

Hoja Informativa de las alergias alimentarias en Centros de Cuidado Infantil

Alergia al Trigo

¿Qué es la alergia al trigo?

La alergia al trigo es una reacción, potencialmente mortal, del sistema inmunitario a una o varias de las proteínas presentes en el trigo. A menudo se confunde con otras afecciones y enfermedades relacionadas con los cereales (como la intolerancia al gluten y la enfermedad celíaca). A diferencia de la alergia, estas afecciones y enfermedades no suponen una amenaza inmediata para la vida. La alergia al trigo es más frecuente en los niños pequeños que en los adultos. La mayoría de los niños con alergia al trigo la superan.



Evitar el trigo

Un niño alérgico al trigo no puede comer productos que lo contengan en cualquiera de sus formas. Algunas proteínas del trigo se encuentran también en otros cereales. También puede ser necesario evitar la cebada, la avena y el centeno.

Si está encargado de un niño que es alérgico al trigo, debe conocer los alimentos y productos que pueden contener trigo 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 las variedades y formas más comunes de trigo, los ingredientes del trigo, las harinas de trigo, los productos hechos a base de harina de trigo y los platillos, alimentos y productos que pueden contener trigo. Es importante leer todas las etiquetas de los alimentos para comprobar si contienen ingredientes de trigo.

Variedades y formas comunes de trigo

- | | | | |
|--------------|-----------------|-----------|-------------------|
| • Bulgur | • Escanda menor | • Farro | • Sémola |
| • Cuscús | • Trigo Emmer | • Freekeh | • Espelta/Escanda |
| • Trigo duro | • Farina | • Kamut | • Triticale |

Ingredientes del trigo

- | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| • Proteína de trigo hidrolizada | • Aceite de germen de trigo | • Malta de trigo | • Almidón de trigo |
| • Salvado de trigo | • Gluten de trigo | • Proteína aislada de trigo | • Hierba de trigo/Agropiro |
| • Germen de trigo | | • Brotes/Germinado de trigo | • Bayas de trigo integral |

Harinas de trigo

- | | | | |
|---------------|-------------------------------|----------------------------|-----------------------|
| • De todo uso | • Alto contenido en gluten | • Instantánea | • Floja/de repostería |
| • Enriquecida | • Alto contenido en proteínas | • Postres | • Molida en piedra |
| • Graham | | • Con levadura incorporada | • Molida en acero |

Productos a base de harina de trigo

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| • Bollos Bagel | • Pasteles, galletas, pies | • Tortillas de harina | • Productos de pastelería |
| • Productos horneados | • Cereales (algunas variedades) | • Matzah/matzo/matzoh | • Panecillos |
| • Mezclas para hornear | • Papas fritas y pretzels | • Panquecito | • Waffles |
| • Pan y productos de panadería | • Galletas / Harinas de galletas | • Panqueques | |
| | • Donas | • Pasta y productos de pasta | |

Platillos, alimentos y productos que pueden contener trigo

- Bebidas (como la cerveza de raíz y las mezclas de bebidas en polvo)
- Carnes, aves y pescados empanizados
- Dulces/chocolate
- Condimentos/salsas (salsas de barbacoa, glaseados, catsup, marinados, marinara, mostaza, aderezos para ensaladas, salsa de soya, salsa inglesa, vinagre)
- Jarabe de glucosa
- Gravies y salsas
- Helados
- Carne y aves de corral envasadas con caldo
- Carnes procesadas (salchichas, jamón; carne de res, aves o pescado con rellenos)
- Pudín
- Seitán (sustituto vegetariano de la carne)
- Almidón (gelatinizado, modificado, vegetal)
- Platillos salteados
- Mariscos de surimi
- Productos de "pollo" veganos
- Sustitutos veganos de carne
- Yogur

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 de una de las tres maneras siguientes:

- 1) Utilizando su nombre común o habitual **"Trigo duro"**
- 2) Proporcionando el nombre común o habitual de un alérgeno entre paréntesis después de un nombre menos conocido de un ingrediente alérgico **"Harina de trigo duro enriquecida (trigo duro, niacina, hierro, tiamina, riboflavina, ácido fólico)"**
- 3) Utilizando la palabra "Contiene" a continuación o junto a la lista de ingredientes **"Contiene trigo"**

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

"Puede contener trigo."

"Fabricado en un equipo que también procesa trigo."

Los alimentos con una declaración de advertencia deben evitarse porque el producto puede contener una cantidad mínima de un alérgeno concreto 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 concreto.

