

Dieta de eliminación

Guía de recursos





INTRODUCCIÓN:

¿Qué es una dieta de eliminación?

Muchas personas con alergias alimentarias, intolerancias a los alimentos, enfermedad eosinofílica u otros diagnósticos necesitan evitar comer ciertos alimentos. Deben eliminar de su dieta los alimentos que causan o desencadenan problemas. Esto se llama dieta de eliminación. Una dieta de eliminación tiene algunos riesgos. Los riesgos incluyen la ingesta deficiente de calorías, proteínas, vitaminas o minerales, dependiendo del tipo y la cantidad de alimentos que se eviten. Esta dieta también puede añadir estrés o preocupación tanto para el niño como para la familia.

Esta guía de recursos le ayudará a aprender cómo seguir una dieta de eliminación. Tiene información sobre la lectura de las etiquetas de los alimentos y consejos para planificar las comidas. Se le darán pautas de nutrición individualizadas para usted o su hijo durante su visita con el dietista. Estas pautas asegurarán que usted o su hijo obtengan una nutrición suficiente mientras siguen esta dieta.

Por favor, traiga esta guía a todas sus visitas con el dietista. Asegúrese de comunicarse con su dietista si tiene cualquier pregunta sobre su nutrición o la de su hijo y la dieta de eliminación.

Fox Valley:

Nicole Martin, RD, CSP, CD
Dietista clínica especialista
920-969-7970

Milwaukee:

Tara Turner, RD, CD
Dietista clínica
414-266-2402

Marissa Seyfert, RD, CD
Dietista clínica
414-337-6783

Índice

Capítulo 1:
Recomendaciones
nutricionales
Página 1

Capítulo 2:
Cómo leer etiquetas de
los alimentos
Página 13

Capítulo 3: Contaminación
cruzada
Página 21

Capítulo 4: Alimentos
permitidos
Página 25

Capítulo 5: Recursos para
las alergias alimentarias
Página 33

Capítulo 6:
Tiendas especializadas
Página 45

Capítulo 7:
Cenar fuera de casa
Página 57

Capítulo 8:
Guardería y escuela
Página 61

Capítulo 9:
Libros de cocina
y recetas
Página 65



Kids deserve the best.



Capítulo uno:

Recomendaciones nutricionales

- Alimentar a su bebé durante los primeros 12 meses
- Alimentar a su niño pequeño
- Alimentar a su hijo en edad escolar
- Multivitaminas sin alérgenos
- Calcio y vitamina D sin alérgenos

1 a 3 años

Su hijo está listo para dejar de comer alimentos de bebé y empezar a comer alimentos regulares. Usted puede ayudar a que su hijo empiece a comer por sí solo observando las señales de interés en los alimentos nuevos. A medida que usted le presente alimentos nuevos, observe cuidadosamente si presenta señales de alergia como salpullido, malestar estomacal o dificultad para respirar. Si tiene alguna inquietud, hable con el proveedor de atención de salud de su hijo.

Sea un buen ejemplo. Los buenos hábitos alimenticios se forman cuando las familias se reúnen a comer las comidas regulares que incluyan una variedad de alimentos. El ofrecerle a su hijo distintos alimentos lo ayuda a recibir todos los nutrientes necesarios para crecer.

Deje de darle el biberón a su hijo al año aproximadamente. Continúe amamantándolo todo el tiempo que usted y su bebé lo deseen. Es importante que la lactancia no afecte el consumo de alimentos sólidos. Después del primer cumpleaños de su hijo, puede cambiar a leche entera. Es posible que le tome tiempo acostumbrarse al sabor de la leche entera, pero continúe ofreciéndosela. Después de los 2 años, puede cambiar a productos lácteos con bajo contenido en grasa.

Es común que los niños pequeños sean quisquillosos para comer y que coman una variedad limitada de alimentos (preferencia por un sólo tipo de alimento). Puede ser frustrante, pero es normal y no durará para siempre. Un niño que crece bien y consume algunos alimentos de cada grupo básico probablemente come lo suficiente. Hable con el proveedor de servicios de salud de su hijo si:

- Tiene dificultad para alimentar a su hijo.
- Piensa que la dieta de su hijo no es adecuada.

Consejos de alimentación y sugerencias para la hora de la comida

Ofrézcale 3 comidas y 2 a 3 refrigerios todos los días. No se salte ninguna comida y no deje que coma entre comidas y refrigerios. Esto se llama picar.

- Las comidas y los refrigerios deben ser cada 2 ½ a 3 horas.
- Permita que su hijo decida cuánto comer y si es que va a comer.
- Establezca un lugar regular para comer y limite las distracciones como la televisión, la tableta o el celular.
- Use un asiento elevado con correas o una periquera o silla alta durante las comidas y los refrigerios.
- Limite las horas de las comidas de 20 a 30 minutos.
- Ofrézcale una variedad de alimentos.
- Dele alimentos nuevos en pequeñas cantidades. Si a su hijo no le gusta la comida, intente nuevamente en unos cuantos días.
 - Intente darle los alimentos nuevos en una comida que incluya otros alimentos favoritos.
 - Intente darle el alimento nuevo al comienzo de la comida cuando tiene más hambre.

- Ofrézcale alimentos que pueda tomar con los dedos para que su hijo coma solo. Corte los alimentos en trozos del tamaño de un bocado. Tome en cuenta que las primeras veces que su hijo intente comer solo se ensuciará mucho.
- Dele agua entre comidas; únicamente ofrézcale leche a la hora de la comida y con los refrigerios.
- Evite el jugo o límitelo a 4 onzas diarias.
- Evite ofrecerle demasiados alimentos en una sola comida o hacerle comidas especiales.
- No fuerce a su hijo ni lo soborne para comer. No le funcionará y podría causar que su hijo coma de más.
- Si su hijo se rehúsa a comer, ofrézcale un refrigerio en 2 ½ a 3 horas.

¿Cuánto debe comer mi hijo?

Grupo de alimentos	Tamaño de la porción	Ofrezca
Granos Pan Cereales cocidos Cereales secos Arroz, fideos, pasta	½ rebanada ¼ a 1/3 de taza ¼ a ½ taza ¼ a 1/3 de taza	Ofrezca de 3 a 5 veces todos los días.
Fruta Enlatada Fresca En jugo	2 a 3 cucharadas ¼ a ½ fruta chica ¼ a ½ taza	Ofrezca frutas y verduras de 2 a 4 veces todos los días.
Verduras	2 a 3 cucharadas	
Lácteos Leche Yogurt Queso	½ taza ½ taza ½ onza	Ofrezca 4 veces todos los días.
Proteína Carne de res, ave, pescado Frijoles secos Huevos Mantequilla de cacahuete (maní)	½ a 1 onza 1/3 de taza cocidos ½ a 1 1 cucharada	Ofrezca de 2 a 4 veces todos los días.



La mitad del plato debe tener frutas y verduras.

Use el dibujo como guía para elegir alimentos y la tabla para determinar el tamaño de las porciones.

- Comience con una pequeña cantidad en el plato y añada más alimentos conforme el niño vaya comiendo.
- Los alimentos con proteína y grasa son importantes para el desarrollo y el crecimiento de los niños pequeños. Los niños pequeños pueden tener dificultad para aceptarlos y comerlos. Es importante incluir alimentos con proteína y grasa en cada comida y refrigerio.
 - Si tiene problemas para que coma carne, intente ofrecerle carnes que sean más suaves y fáciles de comer, como carne muy tierna que se deshaga o cortada en tiras delgadas.
- Las comidas saludables deben incluir:
 - Al menos una porción de granos, proteína y fruta o verdura.
 - Leche adecuada para la edad.

Prevenga el ahogamiento

Su hijo debe sentarse de manera segura y bajo supervisión a la hora de las comidas y de los refrigerios.

Alimentos que debe evitar:

Frutos secos (nueces)
Pasas

Uvas enteras
Salchichas, A menos que estén cortadas en cuatro.



Verduras duras y crudas
Caramelos y frijolititos de jalea (jelly beans)

Sea precavido al servir estos alimentos:

Frutas deshidratadas

Palomitas de maíz

Pretzels

Totopos (frituras de tortilla)

Mantequilla de cacahuete (maní)

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

durante sus primeros 12 meses

¿Por qué debo seguir pautas para alimentar a mi bebé?

La alimentación de su bebé es una de las tareas más importantes que tiene. Durante el primer año de vida, su bebé crece y se desarrolla rápidamente. Se necesita una buena nutrición durante este periodo. Puede ser confuso saber cómo y cuándo debe comenzar a alimentar a su bebé con alimentos sólidos. Esta información le ayudará a cumplir con las necesidades nutricionales de su bebé.

