polen del abedul: papa, zanahoria, apio, manzana, pera, avellana y kiwi.
- Polen de la Ambrosía : melón, plátano
- Polen del pasto: jitomate.
- Látex (USADO EN GUANTES, PRESERVATIVOS, SONDAS, ETC): kiwi, aguacate y plátano

## ¿Cual es la forma de saber si la persona tiene alergia a los alimentos?

El médico primero hace varias preguntas sobre los síntomas y su relación al comer el alimento, cantidad del alimento, si está cocinado o crudo, cuántas horas después de comer el alimento se presentan los síntomas, que tan intensos son los síntomas, si se relaciona con el ejercicio, si ha tenido problemas sólo con el contacto del alimento, o con solo olerlo etc. Posteriormente revisa cuidadosamente al paciente sobre todo la piel, el sistema gastrointestinal, el sistema respiratorio, su estado nutricional, etc.

Cuando los síntomas se presentan inmediatamente después de ingerir el alimento, el diagnóstico es relativamente sencillo, pero cuando se presentan varias horas o días después de ingerir el alimento, es más difícil investigar la causa.

Puede pedirse al paciente (o al familiar) que anote en un cuaderno los síntomas que presenta y los alimentos que ingiere diariamente.

### **Estudios de laboratorio:**

Todos ellos ayudan al médico al diagnóstico, son un complemento.

- a) Aumento en el suero del paciente de anticuerpos IgE (Inmunoglobulina IgE), la cual se puede medir en forma total, o medir la cantidad de este anticuerpo que reacciona sólo ha determinado alimento. Este método diagnóstico es útil al médico cuando la piel del paciente está afectada por una enfermedad alérgica llamada dermatitis atópica, en donde no puede realizarse las pruebas cutáneas.
- b) Pruebas cutáneas mediante punción de la piel aplicando extractos de diferentes alimentos: (leche, huevo, cacahuate, soya etc.), se utiliza un control positivo llamado histamina y un control negativo con solución salina. Los resultados se obtienen 15 minutos después aproximadamente de realizada la prueba. Un resultado positivo es cuando se hace una roncha mayor o igual a 3mm comparados con el control negativo. Estas pruebas también pueden realizarse con el alimento fresco, esta prueba se llama prick by prick.
- c) Prueba de parche positiva. Esta mide la reacción alérgica cuando los síntomas se presentan varias horas o días después de ingerir el alimento.

Sin embargo, la prueba que sirve más al médico, es el diagnóstico por dieta de eliminación: consiste en eliminar de la dieta los alimentos que contengan el alimento sospechoso y esperar la resolución de los síntomas. Si el paciente no mejora después de dos semanas de dieta estricta de exclusión del

alimento, es poco probable que la alergia a este alimento sea la causa de sus síntomas.

**Reto oral alimentario:** puede ser abierto (el paciente y el médico conocen el contenido del reto), simple ciego (el médico sabe con qué se hace el reto del paciente lo desconoce) y doble ciego placebo controlado (el paciente y el médico ignoran con que se realiza el reto), este último es el estándar de oro para el diagnóstico de la alergia a los alimentos.

El reto debe ser realizado por personal médico capacitado debido al riesgo de reacciones graves como anafilaxia, y debe finalizarse en cuanto se inicien los síntomas en el paciente.

### ¿Qué otras enfermedades se pueden confundir con la alergia a alimentos?

Cuando un paciente presenta síntomas después de ingerir un alimento, no siempre se deberá a una alergia. Puede ser ocasionado porque el alimento esté contaminado con alguna toxina de determinada bacteria. Otra causa puede ser porque el paciente tenga intolerancia a los azúcares de los alimentos, por ejemplo intolerancia a la lactosa, en este caso, el paciente presenta diarrea abundante, dolor y distensión abdominal después de tomar la leche. Esto se debe a que la persona no tiene una enzima para degradar el azúcar presente en la leche de vaca llamada lactosa. Puede presentarse intolerancia a la lactosa en los niños pequeños después de presentar una infección gastrointestinal de tipo viral, principalmente ocasionado por el rotavirus. Algunos niños, sobre todo antes del primer año de edad, pueden presentar diarrea abundante cuando toman jugos de frutas con exceso de azúcar, es por eso que su médico tratante le indicará suspender durante un tiempo la ingesta de jugos con alto contenido de azúcar.

