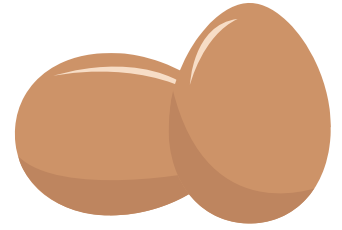


Hoja Informativa de las alergias alimentarias en Centros de Cuidado Infantil

Alergia al Huevo

¿Qué es la alergia al huevo?

La alergia al huevo es una reacción, potencialmente mortal, del sistema inmunitario a las proteínas de la clara y/o la yema de huevo de gallina. Es una de las alergias alimentarias más frecuentes en niños menores de cinco años. La mayoría de los niños con alergia al huevo la superan.



Evitar los huevos

Un niño alérgico al huevo no puede comer huevos de gallina en ninguna de sus formas. También puede ser alérgico a los huevos de ganso, pato, pavo o codorniz. A veces, un niño alérgico al huevo puede comer huevos cocidos en alimentos horneados a base de harina.

Si está encargado de un niño que es alérgico al huevo, debe conocer los alimentos y productos que pueden contener huevo para evitar una reacción. Esto incluye los alimentos de su menú, así como los alimentos y productos que el personal y los niños pueden traer al centro. La siguiente tabla enlista los platos e ingredientes más comunes a base de huevo, los ingredientes de proteína de huevo y los platos, alimentos y productos que pueden contener huevo. Es importante leer todas las etiquetas de los alimentos para comprobar si contienen huevos. Preste especial atención al leer las etiquetas cuando está buscando los alimentos que contienen proteínas de huevo, ya que no son comúnmente conocidas y frecuentemente se utilizan en productos inesperados.

Platos a base de huevo

- Huevos fritos
- Huevos duros
- Huevos poché
- Huevos revueltos

Ingredientes a base de huevo

- Huevos secos
- Sólidos de huevo
- Sustituto de huevo (por ejemplo, Eggbeaters®)
- Huevo batido
- Claras de huevo
- Yema de huevo
- Huevos en polvo
- Huevos crudos
- Huevos enteros

Ingredientes de la proteína del huevo

- Albúmina
- Apovitellin
- Globulina
- Livetin
- Lisozima
- Ovoalbúmina
- Ovoglobulina
- Ovomina
- Ovomucoide
- Ovotransferrina
- Ovovitelia
- Ovovitellin
- Silicilbuminato
- Vitellin

Platillos, alimentos y productos que pueden contener huevos

- Saborizantes artificiales
- Productos horneados (panes, pasteles, galletas, galletas saladas)
- Productos empanizados
- Ponche de huevo
- Sustituto de la grasa (por ejemplo, Simplese®)
- Torreja (Pan Frances)
- Helados
- Gelato
- Lecitina
- Malvaviscos
- Mazapán
- Mayonesa
- Aderezos para ensaladas a base de mayonesa (incluido el aderezo César)
- Pastel de carne y albóndigas
- Merengue/merengue en polvo
- Saborizantes naturales
- Turrón
- Panqueques
- Pasta (fideos de huevo)
- Pretzels
- Carnes procesadas
- Pudín y natilla
- Salsas
- Soufflés
- Bebidas de café especiales (se pueden utilizar huevos en la espuma o en la cobertura)
- Estrata/stratta
- Mariscos de surimi
- Quiche
- Waffles

Leer las etiquetas de los alimentos

Los alimentos regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA por sus siglas en inglés) deben seguir la *Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección del Consumidor de 2004* (FALCPA por sus siglas en inglés). La FALCPA exige a los fabricantes de alimentos que incluyan los nueve* principales alérgenos y los ingredientes que los contienen en la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos en alguna de las siguientes tres maneras:

- 1) Utilizando su nombre común o habitual **“Huevo”**
- 2) Proporcionando el nombre común o habitual de un alérgeno entre paréntesis después de un nombre menos conocido de un ingrediente alergénico **“Albúmina (Huevo)”**
- 3) Utilizando la palabra “Contiene” a continuación o junto a la lista de ingredientes **“Contiene huevo”**

Las etiquetas de los alimentos suelen contener una *declaración de advertencia* al final de la lista de ingredientes. Esta declaración NO es obligatoria y no está regulada en cuanto a la redacción que debe utilizarse. Algunos ejemplos son:

“Puede contener huevo.”