Edad	Observe si cuenta con estas habilidades	Alimentos que le puede ofrecer
Desde el nacimiento hasta los 6 meses:		<ul style="list-style-type: none"> Ofrézcale leche materna o fórmula hasta que su bebé cumpla 1 año de edad.
De 6 a 7 meses:	<ul style="list-style-type: none"> Usa las manos para ayudar a sostener el biberón. Mantiene la cabeza en una posición estable. 	<ul style="list-style-type: none"> Siga alimentándolo con leche materna o fórmula. Agregue cereal infantil de un solo grano a la dieta de su bebé. No añada cereal al biberón, a menos que se lo indique el proveedor de servicios de salud. Agregue purés o alimentos licuados como frutas, verduras y carnes a la dieta de su bebé. No es importante el orden en que le comience a dar estos alimentos.
De 7 a 8 meses:	<ul style="list-style-type: none"> Comienza a sentarse sin apoyo. Comienza a sujetar una cuchara con las manos mientras se le da de comer. Abre la boca para recibir la cuchara. Trata de morder los alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> Siga alimentándolo con leche materna o fórmula, cereal y purés. Continúe agregando nuevos purés y cereales multigrano a la dieta de su bebé. Ofrézcale alimentos sólidos 1 a 3 veces al día. Comience a darle leche materna o fórmula usando una taza abierta a la hora de comer.

Pautas de alimentación (continuación)

Edad del niño	Observe si cuenta con estas habilidades	Alimentos que se le puede ofrecer
<p>De 8 a 10 meses:</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Puede morder los alimentos. • Sigue practicando llevarse la cuchara a la boca. • Comienza a usar los dedos para alimentarse. • Come con un movimiento hacia arriba y hacia abajo de masticación. • Puede beber de una taza abierta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siga alimentándolo con leche materna o fórmula, cereales y frutas, verduras y carnes en puré. • Agregue alimentos machacados como puré de frijoles cocidos, ofreciéndole una variedad de alimentos sólidos 3 veces al día. <p>Agregue a la dieta alimentos que puedan comerse con la mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pan tostado, galletas • Fideos y arroz cocidos • Rebanadas de frutas blandas (plátanos, peras) • Queso • Alimentos sólidos que se disuelven en la boca fácilmente. (cereales inflados o secos, galletas que se desmoronen fácilmente).
<p>De 10 a 12: meses:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puede sujetar la cuchara y llevársela a la boca pero no puede alimentarse solo. • Ayuda a sujetar la taza. • Comienza a alimentarse solo usando los dedos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siga alimentándolo con los alimentos anteriores para niños de 8 a 10 meses. • Agregue alimentos de mesa finamente picados, como panqueques o hot cakes con miel o trozos de carnes frías. • Agregue yogurt sin sabor, queso tipo cottage y huevos revueltos. • Al cumplir su hijo 1 año de edad, puede agregar leche entera pasteurizada. • Continúe ofreciendo leche materna, fórmula, o leche entera (después de que cumpla 1 año) en una taza abierta con los alimentos. • Ofrézcale alimentos sólidos en las 3 comidas y hasta 2 a 3 refrigerios al día.

Consejos de alimentación

- No deje el biberón apoyado en algún objeto. Cuando le dé el biberón, cargue a su bebé en una posición semi-erguida y sosténgale la cabeza.
- Ofrezcale un nuevo alimento con “un sólo ingrediente” a la vez y espere 2-3 días antes de comenzar con otro. Esto le da tiempo para observar si aparecen reacciones alérgicas.
- Los bebés menores de 6 meses de edad no necesitan agua adicional para hidratarse, incluso en climas calurosos y secos. Si su bebé está enfermo, hable con su médico antes de ofrecerle otros líquidos además de leche materna o fórmula.
- No le dé a su bebé jugo de frutas, Kool-Aid®, ponche de frutas, refrescos, agua con azúcar, té ni café.
- No le dé a su bebé comidas fritas, salsas hechas con el jugo de carne (gravies) con alto contenido de grasa, salsas o carnes procesadas como mortadela o salchichas.
- Mantenga a su hijo en una periquera o silla alta cuando coma alimentos sólidos.

Alergias alimentarias

Una vez que su bebé esté comiendo, puede también darle alimentos con alérgenos comunes. Esto significa que puede ofrecerle formas seguras de cacahuates, trigo, huevos y pescado. A continuación se presentan unas ideas para introducir de forma segura estos alimentos:

- Añada 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete cremosa o polvo de cacahuete a un frasco de comida suave para bebé, como plátanos
- Cereal inflado (puffs) de cacahuete
- Cereal para bebé de trigo entero
- Para los bebés más grandes (10 meses o más): huevos revueltos, trozos pequeños de pescado
- Busque frascos u otros alimentos para bebés ya hechos que contengan estos alérgenos comunes.

Hable con su médico si su bebé tiene alergias alimentarias o si no está seguro si su bebé debe evitar los alérgenos comunes.

No le dé a su hijo los alimentos que aparecen en la siguiente lista. Los bebés se pueden ahogar con pedazos de alimentos pequeños, gruesos y pegajosos como:

- Uvas
- Verduras crudas
- Pasas
- Nueces
- Pretzels
- Papas fritas o frituras
- Caramelos
- Salchichas
- Crema de cacahuete (maní)*
- Goma de mascar
- Palomitas de maíz
- Rollitos de fruta deshidratada.

*Los bebés se pueden ahogar con grumos espesos de mantequilla de cacahuete. Está bien darle mantequilla de cacahuete si la mezcla con un puré o si unta una capa delgada en una galleta o pedazo de pan tostado.

Evite el uso de azúcar, miel, sal y pimienta en la comida de su bebé. Es posible que la miel y el jarabe de maíz (por ejemplo, Karo Syrup®) no cocidos causen un tipo de intoxicación alimentaria infantil llamada botulismo. No se le deben dar a un niño menor de un año.

Suplementos

Vitamin D

- A todos los bebés que tomen leche materna se les deben dar 400 UI (unidades internacionales) de vitamina D todos los días, comenzando en los primeros días de vida para prevenir el raquitismo. Debe dársela hasta que ya no lo amamante más.
- La fórmula fortificada con hierro no tiene suficiente vitamina D para los lactantes. Si su bebé está tomando menos de 33 onzas de fórmula estándar para lactantes al día, añada 400 IU de vitamina D infantil.

Hierro

- Los bebés que toman leche materna reciben suficiente hierro hasta los 4 a 6 meses de edad. Hable con el médico de su bebé para ver si necesita tomar un suplemento de hierro a esta edad.
- La fórmula fortificada con hierro para lactantes junto con los nuevos alimentos sólidos adecuados para la edad, proporcionan hierro y zinc suficientes hasta que su bebé cumpla un año. Es importante que le dé fórmula o leche materna por lo menos durante el primer año de vida. No use leche entera hasta después de que su hijo cumpla un año de edad.



Destete dirigido por el bebé

Algunas familias escogen saltarse los alimentos en puré para bebés y ofrecerle directamente alimentos de mesa suaves. Esto a menudo se conoce como “destete dirigido por el bebé” o “introducción de los sólidos a demanda” ya que es el bebé el que está a cargo de escoger los alimentos y alimentarse en lugar de que lo alimente con cuchara un cuidador. Hay muy poca información acerca de la seguridad en el destete dirigido por el bebé, por lo que es importante tomar en cuenta algunos aspectos:

- No le ofrezca alimentos con los que se pueda ahogar (vea la lista en la página 2 de esta hoja informativa).
- Siempre debe estar presente un cuidador cuando el bebé se esté alimentando él mismo para hacerles compañía y ayudarlo si lo necesita.
- De cualquier forma es importante que su bebé aprenda las habilidades de alimentarse con cuchara para los purés, además de los alimentos de mesa suaves. Las papillas que se ofrecen pueden incluir: frutas y verduras bien machacadas o licuadas, frijoles refritos, hummus, yogurt y sopas cremosas.
- Es posible que los bebés que tomen leche materna necesiten una fuente suplementaria de hierro si no están recibiendo alimentos para bebés ricos en hierro o fortificados con hierro, como carnes y cereales en puré.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

Su hijo se está volviendo más independiente. Todavía son importantes las comidas y los refrigerios regulares. Use estas ideas para ayudar a su hijo a que aprenda a manejar las horas de comida y refrigerios.