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



Ejemplo de etiqueta alimentaria

La siguiente lista de ingredientes es para la salsa de soya, un ingrediente versátil que se utiliza en muchas recetas. Observe que la soya y el trigo aparecen en la lista. Muchos fabricantes de alimentos 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, **soya, trigo**, sal, ácido láctico, benzoato de sodio: Menos de 1/10 del 1% como conservante.

Contiene: Soja y Trigo.

*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.

Todo el personal que cuide 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.

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.

Los niños que siguen una dieta sin trigo pueden comer una gran variedad de alimentos, pero la fuente de grano debe ser algo distinto al trigo. Cuando planifique una dieta sin trigo, busque granos alternativos como el amaranto, el maíz, la quinoa, el arroz y la tapioca. Al planificar un menú para un niño alérgico al trigo, 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 trigo:

Productos del menú que pueden contener trigo*	Posibles sustitutos*†
Pan, bollos bagel, bisquets, panquecitos, panqueques, waffles y otros productos a base de harina de trigo	Productos de panadería elaborados con una harina que no sea de trigo (como harina de almendra, harina de amaranto, harina de trigo sarraceno, harina de garbanzo, harina de maíz, harina de avena, fécula de papa, harina de arroz, harina de tapioca), tortillas de maíz
Productos empanizados (como nuggets de pollo o palitos de pescado)	Productos no empanizados (como hamburguesas de pollo a la parrilla)
Cereales para el desayuno	Harina de avena, crema de arroz, arroz inflado u otros cereales elaborados con maíz, avena o arroz a los que no se ha añadido trigo
Galletas saladas, pretzels	Frituras de maíz
Pastel de carne y albóndigas	100% carne de res, cerdo, aves de corral, pescado o marisco; frijoles, guisantes o legumbres
Platos mixtos que contienen sopas, pan rallado o salsas espesadas con harina o almidón	Platillos combinados sin derivados del trigo
Pasta	Arroz, fideos de arroz, otras pastas sin trigo, polenta
Carnes procesadas	Perros calientes o jamón hechos 100% de carne, sin rellenos de harina o derivados de trigo
Aderezos para ensaladas, salsa de soya	Condimentos sin derivados de trigo
Sopas de verduras o legumbres	Sopas de verduras o legumbres sin derivados de trigo
Yogur, queso cottage	Yogur o requesón sin derivados de trigo; leche

*Todas las comidas y refrigerios que se soliciten para el 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 de si un producto alimenticio contiene trigo.

Sustituciones en la repostería

Hay que utilizar recetas especiales cuando se sustituye la harina de trigo porque no todos los granos tienen las mismas propiedades. Cuando se hornea desde cero, la combinación de harinas sin trigo suele proporcionar el mejor resultado. En el mercado existen algunos panes elaborados con harinas sin trigo. Sin embargo, dado que el pan puede contener mezclas de diferentes tipos de harina, lea cuidadosamente las etiquetas para asegurarse de que la harina de trigo no es un ingrediente.

Siga las normas de su centro para tratar las alergias alimentarias. Se recomienda contar con un plan de cuidados por escrito elaborado por los padres y el proveedor de atención médica del niño si éste tiene una alergia alimentaria conocida. El plan de cuidados por escrito debe incluir los pasos a seguir si el niño tiene una reacción. Considere la posibilidad de colocar listas de alérgenos en todo el centro, especialmente en las zonas de preparación de alimentos. El personal que se ocupa directamente de la preparación de los alimentos, del servicio de comidas y/o de los niños debe ser informado de quiénes son alérgicos en el centro. Esta comunicación debe realizarse con discreción para proteger la privacidad de los niños afectados.

Síntomas de la alergia alimentaria

Una reacción alérgica puede ser leve o grave. Los síntomas de una reacción alérgica pueden producirse 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 el 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

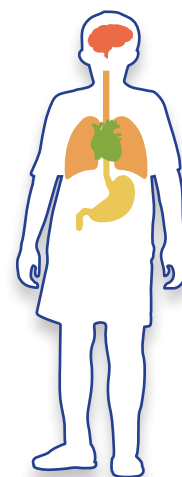
Sistema corporal	Síntomas
Piel	Urticaria, hinchazón (cara, labios, lengua), picazón, calor, enrojecimiento
Respiratorio (respiración)	Tos, sibilancias, dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho, opresión en la garganta, dificultad para tragar, voz ronca, congestión nasal o síntomas similares 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.). *Wheat allergy*. <https://www.foodallergy.org/living-food-allergies/food-allergy-essentials/common-allergens/wheat>

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. (n.d.). *Wheat allergy*. <https://www.kidswithfoodallergies.org/wheat-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-allergensgluten-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 trigo*. 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