“Fabricado en un equipo que también procesa huevos.”

Los alimentos con una declaración de advertencia deben evitarse porque el producto puede contener trazas de algún alérgeno en particular debido al *contacto cruzado*. El contacto cruzado se produce cuando un alérgeno alimentario entra en contacto con otro alimento, transfiriendo los alérgenos al nuevo alimento. La ausencia de una declaración de advertencia no significa que el producto no haya tenido contacto cruzado con un alérgeno en particular.



Las etiquetas de los alimentos también pueden afirmar que el producto está libre de un alérgeno en particular. Estas afirmaciones no están reguladas, y el producto puede haberse fabricado en una instalación en la que el alérgeno esté presente.

Ejemplo de etiqueta alimentaria

La siguiente lista de ingredientes es para panqueques precocidos y congelados. Note como el trigo, la leche y el huevo están enlistados. Muchos fabricantes de alimentos, aunque no todos, incluyen una declaración de “Contiene” para ser más claros sobre los alérgenos presentes en sus alimentos. Sin embargo, esto no es necesario si los alérgenos aparecen con sus nombres habituales y comunes. Lea siempre la lista de ingredientes

Ingredientes: Agua, **Harina de Trigo Integral**, Harina Enriquecida (**Harina de Trigo**, Niacina, Sulfato Ferroso, Mononitrato de Tiamina, Riboflavina, Ácido Fólico), Azúcar, Aceite de Canola. Contiene menos del 2% de: Levadura (Bicarbonato de Potasio, Fosfato de Aluminio de Sodio, Bicarbonato de Sodio, Fosfato Monocálcico), **Leche Descremada**, Jarabe de Arroz, Jugo de Uva, Harina de Maíz Amarillo de Grano Entero, Almidón de Maíz Modificado, Sal, Almidón de Papa Modificado, **Clara de Huevo**, Dextrosa, Fructosa, Jugo de Remolacha Concentrado y Color Agregado de Extracto de Pimentón, Sabor Natural, Goma de Celulosa, Ácido Cítrico.

Contiene: Trigo, Leche y Huevo

Todo el personal que cuida niños debe estar entrenado para leer etiquetas de alimentos y reconocer los alérgenos alimentarios. Los ingredientes y los procesos de fabricación cambian con el tiempo, por lo que el personal debe leer cuidadosamente las etiquetas para detectar posibles alérgenos cada vez que se compre un producto. Si no está seguro de que un producto alimentario contiene un alérgeno en específico, póngase en contacto con el fabricante para clarificarlo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan conservar las etiquetas de cada producto servido a un niño con alergias alimentarias durante un mínimo de 24 horas o según lo requiera su Estado o autoridad local. Si se guardan los sobrantes de un producto, asegúrese de conservar la etiqueta durante 24 horas después de que se haya utilizado por completo o desechado.

*La Ley FASTER de 2021 declaró el sésamo como el noveno alérgeno principal. Los fabricantes de alimentos no están obligados a incluir el sésamo y los ingredientes que lo contienen en la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos hasta el 1 de enero de 2023.

Modificaciones del menú

Se requiere una declaración médica de un profesional de la salud con licencia estatal cuando las sustituciones o modificaciones para un niño con una alergia alimentaria están fuera del patrón de comidas. Consulte el memorando *Modificaciones para adaptarse a las discapacidades en el Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano* en el sitio web del USDA (<https://www.fns.usda.gov/cn/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp>) para obtener más información sobre el uso de declaraciones médicas.

Al planificar un menú para un niño alérgico al huevo, tome en cuenta las opciones de alimentos que se estén ofreciendo para determinar si se puede seleccionar una comida o merienda reembolsable. Las comidas y meriendas que cumplen los requisitos del patrón de comidas no requieren una declaración médica. Este enfoque minimiza la necesidad de hacer sustituciones del menú o preparar recetas especiales y reduce la carga tanto para los proveedores como para los participantes.