- Consuma 3 comidas al día, a horas establecidas. Las comidas deben durar solamente 20 a 30 minutos.
- Deje que su hijo comience a elegir los refrigerios con algunas reglas. Por ejemplo, los refrigerios deben ser a horas establecidas y en la mesa.
- Evite que su hijo coma y beba entre las horas de comida y refrigerios (picotear). Si su hijo tiene hambre, trate de que tome agua entre las comidas y refrigerios.
- Dé un buen ejemplo. Consuma comidas regulares que incluyan una variedad de alimentos.
- Trate de que las comidas y los refrigerios sean placenteros y sin preocupaciones.
- Permita que su hijo lo ayude cuando compre alimentos y cocine. ¡Deje que su hijo escoja frutas y verduras con usted!
- Haga que las comidas sean divertidas y creativas. Corte los alimentos en formas con cortadoras de galletas o coma alimentos del desayuno en la cena.
- Sea paciente con los nuevos alimentos y siga ofreciéndoselos. Pueden pasar hasta 12 intentos antes de que un niño acepte un nuevo alimento.
- No use la comida como un soborno o una recompensa.
- Agregue verduras de colores como el brócoli y las zanahorias a las salsas, guisos o sopas.
- Agregue frutas de colores brillantes, como las bayas, al cereal o al yogurt.
- No prepare comidas especiales para su hijo. Haga que pruebe lo que come el resto de la familia. Déjelo probar una porción pequeña primero.



**Si su hijo es quisquilloso para comer, hable con su médico o nutricionista sobre la posibilidad de darle un multivitamínico completo adecuado.

¿Cuánto debe comer mi hijo?

Una forma útil de conocer los tamaños de las porciones es el método de MyPlate.



Cantidad diaria recomendada de cada grupo alimenticio

El consumo diario de cada grupo alimenticio varía dependiendo de la edad del niño.

Grupo alimenticio (porción recomendada)	Ejemplos de porciones
Verduras (1 ½ a 4 tazas al día)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de verdura cocida o cruda • 2 tazas de verduras de hojas verdes crudas
Frutas (1 a 2 ½ tazas al día)	<ul style="list-style-type: none"> • ½ taza de fruta cortada • 1 pieza de fruta fresca (del tamaño de una pelota de béisbol)
Leche o productos lácteos (2 ½ a 3 tazas al día)	<ul style="list-style-type: none"> • 8 onzas de leche de vaca, leche de soya enriquecida • 1 taza de yogurt • 2 rebanadas de queso o 1/3 de taza de queso rallado
Granos (4 a 10 onzas al día)	1 onza equivale a: <ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan • ½ taza de cereal, arroz o pasta cocidos • 1 taza de cereal para el desayuno • 1 panqueque o waffle regular
Carnes o proteínas (3 a 7 onzas al día)	1 onza equivale a: <ul style="list-style-type: none"> • 1 onza de carne, aves, pescado o mariscos • ¼ de taza de frijoles cocidos • 1 huevo • 1 cucharada de mantequilla de frutos secos • ½ onza de frutos secos o semillas

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Sepa qué evitar

La Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA, por sus siglas en inglés) de 2004 y la Ley de Seguridad, Tratamiento, Educación e Investigación de Alergias Alimentarias (FASTER, por sus siglas en inglés), dicen que la fuente de ingredientes de algunos alérgenos alimentarios debe aparecer en la etiqueta. Estas leyes cubren los 9 alérgenos alimentarios más comunes que son:

- Leche
- Soya
- Cacahuates (maní)
- Trigo
- Huevos
- Frutos secos
- Pescado
- Mariscos
- Ajonjolí

Lea todas las etiquetas. Esto incluye alimentos, medicamentos, vitaminas, cremas, enjuague bucal, pasta de dientes y alimento para perros.

Lea la etiqueta cada vez que compre el producto. Los ingredientes pueden cambiar sin advertencia.

¿En qué parte de la etiqueta se mencionan los alérgenos?

Los alérgenos se pueden encontrar en la etiqueta de los alimentos en dos sitios.

Etiqueta muestra

1. **En la lista de ingredientes.** Esta lista debe mencionar el nombre común, como trigo. El nombre común (trigo o "wheat") puede estar entre paréntesis después del nombre del ingrediente (sémola o "semolina").
2. **En la declaración de "contenido"** que siempre menciona el nombre común, como trigo ("wheat").

INGREDIENTS: SEMOLINA (WHEAT),
DURUM FLOUR, NIACIN, IRON (FERROUS
SULFATE), THIAMINE MONONITRATE,
RIBOFLAVIN, FOLIC ACID.

CONTAINS WHEAT INGREDIENTS. THIS
PRODUCT IS MANUFACTURED ON
EQUIPMENT THAT PROCESSES PRODUCTS

¿Qué es la advertencia del fabricante?

Esta advertencia le informa que **es posible** que haya una contaminación cruzada con un alérgeno. Se pueden usar frases como "puede contener", "procesado en" o "fabricado en". Estas advertencias pueden aparecer en cualquier lugar en la etiqueta. (Vea el ejemplo; la última oración en la etiqueta de muestra: "Este producto se fabrica con equipo que procesa productos que contienen huevos").

Evite alimentos que tengan una advertencia del fabricante en la etiqueta.

Este tipo de etiquetas es voluntario pues **no está regulado por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés)**. Usted no sabrá el riesgo de contaminación cruzada basándose en la declaración. Una etiqueta que dice "procesado en una instalación" **no significa** que el alimento es más seguro que un alimento que dice "puede contener".

Puede llamar al fabricante para obtener más información sobre el riesgo de contaminación cruzada.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.



Capítulo dos:

Cómo leer la etiqueta de los alimentos

- Alergias alimentarias: Cómo leer las etiquetas de los alimentos
- Consejos para evitar sus alérgenos
- Cómo leer una etiqueta para una dieta sin ajonjolí (sésamo)
- Preguntas para el fabricante de alimentos



Consejos para evitar su alérgeno

- De acuerdo con la legislación de los Estados Unidos, todos los productos alimenticios fabricados de conformidad con las normas de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) que contienen uno de los "alérgenos alimentarios principales" (leche, trigo, huevo, maní, nuez, pescado, mariscos crustáceos y soja) entre sus ingredientes deben mencionar dicho alérgeno en la etiqueta del producto. En el caso de los frutos secos, pescados y mariscos, también deberá indicarse el tipo de fruto o pescado específico.
- Lea atentamente las etiquetas de todos los productos antes de comprar o consumir cualquier artículo.
- Preste especial atención a las fuentes inesperadas de alérgenos, como en el caso de los ingredientes que se enumeran a continuación.
- *Nota: Esta lista no indica la presencia segura del alérgeno en estos alimentos; solo está destinada a servir como recordatorio para no dejar de leer las etiquetas y hacer las preguntas necesarias acerca de los ingredientes.



Para una dieta libre de leche

Evite los alimentos que contengan leche o cualquiera de los siguientes ingredientes:

caseína	lactoferrina	ácido graso, éster(es) de manteca
caseína rennet	lactosa	de manteca
caseinatos (en todas sus formas)	lactulosa	mantequilla ghee
crema	leche (en todas sus formas, incluyendo condensada, derivados, en polvo, evaporada deshidratada, de cabra y de otros animales, de bajo contenido graso, malteada, grasa de leche, sin contenido graso, proteína, desnatada, sólidos lácteos, entera)	mezcla de crema y leche
crema agria, sólidos de crema agria	mantequilla, grasa butírica, mantequilla clarificada,	natilla, flan
cuajada		puddín, natilla
diacetyl		queso
hidrolizado de caseína		Recaldent®
hidrolizado de proteína de leche		requesón o ricota
hidrolizado de proteína de suero		sólidos de leche cortada
lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina		suero de manteca
		suero de leche (en todas sus formas)
		tagatose
		yogur

La leche puede estar presente en los siguientes alimentos:

caramelos de dulce de leche	fiambres, perritos calientes, salchichas	repostería
chocolate	margarina	saborizante artificial a mantequilla
cultivo de bacterias	nisina	repostería
ácidolácticas y otros cultivos de bacterias	productos no lácteos	turrón

Tenga en cuenta:

- Con frecuencia, las personas alérgicas a la leche de vaca también deben evitar consumir leche de otros animales domésticos. Por ejemplo, la proteína de la leche de cabra es similar a la proteína de la leche de vaca y, en consecuencia, puede provocar una reacción en las personas que sufren este tipo de alergias.