Otra causa puede ser por reacciones psicológicas, en donde el paciente o los familiares aseguran que al tomar algún alimento presentan síntomas. Esto puede llevar a los padres a dar dietas excesivamente estrictas produciendo más daño que beneficio al pequeño alterando su desarrollo y su crecimiento.

**PRESENCIA DE PESTICIDAS O PRESERVATIVOS EN LAS CASCARAS DE LAS FRUTAS NO LAVADAS DARÍAN REACCIONES IRRITATIVAS EN LABIOS, MUCOSA ORAL Y FARINGE.**

### Cuándo se es alérgico a las proteínas del huevo, ¿Qué vacunas pueden tener riesgo al aplicarlas?

Desde siempre ha existido gran controversia con el tema de las vacunas ante la posibilidad de que puedan contener pequeñas cantidades de proteínas de huevo debido a su forma de elaboración. Las vacunas actuales que potencialmente pueden llevar derivados de huevo son las de la rubéola, sarampión, parotidis, la triple viral

(sarampión, rubéola y parotiditis), gripe y fiebre amarilla. Anteriormente también la antitífica y antirrábica. Las reacciones anafilácticas a los componentes de las vacunas son raras. Incluso a veces es difícil diferenciar entre una reacción por antígenos de la vacuna, o por alguno de los componentes de la vacuna

#### **Vacuna triple viral.**

La vacuna triple viral (sarampión, rubéola, parotiditis) que se obtiene mediante cultivo en tejido de fibroblastos de embrión de pollo, no contiene cantidades significativas de proteína de huevo. Los niños con alergia al huevo, incluso los altamente alérgicos, tienen un riesgo muy bajo de presentar reacciones anafilácticas con estas vacunas, aunque también se han descrito. Las pruebas cutáneas con preparaciones diluidas de la vacuna no parecen ser predicativas de una posible reacción alérgica tras su administración. Se sugiere la administración rutinaria de la vacuna sin pruebas cutáneas previas, recomendando que a estos pacientes se les observe por un periodo de 90 minutos después de su aplicación y con un equipo adecuado para el tratamiento de la anafilaxia.

#### **Vacuna de la gripe.**

La vacuna de la gripe (influenza) se prepara en embrión de pollo, estas vacunas contienen pequeñas cantidades (1 a 7 µg/ml) de proteína de huevo. Se recomienda que los pacientes con reacciones anafilácticas o reacciones muy graves con la ingesta de huevo, no deben recibir este tipo de vacuna, hasta no haber sido estudiados previamente mediante pruebas cutáneas con preparado diluido de la vacuna. Si al realizarlas son positivas, la vacuna no debe de ser administrada. En aquellas situaciones clínicas en que sea necesaria y si las pruebas son negativas, la vacuna puede ser administrada bajo control médico. De todas formas, estos niños no deberían recibir generalmente la vacuna contra la gripe a causa del riesgo de reacción, y dada la probabilidad de que tengan que ser vacunados cada año.

#### **Vacuna de la fiebre amarilla.**

La vacuna para la fiebre amarilla se prepara también en embrión de pollo. En todos los pacientes que vayan a vacunarse de la fiebre amarilla se debe investigar sobre la existencia de reacciones adversas con dosis previas de esta u otras vacunas, y si son alérgicos al huevo.