La siguiente tabla enlista los alimentos comunes de un menú que pueden utilizarse como alternativas seguras a alimentos que contienen huevos:

Productos del menú que pueden contener huevo*	Posibles sustitutos*†
Pan, bollo bagels, bísquets, pastelitos, panqueques, waffles, y otros productos de panadería	Pan sin huevo, pan tipo francés, tortillas, panqueques sin huevo
Productos empanizados (como nuggets de pollo o palitos de pescado)	Productos no empanizados (como hamburguesas de pollo a la parrilla)
Aderezos para ensaladas a base de mayonesa	Mostaza, vinagre y aderezo italiano
Pastel de carne y albóndigas	Hamburguesa
Pasta	Fideos sin huevo, arroz, cuscús, cebada
Carnes procesadas (como nuggets de pollo)	100% carne de res, cerdo, aves de corral, pescado o marisco; frijoles, guisantes o legumbres
Pretzels (algunas variedades blandas)	Pretzels duros, galletas saladas, totopos de maíz, pan sin huevo

*Todas las comidas reclamadas para recibir reembolso deben cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Por favor, visite <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks> para más información. †Revise siempre la etiqueta de los alimentos para verificar los ingredientes. Póngase en contacto con el fabricante si no está seguro si un producto alimenticio contiene huevos.

Sustituciones en la repostería

Los siguientes ingredientes pueden sustituir de uno a tres huevos en una receta:

2 cucharadas de almidón de maíz, harina de arrurruz o fécula de papa = 1 huevo

1 cucharada de leche de soya en polvo + 2 cucharadas de agua = 1 huevo

1 cucharada de leche de soya en polvo + 1 cucharada de almidón de maíz + 2 cucharadas de agua = 1 huevo

1 plátano = 1 huevo en pasteles

1 cucharada de semillas de linaza molidas + 3 cucharadas de agua fría = 1 huevo

1 cucharadita de grenetina + 3 cucharadas de agua fría + 7 cucharaditas de agua hirviendo, enfriada y batida = 1 huevo

2 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite + 2 cucharaditas de polvo para hornear = 1 huevo

3 cucharadas de aquafaba* = 1 huevo entero

*Aquafaba es el líquido de los garbanzos o frijoles enlatados.

Síntomas de la alergia alimentaria

Una reacción alérgica puede ser leve o grave. Los síntomas de una reacción alérgica pueden aparecer a los pocos minutos o a las pocas horas de la exposición a un alérgeno alimentario. Un niño puede experimentar síntomas diferentes cada vez que tiene una reacción alérgica. Un historial de reacciones leves no predice la gravedad de futuras reacciones.

Puede ser difícil determinar cuándo un bebé o un niño muy pequeño está teniendo una reacción alérgica. Lo más probable es que ellos no entiendan lo que están experimentando y que no tengan la capacidad lingüística para decírselo. Reconocer los cambios de personalidad o cuando un niño parece no estar bien puede ofrecer pistas importantes. Los niños que ya saben hablar pueden decir cosas como “tengo la boca rara” o “me pica la lengua”.

Síntomas comunes de una reacción alérgica

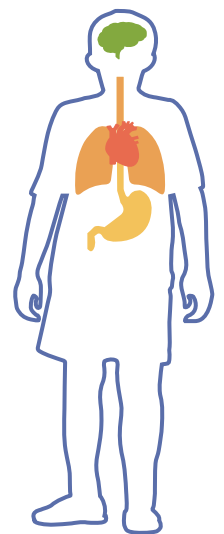
Sistema corporal	Síntomas
Piel	Urticaria, hinchazón (cara, labios, lengua), picazón, calor, enrojecimiento
Respiratorio (respiración)	Tos, sibilancias, dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho, opresión en la garganta, dificultad para tragar, voz ronca, congestión nasal o síntomas similares a los de la fiebre del heno (estornudos; secreción o picazón de nariz; ojos rojos, con picazón o llorosos)
Gastrointestinal (estómago)	Náuseas, dolor de estómago o calambres, vómitos, diarrea
Cardiovascular (corazón)	Mareo/aturdimiento, color pálido/azulado, pulso débil, desmayo, shock, pérdida de conocimiento
Neurológico	Ansiedad, sensación de “fatalidad inminente” (sensación de que algo realmente malo está a punto de suceder), confusión, dolor de cabeza

Una *reacción leve* se considera, por lo general, como la respuesta corporal a un alérgeno sin que afecte la respiración o la presión arterial, como urticaria localizada, fiebre del heno, o náuseas leves.

Una *reacción grave* se denomina **anafilaxia**. Es potencialmente mortal y suele incluir síntomas graves que afectan a dos o más sistemas corporales. Los síntomas más peligrosos de la anafilaxia son **la dificultad para respirar** (causada por la inflamación de las vías respiratorias) y el **descenso de la presión arterial** (provocando mareos, aturdimiento, sensación de debilidad, o desmayo). Un descenso de la presión arterial sin otros síntomas también puede indicar anafilaxia. La anafilaxia puede producirse sin urticaria.