Para una dieta libre de trigo

Evite los alimentos que contengan trigo o cualquiera de los siguientes ingredientes:

aceite de germen de trigo	molida al acero, molida a la piedra, integral)	semolina
brotos o retoños de trigo	harina de matzoh	trigo (salvado, duro, germen, gluten, pasto agropiro, malta, brotes o retoños, almidón)
cuscuta	(también se escribe matzo, matzah, matzah o matza)	trigo bulgur
espelta	pan rallado	trigo club
extracto de cereales	pan vital de trigo	pasta
farina	pasto de trigo	trigo duro
galleta molida	proteína aislada de trigo	trigo einkorn
gluten vital de trigo	proteína hidrolizada de trigo	trigo emmer
granos de trigo integral	trigo	trigo Kamut®
harina (todo uso, para pan, para tortas, trigo duro, enriquecida, graham, alto gluten, alta proteína, instantánea, para pasteles, leudante, trigo tierno,	salvado de trigo	triticale
	hidrolizado	
	seitán	

El trigo puede estar presente en los siguientes alimentos:

almidón	avena	surimi
(almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón alimenticio modificado, almidón vegetal)	jarabe de glucosa	
	salsa de soja	



Para una dieta libre de huevos

Evite los alimentos que contengan huevo o cualquiera de los siguientes ingredientes:

albúmina (también se escribe albumen)	ponche de huevo	palabras que comienzan con "ovo" u "ova" (como la ovoalbúmina)
globulina	livetina	surimi
huevo (deshidratado, en polvo, sólidos, clara, yema),	lizozima	vitelina
	mayonesa	
	merengue	
	(merengue en polvo)	

El huevo puede estar presente en estos alimentos:

albóndigas	espuma para bebidas (bebidas alcohólicas, café especial, etc.)	malvaviscos
arroz frito	helado	mazapán
empanados	lecitina	pasta
		repostería
		sustitutos de huevo
		turrón

Tenga en cuenta:

- Las personas con alergia al huevo también deben evitar los huevos de pato, pavo, ganso, codorniz, etc., debido a su reacción cruzada con los huevos de gallina.
- Si bien las proteínas alérgicas están presentes en la clara del huevo, las personas alérgicas a este alimento deben evitarlo por completo.



Para una dieta libre de soja

Evite los alimentos que contengan soja o cualquiera de los siguientes ingredientes:

edamame	proteína vegetal	sémola de soja, helado de soja, leche de soja, nueces de soja, brotes o retoños de soja, yogur de soja)
frijol de soja (cuajada, gránulos)	texturizada (TVP, por sus siglas en inglés)	
miso	salsa de soja	
natto	salsa shoyu	
proteína de soja (concentrada, aislada, hidrolizada)	soja (albúmina de soja, queso de soja, fibra de soja, harina de soja,	tamari
		tempeh
		tofu

La soja puede estar presente en estos alimentos:

almidón vegetal	caldo de vegetales
cocina asiática	goma vegetal

Tenga en cuenta:

- El aceite de soja altamente refinado está exento del requerimiento de etiquetarse como alérgeno. Los estudios han demostrado que la mayoría de las personas alérgicas a la soja pueden comer con seguridad el aceite de soja altamente refinado (no prensado en frío, expelido o extruido).
- La mayoría de los individuos alérgicos a la soja puede comer lecitina de soja con seguridad.
- Siga las instrucciones de su médico sobre estos ingredientes.





Para una dieta libre de mariscos

Evite los alimentos que contengan mariscos o cualquiera de los siguientes ingredientes:

cangrejo	gambas, camarones	langosta (<i>langostino</i> ,
cangrejo de río (<i>cigala</i> ,	gambas, camarones	<i>scampo</i> , <i>coral</i> ,
<i>cangrejo de los</i>	(<i>crevette</i> , <i>scampo</i>)	<i>tomalley</i> , <i>Moreton Bay</i>)
<i>canales</i>)	krill	
cirripedia		

! Los moluscos no se consideran alérgenos principales bajo las leyes de etiquetaje de los productos alimentarios y pueden no revelarse en la etiqueta de ingredientes.

Su médico puede aconsejarle que evite los mariscos o los siguientes ingredientes:

abalones	bígaro	lapa (<i>lapas</i> , <i>opihi</i>)
almejas (<i>almeja redonda</i> ,	buccino (<i>caracol de mar</i>)	mejillones
<i>mercenaria pequeña</i> ,	calamares	ostras
<i>almeja pismo</i> , <i>almeja</i>	caracoles (<i>escargot</i>)	pulpo
<i>dura</i>)	equinoideos	sepia
berberecho	holoturias	venera
bígaro		

Los mariscos pueden estar presentes en los siguientes alimentos:

bullabesa	saborizante a mariscos	surimi
caldo de pescado	(<i>tal como el extracto</i>	tinta de la jibia
glucosamina	<i>de cangrejo o almejas</i>)	

Tenga en cuenta:

- Cualquier comida servida en una marisquería podría contener proteína de mariscos como resultado del contacto cruzado.
- En algunos individuos, los vapores de la cocina o el contacto con los pescados o mariscos puede provocar una reacción alérgica.



Para una dieta libre de maní (CACAHUATE)

Evite los alimentos que contengan maní o cualquiera de los siguientes ingredientes:

aceite de maní prensado	hidrolizado de proteína	nueces molidas
en frío, expelido o	de maní (<i>cacahuete</i>)	nueces surtidas
extrudido	maníes	proteína de maní
Beer Nuts	maní con cáscara	semillas de frutos secos
harina de maní	mantequilla de maní	trozos de nueces
	nueces artificiales	trozos de nueces o maní

El maní puede estar presente en los siguientes alimentos:

arrollados primavera	mole	y mexicana
chile	platos de la cocina	repostería (<i>p. ej.</i> ,
golosinas, caramelos	africana, asiática	<i>pasteles</i> , <i>galletas</i>)
(<i>incluyendo los</i>	<i>especialmente china</i> ,	salsa para enchiladas
<i>chocolates</i>)	<i>india</i> , <i>indonesia</i> ,	turrón, guirlache
mazapán	<i>tailandesa</i> y <i>vietnamesa</i>)	

Tenga en cuenta:

- Las mandelonas son maníes remojados en saborizante de almendra.
- La FDA establece que el aceite de maní (cacahuete) altamente refinado está exento del requerimiento de etiquetarse como alérgeno. Los estudios muestran que la mayoría de las personas alérgicas puede comer con seguridad el aceite de maní altamente refinado (no prensado en frío, expelido o extrudido). Siga el consejo de su médico.
- Un estudio demostró que, al contrario de otras legumbres, existe una alta posibilidad de reacción cruzada entre el maní y la lupina. La harina derivada de la lupina se está convirtiendo en un sustituto común de las harinas con gluten. La ley exige que se incluya el detalle de los ingredientes de los productos alimenticios en las etiquetas (como, en este caso, la lupina).
- El aceite de cacahuete es aceite de maní.
- Muchos expertos aconsejan a las personas alérgicas al maní que tampoco coman nueces de árbol.
- Las semillas de girasol a menudo se producen en equipo que también se usa para procesar maní.
- Algunas mantequillas alternativas de semillas, como la mantequilla de soja o girasol se producen en equipo que también se usa para procesar otros frutos secos, incluso el maní. Comuníquese con el fabricante antes de consumir estos productos.



Para una dieta libre de nueces de árbol

Evite los alimentos que contengan nueces o cualquiera de los siguientes ingredientes:

almendras	nueces	pecanas
anacardos	nueces artificiales	pesto
avellanas	nueces de Brasil	piñones (<i>también</i>
castañas	nueces de haya	<i>conocidos como</i>
castañas chinquapin	nueces de ginkgo	<i>nueces indias</i> ,
coco	nueces de lichi	<i>piñolia</i> , <i>pignon</i> ,
extracto natural de nuez	nueces de Nangai	<i>piñon</i> , y <i>pinyon</i>)
(<i>p. ej.</i> , <i>almendra</i> , <i>nuez</i>)	nueces de nogal	pistachos
gianduja (<i>mezcla de</i>	nueces de nogal americano	praliné
<i>chocolate y nueces</i>)	nueces de nogal blanco	trozos de nuez
harina de nuez	nueces macadamia	
mantequillas de nueces	nueces pili	
(<i>p. ej.</i> , <i>de anacardos</i>)	nuez karité	
mazapán/pasta de	pasta de nueces (<i>p. ej.</i> ,	
almendra	<i>pasta de almendras</i>)	

La nuez de árbol puede estar presente en los siguientes alimentos:

aceites de nueces (<i>p. ej.</i> ,	destilados de nueces/	extracto de la cáscara de
<i>aceite de nuez</i> , <i>aceite</i>	extractos alcohólicos	nuez negra
<i>de almendra</i>)	extracto de cáscara de	extracto natural de nuez
	nuez (<i>saborizante</i>)	

Tenga en cuenta:

- La mortadela puede contener pistachos.
- No hay evidencia de que el aceite de coco y el aceite/mantequilla de nuez karité sean alérgicos.
- Muchos expertos aconsejan a las personas alérgicas a las nueces de árbol que tampoco coman maní.
- Consulte con su médico si encuentra otras nueces que no están detalladas aquí.
- El coco, la semilla de un fruto drupáceo, no suele restringirse en las dietas de las personas con alergia a la nuez de árbol. Sin embargo, en octubre de 2006, la FDA comenzó a identificar al coco como una nuez de árbol. La bibliografía médica documenta unos pocos casos de reacciones alérgicas al coco; la mayoría de ellas en personas que no eran alérgicas a otras nueces de árbol. Consulte a su médico para saber si debería evitar el coco.



