

Intolerancias y alergias alimentarias

Fátima Muñoz Velasco

Pediatra. CS de Sánchez Morate. Getafe. Madrid



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

¿Qué es la intolerancia alimentaria?

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

¿Qué hay que saber sobre la intolerancia?

- Es una reacción adversa del organismo frente a un alimento.
- El componente extraño no llega al torrente sanguíneo ya que no ha podido ser absorbido.
- Las intolerancias más comunes son:
 - A la lactosa.
 - Al gluten (enfermedad celíaca).



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Intolerancia a lactosa

¿Qué síntomas tiene?

- Náuseas.
- Retortijones.
- Hinchazón del vientre.
- Gases.
- Diarrea de olor fétido.

Se alivian entre 30 minutos y 2 horas después de comer o beber alimentos que tengan lactosa



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Intolerancia a lactosa

Alimentos a evitar

- Leche.
- Crema de leche.
- Leche en polvo, evaporada o condensada.
- Yogur y queso.
- Helados, sorbetes, batidos, natillas, postres lácteos.
- Chocolate con leche.
- Alimentos fritos con mantequilla.
- Bollería que contenga leche
o derivados de la leche.



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Intolerancia a lactosa

Alimentos sin lactosa

Pasta, arroz y legumbres secas



Leche de soja o arroz

Leche de almendras

Bebidas gaseosas, café, te

Frutas frescas

Carnes

Golosinas duras y sin chocolate, chicle, regaliz

Verduras frescas

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

¿Qué es la alergia alimentaria?

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.

¿Qué hay que saber sobre la alergia alimentaria?

- Es una respuesta exagerada de nuestro sistema inmunológico a un alimento.
- Produce anticuerpos para “defenderse” y “acabar” con ese supuesto alimento agresor.
- El alérgeno es aquella sustancia que puede provocar una reacción alérgica.
- En algunas personas, el sistema inmunitario las reconoce como “extrañas” o “peligrosas”.



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Alergia alimentaria

Causas

Los principales alimentos que producen 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.



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

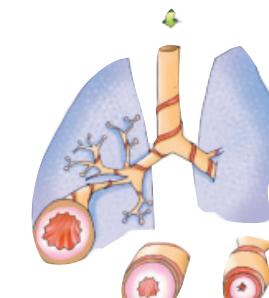
Alergia alimentaria

¿Qué síntomas tiene?

- Digestivos:
 - Vómitos con o sin diarrea.
 - Dolor abdominal tipo cólico.



- Cutáneos:
 - Picor, dermatitis atópica.
 - Hinchazón de labios, boca, lengua, cara y/o garganta.
 - Urticaria, enrojecimiento de la piel o eccema.



- Respiratorios:
 - Moqueo o congestión nasal, estornudos.
 - Tos, asma o dificultad para respirar.
- Anafilaxia.



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Alergia alimentaria

¿Qué síntomas tiene?

Anafilaxia

- “Reacción generalizada que afecta a todo el organismo y que requiere actuación inmediata.
- Supone gravedad extrema por el riesgo de parada cardiorrespiratoria.
- Afortunadamente es la forma más infrecuente”.



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Alergia alimentaria

¿Cómo prevenirla?

- Conocer todos los niños alérgicos y a qué (**fichas de alumno**).
- Evitar los alimentos prohibidos.
- No “contaminar” los alimentos del niño alérgico al manipularlos.
- Preparar primero y por separado los alimentos de los niños alérgicos.
- Evitar los intercambios de alimentos entre niños.
- Seguir normas de manipulación y cocinado de los alimentos en el comedor escolar.



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Alergia alimentaria

¿Cómo actuar?

Administrar medicación
Si es grave: adrenalina



Llamar a Urgencias



Avisar a familiares



Traslado a centro sanitario

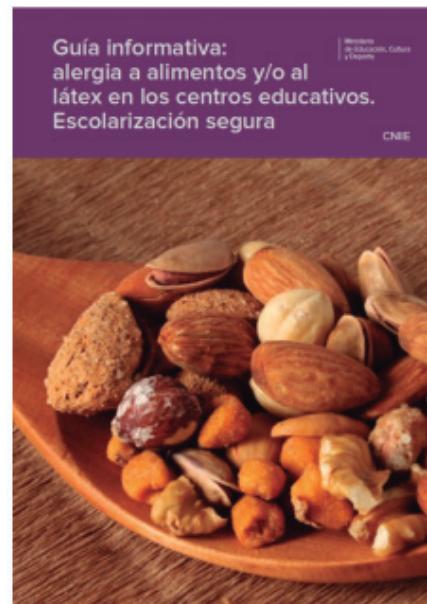
Revisar tema: ¿Qué es una anafilaxia y cómo actuar

GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES

Más información

- <http://www.aepnaa.org/alergia/alergia-a-los-alimentos-40>
- <http://www.aepnaa.org/podemos-ayudar/guias-comedores-escolares-17>
- El niño con alergia a alimentos y/o látex en el comedor escolar.
Recomendaciones: <http://www.aepnaa.org/podemos-ayudar/el-nino-con-alergia-a-alimentos-yo-latex-en-el-comedor-escolar.-recomendaciones-120>



GUÍA DE AYUDA

MANEJO PRÁCTICO DE LOS PROBLEMAS DE SALUD MÁS FRECUENTES EN CENTROS DOCENTES
CONSEJOS PARA EL PROFESORADO Y LOS CUIDADORES ESCOLARES