Cuando administre medicamentos siga los planes médicos de emergencia de su centro para responder a las reacciones alérgicas y las normas y regulaciones específicas de su estado para los proveedores de cuidado infantil. La anafilaxia **DEBE** ser tratada rápidamente con **una inyección de epinefrina** seguida de una **llamada al 911**.

Una vez que comienza una reacción alérgica, no hay forma de predecir si seguirá siendo una respuesta leve y aislada o si se volverá grave. Documente y comunique los síntomas con el personal necesario y los padres o tutores del niño. Vigile de cerca al niño durante las siguientes horas por si la reacción se intensifica. Esté preparado para pedir atención de emergencia si fuera necesario.



Síntomas comunes de una reacción alérgica en niños menores de 2 años

- Cambio notable en el sonido de su llanto
- Babear
- Escupir la comida o la bebida después de alimentarse
- Eliminación incontrolada de heces u orina
- Cambios de comportamiento
 - Irritabilidad
 - Se vuelve inesperadamente muy somnoliento o le cuesta despertarse
 - Parecer muy asustado de repente
 - Alterado emocionalmente
 - Querer ser abrazado o consolado

Referencias

- Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Voluntary guidelines for managing food allergies in schools and early care and education programs*. https://www.cdc.gov/healthyschools/foodallergies/pdf/20_316712-A_FA_guide_508tag.pdf
- Food Allergy Canada. (n.d.). *Reaction signs and symptoms*. <https://foodallergycanada.ca/food-allergy-basics/preventing-and-treating-allergic-reactions/reaction-signs-and-symptoms/>
- Food Allergy Research & Education. (n.d.). *Egg allergy*. <https://www.foodallergy.org/living-food-allergies/food-allergy-essentials/common-allergens/egg>
- Food Allergy Research & Education. (2021, April 23). *With the stroke of President Biden's pen, FASTER Act for sesame labeling becomes law*. <https://www.foodallergy.org/media-room/stroke-president-bidens-pen-faster-act-sesame-labeling-becomes-law>
- Kids With Food Allergies. (2015, February). *Egg allergy*. <https://www.kidswithfoodallergies.org/egg-allergy.aspx>
- Simons, F. E. R., & Sampson, H. A. (2015). Anaphylaxis: Unique aspects of clinical diagnosis and management in infants (birth to age 2 years). *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 135(5), 1125–1131. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2014.09.014>
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2017, June 22). *Modifications to accommodate disabilities in CACFP and SFSP*. <https://www.fns.usda.gov/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp>
- U.S. Food and Drug Administration. (2018). *Food allergen labeling and consumer protection act of 2004 (FALCPA)*. <https://www.fda.gov/food/food-allergens/gluten-free-guidance-documents-regulatory-information/food-allergen-labeling-and-consumer-protection-act-2004-falcpa>

Para más información

Centers for Disease Control and Prevention

<https://www.cdc.gov/healthyschools/foodallergies/index.htm>

Food Allergy Research & Education

<https://www.foodallergy.org>

Institute of Child Nutrition

<https://www.theicn.org/foodsafety>

U.S. Food and Drug Administration

<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/food-allergies>

Este proyecto fue financiado usando fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. La University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AATitle VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA.

Para más información y la declaración de no discriminación en otros idiomas, diríjase a:
<https://www.fns.usda.gov/cr/fns-nondiscrimination-statement>

Excepto como se indica debajo, usted puede libremente utilizar la información y texto incluidos en este documento con fines educativos o no lucrativos, sin ningún costo a los participantes de la capacitación siempre y cuando incluya el reconocimiento siguiente. Estos materiales no se pueden incluir en otras páginas web o libros de texto y no se puede vender.

Cita bibliográfica sugerida:

Institute of Child Nutrition. (2023). *Hoja informativa de las alergias alimentarias en Centros de Cuidado Infantil – Alergia al huevo*. University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de una tercera entidad y la University of Mississippi las puede utilizar bajo un acuerdo de licencia. Por lo tanto, la universidad no puede otorgar permiso para el uso de estas imágenes. Para más información, por favor, contacte helpdesk@theicn.org