Para una dieta libre de pescado

Evite los alimentos que contengan pescado o cualquiera de los siguientes ingredientes:

aceite de pescado	frituras	pizza (<i>con anchoas</i>)
aleta de tiburón	gelatina de pescado	saborizante a mariscos
aderezo para ensaladas	(<i>gelatina kosher</i> , <i>gelatina</i>	saborizante a pescado
bullabesa	<i>marina</i>)	salsa barbacoa
caldo de pescado	harina de pescado	salsa Worcestershire
cartilago de tiburón	huevo	surimi
caviar	imitación de salsa de	sushi, sashimi
cola de pescado o marisco	pescado	vapor de pescado
lutefisk, fauces (<i>buche de</i>	nuoc mam (<i>nombre</i>	
<i>pescado</i>)	<i>vietnamita para la salsa</i>	
ensalada Caesar	<i>de pescado</i> , <i>esté atento a</i>	
	<i>los nombres étnicos</i>)	

Tenga en cuenta:

- Si tiene alergia al pescado, evite las marisquerías. Aunque elija un plato sin pescado, existe riesgo de contacto cruzado con la proteína del pescado.
- La cocina asiática suele usar la salsa de pescado como base saborizante. Sea precavido al comer este tipo de alimentos.
- La proteína del pescado puede transformarse en partículas en el vapor liberado durante la cocción y dar origen a reacciones alérgicas. Manténgase alejado de las áreas de cocción cuando se prepara pescado.



Cuando tiene una alergia alimentaria, puede haber momentos en que necesite llamar a un fabricante de alimentos. La información de contacto está en la etiqueta del producto. Puede llamarlos:

- Para obtener más información sobre el etiquetado de precaución.
- Para aclarar la información del ingrediente.

Asegúrese de tener la etiqueta de los alimentos a la mano cuando llame. Es importante hacer preguntas claras y directas. Utilice esta lista como guía.

- ¿Cuál es la política de etiquetado de alergias alimentarias de su empresa?
 - ¿Cuándo se utiliza el etiquetado de precaución como "puede contener"?
- ¿Cuál es su plan de control de alérgenos?
 - ¿Este plan incluye información sobre cómo se almacenan, manipulan, procesan y empaquetan los alimentos?
 - ¿El plan identifica alimentos e ingredientes alergénicos?
- ¿Se revisan los ingredientes crudos entrantes en busca de alérgenos alimentarios?
- ¿Los ingredientes o productos alergénicos se almacenan por separado para evitar el contacto cruzado?
- ¿Los empleados están capacitados sobre cómo prevenir el contacto cruzado?
 - ¿Qué tipo de capacitación reciben y con qué frecuencia reciben esta capacitación?

Información del producto:

1. ¿Contiene algún _____ (alérgeno)?
2. ¿Está hecho o empacado con el mismo equipo que otro producto que contiene este alérgeno?
 - Si la respuesta es afirmativa, pregunte:
 - ¿Qué medidas se toman para reducir el riesgo de contacto cruzado?
 - ¿Se limpian las máquinas entre productos? ¿Se desmonta el equipo para limpiar todo a fondo?
 - ¿El producto sin alérgenos se fabrica el mismo día o un día diferente al del producto que contiene alérgenos?
3. ¿Está hecho o empacado en las mismas instalaciones que otro producto que contiene el alérgeno?
 - Si la respuesta es afirmativa, pregunte:
 - ¿Cómo se aseguran de que no haya contacto cruzado?
 - ¿Dónde está el alérgeno? ¿Está en la misma habitación, en el otro lado de la fábrica o en un edificio diferente?

Para inscribirse en las alertas de alergias de los alimentos que se retiran del mercado y avisos de ingredientes, visite el sitio web de FARE en:

<https://www.foodallergy.org/living-food-allergies/food-allergy-essentials/allergy-alerts>

Para obtener más información sobre las alergias alimentarias y la fabricación de alimentos, visite el sitio web de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) en:

<http://www.fda.gov/Food/GuidanceRegulation/GuidanceDocumentsRegulatoryInformation>



Capítulo tres:

Contaminación cruzada.

- Evitar la contaminación cruzada con alérgenos alimentarios

PARA EVITAR EL CONTACTO CRUZADO CON ALERGENOS EN LOS ALIMENTOS

¿Qué es el contacto cruzado?

El contacto cruzado ocurre cuando un alérgeno en un alimento “no seguro” accidentalmente está en contacto con un alimento “seguro de alérgenos.

Como resultado, el alimento seguro contiene pequeñas cantidades del alérgeno y podría causar alguna reacción a las personas que tienen sensibilidad contra el alérgeno.

¿Cómo puedo estar pendiente para prevenir el “contacto cruzado”?

Resulta útil entender de qué maneras sucede el contacto cruzado.

Los productos fabricados (etiquetados) podrían informar voluntariamente con el uso de “alertas” de que sus productos pudieran estar contaminados accidentalmente por la inclusión de algún alérgeno con avisos tales como “Podría contener [alérgeno]” o “Procesado en una instalación que también procesa [alérgeno]. Estos productos deben evitarse.

Revise los siguientes ejemplos, enseñe a los demás y haga las preguntas adecuadas cuando consiga alimentos fuera de casa.

Ejemplos de contacto cruzado en el hogar

Problema

Un cuchillo usado para untar mantequilla de cacahuate (maní) podría también ser introducido en el frasco de la jalea o la mermelada contaminando la jalea o mermelada con la proteína del cacahuate (maní).

Preparar un alérgeno (por ejemplo cortar nueces en una superficie o mesa) y después preparar algún alimento seguro (como rebanar jitomates) sin haber limpiado adecuadamente.

Los ingredientes de algún alimento alergénico podrían salpicar, manchar o chorrear en el alimento libre de alérgenos.

Los alimentos libres de alérgenos podrían estar en contacto con un alérgeno mientras están almacenados, en el refrigerador o en la alacena.

Solución(es)

Mantenga separado un frasco de jalea o mermelada para el niño con alergias. Use cuchillos limpios en la jalea o mermelada primero. Algunas familias eligen eliminar el uso del cacahuate en la casa.

Prepare el alimento seguro libre de alérgenos primero. Limpie el equipo para cocinar incluyendo el área de cocinar con agua y jabón.

Prepare los alimentos libres de alérgenos primero, cúbralos y retírelos del área en donde cocina antes de preparar alimentos para otros miembros del hogar.

Asigne una repisa por separado en el refrigerador y en la alacena para los alimentos libres de alérgenos. Esta repisa debe estar arriba de la repisa que contenga los alimentos con posibles alérgenos. Considere usar etiquetas para identificar los alimentos “seguros”.

Ejemplos de contacto cruzado de alimentos en las tiendas

Problema

Las heladerías usan el mismo cucharón para varios sabores de ahí que causan el contacto cruzado con un sabor que podría ser seguro.

En una tienda de alimentos, los alimentos que se venden sueltos (a granel) o en contenedores abiertos, podrían estar en contacto cruzado con alérgenos.

Una panadería podría usar alérgenos sin limpiar entre cada uso, los tazones, los moldes para hornear, etc.

La limpieza inadecuada del equipo (por ejemplo un Molino usado para hacer mantequilla de cacahuete (maní) o nuez de la india (cashew), o una batidora usada para hacer bebidas con soya y leche podrían exponer los alimentos a un contacto cruzado.

Los locales de salchichonería (charcutería), rosticería y carnes frías podrían rebanar distintos quesos y carnes en el mismo equipo. Las carnes podrían contener ingredientes alergénicos tales como la leche, la soya, el trigo o las nueces o frutos secos.