Se recomienda que se lleven a cabo previamente las pruebas cutáneas con la vacuna de la fiebre amarilla sólo en aquellos pacientes con historia de síntomas anafilácticos sistémicos tras la ingesta de huevo. Si es necesaria la aplicación de la vacuna, se administran en múltiples dosis graduales de la vacuna, de forma cuidadosa en un centro médico y por personal experimentado en el tratamiento de la anafilaxia.

### ¿Cómo puedo prevenir la alergia a alimentos?

Es muy recomendable que las mamás, alimenten a los bebés con leche materna en forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, sin introducir otro alimento sólido hasta después de esta edad. Se recomienda no dar leche entera ni sus derivados hasta después de los 12 meses.

Dar proteínas del huevo hasta después de los 2 años de edad.

No dar cacahuates, nuez, pescado y mariscos, hasta después de los 3 años de edad.

### ¿Cuál es el tratamiento de alergia a alimentos?

La clave del tratamiento de la persona alérgica a un alimento consiste en identificar el alimento responsable y eliminarlo de la dieta. De esta manera el problema se resuelve. No se utilizan vacunas de alimentos en este tipo de alergia.

Hasta el momento no hay medicamento que impida la alergia a los alimentos. El mejor tratamiento es evitar el consumo de este, inclusive, algunos pacientes con tocar el alimento u olerlo pueden presentar síntomas. La dieta libre del alimento responsable de la alergia debe ser estricta ya que pequeñas cantidades favorecen el mantenimiento de la sensibilización.

La persistencia de la sensibilización clínica debe de ser evaluada periódicamente con una frecuencia diferente según el grupo de edad en que se encuentre el paciente.

En el caso de alergias a varios alimentos (sobre todo si son alimentos básicos) es conveniente una evaluación nutricional, con el fin de compensar las posibles deficiencias en la dieta como consecuencia de la restricción de dichos alimentos.

Debe prestarse mucha atención ante la posibilidad de alimentos ocultos cuando se come fuera de casa, en restaurantes, amigos, o cualquier persona que le sirva alimentos. Bien porque no sean visibles a simple vista o que puede estar formando parte de salsas o condimentos y a los que el paciente pueda estar sensibilizado. Debe investigarse la presencia de dichos alimentos con la persona encargada de elaborar el menú, y ante la menor duda no ingerirlo

Verifique el contenido de los ingredientes en las etiquetas en todos los alimentos procesados.

La leche por ejemplo tiene diversas proteínas, y en las etiquetas pueden venir estos nombres y no el de la leche. Estos nombres pueden ser los siguientes: Lacto albúmina, fosfato de lacto albúmina, o lactulosa, caseína, caseinatos, caseína de cuajo, beta lacto globulina.

En el caso de las proteínas del huevo pueden venir en las etiquetas como albúmina, merengue, o polvo de merengue.

Estos alimentos pueden incluir proteínas del huevo: sabores artificiales, lecitina, macarrones, mazapán, bombones, turrón, pasta.

Si es alérgico a los cacahuates, evite los siguientes ingredientes:

Frutos secos en trozos, todo tipo de cacahuete (salado, frito o crudo)

Aceite de cacahuete, mantequilla de cacahuete, harina de cacahuete, mole, comida china, mazapán, turrón.

Una vez que se presentan los síntomas cuando se ingieren en forma accidental los alimentos agresores, habrá que dar medicamentos que su médico le indique.

Para el control de las manifestaciones clínicas se dispone de la medicación sintomática habitual (antihistamínicos, corticoides, broncodilatadores, adrenalina etc.)

Los pacientes que han sufrido un cuadro grave (anafilaxia) deben de estar advertidos de consultar a un servicio de urgencias si comienzan a notar síntomas, y de la posibilidad de disponer de jeringas de adrenalina precargadas en su domicilio así como la manera de proceder y que tratamiento de urgencia habrá que aplicarles mientras acuden a Urgencias.

**Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas en  
Inmunología Clínica y Alergia.  
Comité de Alergia a Alimentos**

Para más información sobre este tema, acuda a la sección "comités" para encontrar un especialista quien lo orientará debidamente.