Solución(es)

El helado suave que se sirve en una máquina por separado y que dispensa únicamente un sabor podría ser seguro. Evite añadir ingredientes espolvoreados. Seleccione productos ya empacados y etiquetados por el fabricante.

Hable con el personal responsable sobre sus inquietudes y pregunte si se puede comprar algún alimento libre de alérgenos.

Haga preguntas específicas sobre cómo y cuándo se limpia el equipo si el equipo no es usado únicamente para un tipo de alimento.

Elija carnes empaquetadas de manera segura o pida a su local de salchichonería (charcutería) y carnes frías que su orden sea la primera en rebanar por la mañana en una máquina limpia (y que la separen para recogerla más tarde).

Ejemplos de contacto cruzado en los restaurantes

Problema

Las parrillas compartidas, las sartenes, los utensilios, los cubiertos, los procesadores de alimentos, y otro equipo puede usarse sin la limpieza profunda entre la preparación de los distintos platillos

En un restaurante chino, el recipiente o woc podría no limpiarse entre la preparación de cada uno de los múltiples platillos.

Los alimentos fritos por sumersión en una freidora están en contacto con las proteínas de otros alimentos que fueron fritos previamente en la misma freidora.

Solución(es)

Pida que sus alimentos sean preparados en sartenes, utensilios y en todas las áreas de cocina y el equipo estén limpios y separados. Sugiera que los cocinen sobre un papel aluminio limpio.

Pida un platillo preparado en un área de trabajo limpia con utensilios limpios. Dependiendo del alérgeno, algunas familias evitan los restaurantes asiáticos.

Pregunte si la freidora es usada únicamente para un alimento. Si no lo es, pida que le frían su comida en una sartén o en un horno con utensilios y sartenes limpios.

From: www.cofargroup.org

El chef que pone el toque final (o los meseros) podrían ser responsables por adornar y aderezar y añadir el toque final (como un poco de mantequilla a un platillo con carne).

Las cafeterías y los bufé podrían tener un gran riesgo de contacto cruzado debido a los utensilios compartidos y a las salpicaduras.

Hable con la persona que será responsable de la preparación de su comida segura y pídale que él o ella se la entreguen directamente a usted.

Evite ir a los bufé. Si come en la cafetería de la escuela, pida al gerente de servicio de alimentos que prepare el alimento seguro por separado para prevenir contacto cruzado.

English Version Retrieved from:

© Consortium of Food Allergy Research NIAID Grant U19 AI 066738. Last updated: 9-08.

Disclaimer: These materials are not comprehensive and are meant to supplement a comprehensive care plan prescribed by a physician; treatment should not be based solely on its contents. The authors/sponsor are not responsible for adverse consequences associated with the use of these materials.



Capítulo cuatro:

Alimentos permitidos

- Alimentos sencillos para niños con alergias alimentarias
- Sustitutos de huevos
- Consejos para cocinar sin trigo

	Leche	Soya	Huevo	Trigo	Maní (cacahuete)
Frutas frescas o congeladas					
Verduras crudas o cocidas					
Verduras enlatadas sin sal añadida					
Carne: <ul style="list-style-type: none"> • Lea las etiquetas cuidadosamente al añadir mezclas de especias o elegir carnes procesadas 					
Arroz cocido pegajoso					
Tortilla de maíz					
Pastas cocidas				X	
Galletas Graham sin leche				X	
Pan tostado (sin leche, sin huevo)				X	
• Pan tostado sin trigo					
Cereales secos (sin leche)				X	
• Rice Krispies o Rice Chex					
• Cheerios					
Pasteles de arroz simples (rice cakes)					
Legumbres: <ul style="list-style-type: none"> • Frijoles pintos, frijoles negros • Garbanzos 					
Hummus					
Aceitunas negras en rodajas					
Trozos de tofu		X			
Queso de soya, yogur de soya, pudín de soya Nota: Estos a menudo contienen caseína (ingrediente que se hace a partir de la leche). Lea las etiquetas con cuidado.		X			

- Esta es una lista de sugerencias. Debe leer las etiquetas cuidadosamente cada vez que compre un producto alimenticio.
 - Evite los alimentos que contengan una "X" en su columna de alérgenos.
- Preste atención a los riesgos de asfixia para los niños pequeños (<4 años). Ofrezca frutas suaves, verduras bien cocidas y carnes tiernas.
- Margarinas sin alérgenos (sin leche, soya, trigo, huevos, cacahuetes, nueces de árbol, pescado ni mariscos):
 - Barra de margarina Fleishmann's **sin sal** (funciona bien para hornear)
 - Marca Earth Balance: Mantequillas untables original, sin soya, aceite de oliva y omega-3
 - Busque en su tienda otras marcas de margarina sin alérgenos

*Verifique siempre la etiqueta. ¡Los ingredientes pueden cambiar!

Sustituto de huevo Ener-G:

Ingredientes: Almidón de papa, harina de almidón de tapioca, levadura (lactato de calcio no hecho de productos lácteos, carbonato de calcio, ácido cítrico), carboximetilcelulosa de sodio, metilcelulosa
Sitio web: www.ener-g.com

Sustituto de huevo Bob's Red Mill:

Ingredientes: Harina de soya entera, gluten de trigo, sólidos de jarabe de maíz, algin (de algas)
Sitio web: www.bobsredmill.com

*Nota: Verifique siempre la etiqueta de los alimentos, ya que los ingredientes pueden cambiar.

Opciones de reemplazo de huevo

1 huevo es igual a:

- 2 cucharadas de almidón de papa
- 1/4 de taza de puré de papa
- 1/4 de taza de calabaza (naranja) o calabacines enlatados
- 1/4 de taza de ciruelas pasa en puré
- 2 cucharadas de agua + 1 cucharada de aceite + 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 1 cucharada de semilla de linaza molida a fuego lento en 3 cucharadas de agua
- 1 cucharada de leche de soya en polvo + 1 cucharada de almidón de maíz + 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite de linaza + ¼ de taza de plátano o puré de manzana + ¼ de taza de tofu
- 1 cucharada de tapioca, 1 cucharada de harina de soya y 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de harina + ½ cucharada de manteca + ½ cucharadita de levadura en polvo + 2 cucharaditas de agua
- 1 cucharada de polvo de agar natural disuelto en 1 cucharada de agua, batido, enfriado y batido de nuevo
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 2 cucharadas de harina de tapioca
- 1 cucharada colmada de soya en polvo + 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de semillas de linaza molidas + 3 cucharadas de agua: ¡úselo para pasteles ligeros y esponjosos!
- 1 cucharada de agua + ½ cucharada de aceite + 1 cucharada de levadura en polvo
- 1 cucharada de garbanzo o harina de soya + 1 cucharada de agua
- 1/2 plátano grande en puré
- 1 plátano - úselo en pasteles.

Tofu: El tofu es un gran sustituto del huevo en recetas que requieren muchos huevos, como quiches o natillas. Para reemplazar un huevo en una receta, use 1/4 taza de tofu suave hecho puré. Tenga en cuenta que el tofu no se esponja como los huevos, pero crea una textura que es perfecta para los platos que requieren huevos. El tofu también se puede usar en lugar de huevos en la ensalada de huevo (sin huevo), desayunos revueltos y pastel de carne. Asegúrese de usar tofu natural, no sazonado ni horneado.

Continuación de sustitutos de huevos

Receta casera de sustituto de huevo

Para reemplazar 2 huevos enteros, tamice juntos:

- 1 cucharada de tapioca o almidón de maíz
- 1 cucharada de almidón de papa
- 1/4 de cucharadita de levadura
- 1/8 de cucharadita de goma xantana

Añada 1/2 taza de agua y 2 cucharaditas de aceite. Bata hasta que esté completamente mezclado y algo espumoso. Este sustituto del huevo funciona bien en alimentos delicados y de color claro como pasteles amarillos y panquecitos dulces.

Receta de linaza viscosa

Para reemplazar 1 huevo, mezcle en un tazón pequeño o taza y deje reposar durante un par de minutos hasta que se ponga como gelatina:

- 2 cucharadas de semillas de linaza finamente molidas
- 3 cucharadas de agua.

La linaza viscosa tiene un sabor a nuez que funciona bien en panes, galletas, barras y brownies. Puede que no sea buena para pasteles o alimentos más ligeros con sabor a vainilla. Es de ayuda para dorar los alimentos y proporciona algunos aceites omega-3 y fibra.

Recuerde congelar la linaza molida porque se estropea muy rápidamente (se vuelve rancia) por la oxidación de los aceites saludables. Si usa semillas de linaza molidas, muélelas solo cuando las necesite.

Huevos como aglutinante

Para las recetas que usan huevos principalmente para mantener los ingredientes juntos, como galletas (drop cookies, que se forman con una cuchara y se dejan caer sobre la bandeja para hornear) y carnes empanizadas. Los posibles sustitutos de un huevo incluyen:

- 1/2 de un plátano mediano en puré
- 1/4 de taza de puré de manzana (u otra fruta en puré)
- 3-1/2 cucharadas de mezcla de gelatina (mezcle 1 taza de agua hirviendo y 2 cucharaditas de gelatina sin sabor y luego use 3-1/2 cucharadas de esa mezcla por huevo)
- 1 cucharada de semillas de linaza molida mezcladas con 3 cucharadas de agua tibia; deje reposar 1 minuto antes de usar
- Productos comerciales de sustitución de huevos (véase más arriba)
- Leche de soya
- Postre de soya - vainilla, chocolate, fresa...
- Crema de soya
- Tofu natural sedoso
- Salsa blanca dulce (leche de soya, margarina vegana, azúcar y harina de maíz)
- Agar

Goma xantana: La goma xantana se puede añadir a pasteles, galletas sin huevo y helado sin leche, para unir y añadir textura. Utilice aproximadamente una cucharadita por receta. La goma xantana es un polvo blanco que proviene del exoesqueleto de una bacteria. Se cultiva en azúcar de maíz.

Consejos para cocinar sin trigo

Una dieta sin trigo consiste en evitar el grano de *trigo*. Una dieta sin trigo es diferente de una dieta sin gluten. Una dieta sin trigo no requiere evitar todo el gluten. El gluten se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y algunas avenas. Los pacientes con enfermedad celíaca siguen una dieta sin gluten. La enfermedad celíaca no es una alergia alimentaria. Es una enfermedad del tracto gastrointestinal.

“Sin gluten” es una afirmación que ahora está regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés). Los fabricantes pueden elegir si desean o no incluir la declaración “sin gluten” en la etiqueta de los alimentos. Si añaden esta afirmación a la etiqueta, el producto debe contener menos de 20 partes por millón de gluten. Esto significa que el producto podría contener una pequeña cantidad de trigo.

Los productos sin gluten pueden ser seguros para una dieta sin trigo; sin embargo, es necesario que lea la lista de ingredientes y la información sobre alergias para asegurarse de que el producto tampoco contenga trigo. Esto significa que puede usar la declaración “sin gluten” para encontrar opciones de productos sin trigo, pero aún debe leer la lista de ingredientes para asegurarse de que el producto no contenga trigo.

Sustitutos de la harina de trigo:

- **Harina de amaranto:** se puede utilizar para sustituir hasta un 25% de la harina necesaria. Ideal para hornear cuando se combina con una harina sin granos.
- **Harina de arrurruz:** utilizada para espesar recetas.
- **Harina de plátano:** hecha de plátanos verdes inmaduros. Tiene un sabor a salvado.
- **Harina de cebada:** utilizada para espesar o dar sabor a sopas o guisos. Tiene una textura húmeda y un sabor dulce y parecido al de los frutos secos. Se puede utilizar para panecillos, panqueques, galletas y panes.
- **Harina de arroz integral:** útil en un producto más pesado, pero normalmente se mezcla con otras harinas porque es muy pesada.
- **Harina de trigo sarraceno:** generalmente no se usa sola. Sabor único que se puede utilizar tanto en panes rápidos como en panes de levadura.
- **Harina de yuca:** se obtiene rallando y secando la raíz de la yuca.
- **Harina de chía:** elaborada a partir de semillas de chía molidas.
- **Harina de garbanzo:** normalmente no se usa sola.
- **Harina de coco:** hecha de pulpa de coco seca y desgrasada. Contiene un ligero sabor a coco.

Consejos para cocinar sin trigo

- **Harina de café:** elaborada a partir de la cereza del café. No sabe a café.
- **Harina de maíz:** utilizada para espesar recetas y salsas.
- **Harina de maíz (cornmeal):** generalmente no intercambiable en recetas.
- **Harina de cáñamo:** elaborada a partir de semillas de cáñamo molidas. Tiene un sabor suave a nuez.
- **Harina de altramuç:** hecha de una leguminosa en la misma planta.
- **Harina de mijo:** se utiliza para espesar sopas y hacer panes planos y pasteles a la plancha.
- **Harina de papa:** muy pesada con un fuerte sabor a papa.
- **Harina de almidón de papa:** sabor ligero a papa, normalmente no se percibe en las recetas.
- **Harina de avena:** elaborada a partir de avena molida. Puede que no sea sin gluten.
- **Harina de quínoa:** tiene un sabor a nuez y un contenido más alto en fibra y proteínas que otras harinas. A menudo se utiliza para hornear. Hace que los productos horneados sean más húmedos.
- **Harina de centeno:** tiene un sabor fuerte. A menudo se usa para hacer pan, panqueques y panecillos (muffins).
- **Harina de sorgo:** grano similar al mijo que añade sabor a los productos horneados sin trigo.
- **Harina de soya:** tiene sabor a nuez. No se utiliza por sí sola; se puede utilizar para espesar recetas o añadir sabor.
- **Harina de tapioca:** añade gomosidad y es un buen espesante.
- **Harina de teff:** harina integral ligera, que aporta un sabor único a los productos horneados.
- **Harina de arroz blanco:** sabor muy suave. Se puede usar sola para muchas cosas.

Opciones de sustituto de harina

1 taza de harina de trigo equivale a:

- 1 taza de harina de centeno gruesa
- 1-1 ¼ tazas de harina de centeno fina
- 1 taza de harina de papa
- 1 1/3 tazas de copos de avena o harina de avena
- ½ taza de harina de papa más ½ taza de harina de centeno
- 5/8 taza de almidón de papa
- 5/8 taza de harina de arroz más 1/3 taza de harina de centeno
- 1 taza de harina de amaranto
- 1 taza de harina de frijol
- 1 taza de harina de maíz
- ¾ taza de masa de maíz
- 1 taza de harina de mijo
- ½ taza de nueces finamente molidas (almendra, avellana)

Consejos para cocinar sin trigo

- 1 1/3 taza de harina de avena
- 3/4 taza de harina de soya
- 7/8 taza de harina de arroz dulce
- 1 taza de harina de tapioca
- 7/8 taza de harina de arroz blanco o integral
- 1 taza de harina de sorgo
- 7/8 taza de harina de teff

Goma xantana: La goma xantana se utiliza para suavizar la textura de los alimentos y mantenerlos unidos.

- Use 1/4 cucharadita de goma xantana por 1 taza de harina sin gluten para pasteles.
- Use 1 cucharadita de goma xantana por 1 taza de harina sin gluten para panes.
- Use 2 cucharaditas de goma xantana por 1 taza de harina sin gluten para la corteza de las pizzas.

Agentes espesantes que pueden utilizarse como sustitutos de 1 cucharada de harina de trigo:

- 1 1/2 cucharaditas de almidón de maíz
- 1 1/2 cucharaditas de harina de almidón de papa
- 1 1/2 cucharaditas de almidón de arrurruz
- 1 cucharada de harina de arroz blanco o integral
- 2 cucharaditas de tapioca de cocción rápida
- 1 1/2 cucharaditas de harina de arroz dulce

Receta n. ° 1 de mezcla de harina sin trigo para todo uso

Mezcle las siguientes harinas:

- 1 taza de almidón de maíz
- 2 tazas de harina de soya
- 2 tazas de harina de arroz
- 3 tazas de harina de almidón de papa

Use un poco más de harina de la que requiere la receta. Reduzca la temperatura del horno unos 25 grados. Almacene la mezcla de harina adicional en el refrigerador.

Receta n. ° 2 de mezcla de harina sin trigo para todo uso

Mezcle las siguientes harinas:

- 1/2 taza de mijo
- 1/4 taza de almidón de papa
- 1/4 taza de harina de avena

Mezcla de harina sin trigo disponible comercialmente

Bob's Red Mill Bob's Red Mill All Purpose Gluten Free Flour Mixture (mezcla de harina sin gluten para todo uso)

http://www.bobsredmill.com/gf-all_purpose-baking-flour.html

Consejos para cocinar sin trigo

Más consejos para hornear sin trigo:

- Los productos horneados como el pan, los panecillos y los postres pueden ser un desafío al principio. No espere los mismos resultados si usa harina sin trigo en lugar de harina regular.
- El trigo contiene gluten que ayuda a que los productos se alcen y le da una textura gomosa a los productos horneados. Los productos horneados sin trigo pueden necesitar goma xantana y goma guar para ayudar a que el producto se eleve correctamente.
- Si no es un panadero experto, las mezclas sin trigo pueden ser la mejor opción. Las mezclas sin trigo están disponibles para pan, corteza de pizza, bollos, etc.
- Si desea experimentar con productos horneados sin trigo, comience con panecillos, panqueques y galletas. Son más fáciles de hacer que otros productos horneados.
- Los productos horneados sin trigo pueden ser menos nutritivos que las versiones regulares. La harina utilizada para hacer productos sin trigo es más baja en hierro, ácido fólico, otras vitaminas B y fibra.
- Las recetas sin trigo pueden depender más de harinas refinadas como la harina de arroz blanco. Con el tiempo, debe aprender a hornear con harinas de grano entero más nutritivas para mejorar la nutrición. Pruebe la harina de arroz integral, la harina de amaranto, la harina de papa o la harina hecha de frijoles.
- Las harinas de frutos secos son ricas en nutrientes. Muchas personas disfrutan hornear con harina de almendras. Reemplace 1/3 de la mezcla de harina sin trigo con harina de almendras. Trate de hacer su propia harina de almendras moliendo almendras enteras y congeladas en un procesador de alimentos.

Adaptado del sitio web Wheat Free and Gluten Free, el sitio web Wheat free y Food Allergy News Cookbook.



Capítulo cinco:

Recursos para las alergias alimentarias

- Recursos para las alergias alimentarias
- Grupos de apoyo para alergias alimentarias
- Alergia a los alimentos y ansiedad
- Identificación médica

Recursos para las alergias alimentarias



Investigación y Educación en Alergia Alimentaria (FARE, por sus siglas en inglés)

Oficinas nacionales

7901 Jones Branch Dr., Suite 240

Mc Lean, VA 22102

(800) 929-4040

(703) 691-3179

(703) 691-2713

<http://www.foodallergy.org>

Oficina de Nueva York

515 Madison Avenue, Suite 1912

New York, NY 10022

(212) 207-1974

(917) 338-5130

Mothers of Asthmatics, Inc. (Madres de Asmáticos)

Red de Alergias & Asma para Madres de Asmáticos

8229 Boone Blvd, Suite 260

Vienna, VA 22182

(800) 878-4403

<https://www.allergyasthmanetwork.org>

Kids with Food Allergies (Niños con Alergias Alimentarias)

1235 South Clark Street, Suite 305

Arlington, VA 22202

(800) 727-8462

<http://www.kidswithfoodallergies.org>

Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología

555 E Wells St, Suite 1100

Milwaukee, WI 53202-3823

(414) 272-6071

<https://www.aaaai.org>

Allergy Home

<http://www.allergyhome.org>

Herramientas e información para las familias, escuelas y proveedores de atención de salud.

Búsqueda & órdenes en línea de productos:

<http://www.namebubbles.com>

<http://www.bizzylizzybakery.com>

<http://www.vitacost.com>

<http://www.theglutenfreeshoppe.com>

Información sobre las marcas:

Esta no es una lista completa y la información puede cambiar en cualquier momento. Siempre lea detenidamente la lista de ingredientes. Comuníquese con los fabricantes periódicamente para asegurarse de la seguridad del alimento.

AH! LASKA	http://www.ahlaska.com
All Free	http://allfreebakery.com 855-636-8447
Applegate Farms	http://www.applegate.com (866) 587-5858
Ancient Harvest	http://ancientharvest.com (310) 217-8125
Andean Dream	http://www.andeandream.com (310) 281-6036
Angelic Bakehouse	https://www.angelicbakehouse.com (844) 726-4354
Annie's Homegrown	http://www.annies.com (800) 288-1089
Amy's Organic	http://www.amys.com (707) 781-6600
Arnold's Bread	http://www.arnoldbread.com (800) 984-0989
Arrowhead Mills	http://www.arrowheadmills.com (800) 434-4246
Bare Fruit	http://www.baresnacks.com (800) 940-0019
Barbara's Bakery	http://www.barbarasbakery.com (866) 465-4633
Barney Butter	http://www.barneybutter.com
Banza	https://www.eatbanza.com ; info@banza.com
Beanitos	http://beanitos.com (512) 609-8017
Bionature	http://www.bionaturae.com (860) 535-0494
Blue Diamond	http://www.bluediamond.com (800) 987-2329
Bob's Red Mills	http://www.bobsredmill.com (800) 349-2173
Breads from Anna	http://www.breadsfromanna.com (319) 354-3886
Cascadian Farm	http://cascadianfarm.com (800) 624-4123
Cherrybrook Kitchen	http://www.cherrybrookkitchen.com (888) 417-9343 x1
Crisco Canola Oil	http://www.crisco.com (800) 766-7309
Crofter's Organic	http://www.croftersorganic.com (705) 746-6301
Daiya Cheese	http://us.daiyafoods.com (877) 324-9211
Divvies	http://www.divvies.com (844) 434-8843
Dare Ultimate	https://www.darefoods.com (800) 668-3273
Don't Go Nuts	https://dontgonuts.com (855) 666-8826

East Side Ovens	http://www.eastsideovens.com (414) 369-1249
East Wind Nut Butters	http://www.eastwindnutbutter.com (417) 679-4682
Eden Foods	http://www.edenfoods.com (888) 424-3336
Edy's Ice cream	http://www.edys.com (888) 590-3397
Ener-G Foods	http://www.ener-g.com (800) 331-5222
Enjoy Life Foods	http://www.enjoylifefoods.com (888) 503-6569
Envirokids	http://www.naturespath.com (888) 808-9505
Erewhon	http://www.usmillsinc.com (800) 641-4508
Exotic Meats	http://www.exoticmeatsandmore.com (800) 444-5687
Farmers Market	http://www.farmersmarketfoods.com (541) 757-1497
Fage	http://www.fageusa.com (866) 962-5912
Food for Life	http://www.foodforlife.com (800) 797-5090
Foods Alive	http://www.foodsalive.com (260) 488-4497
Follow Your Heart	http://www.followyourheart.com (888) 394-3949
French Meadow Bakery	http://www.frenchmeadow.com
From the Ground Up	https://fromthegroundupsnacks.com/
Frontier	http://www.frontiercoop.com (844) 550-6200
Galaxy Foods	http://www.galaxyfoods.com (800) 441-9419
Garden of Eatin'	http://www.gardenofeatin.com (800) 434-4246
123 Gluten Free	http://www.123glutenfree.com (216) 378-9233
Gluten Free Café	http://www.myglutenfreecafe.com (800) 434-4246
Glutino	http://www.glutino.com/products (877) 266-2472
Go Veggie	http://www.goveggiefoods.com (800) 441-9419
Good Foods	https://goodfoods.com (844) 872-6999
Grainfield's	http://grainfields.ca (905) 415-0090
Health Valley Co.	http://www.healthvalley.com (888) 220-9792
Heidi Ho	http://www.heidiho.com
Hol-Grain	http://www.holgrain.com (800) 551-3245
Holic	https://holicfoods.com (765) 444-8115
Hungry Harry's	http://www.hungryharrys.com

Ian's Natural Foods	http://www.iansnaturalfoods.com (508) 283-1174
Imagine Foods	http://www.imaginefoods.com (800) 434-4246
Kashi	http://www.kashi.com (877) 747-2467
Katz	https://katzglutenfree.com (888) 431-5289
Kettle	http://www.kettlebrand.com (503) 364-0399
King Arthur	http://www.kingarthurfLOUR.com (800) 827-6836
Kitchen Basics	http://www.kitchenbasics.net (800) 632-5847
Kite Hill	https://www.kite-hill.com (888) 588-0994
Libre Naturals	http://www.librenaturals.com (866) 714-5411
Live G Free	http://www.aldi.us
Lundberg Family Farms	http://www.lundberg.com (530) 538-3500
MadeGood	https://www.madegoodfoods.com
Maple Grove Farms of Vermont	http://www.maplegrove.com (800) 813-4416
Maria & Ricardo's	https://www.mariaandricardos.com (781) 828-0848
Mary's Gone Crackers	http://www.marysgonecrackers.com (888) 258-1250
Mestemacher Breads	http://www.germandeli.com/mebr.html (714) 897-1470
Mori-Nu	http://www.morinu.com (310) 787-0200
Muir Glen Organic	http://www.muirglen.com (800) 248-7310
Murray's Chicken	http://www.murrayschicken.com (800) 588-5051
My Own Meal	http://www.myownmeals.com (847) 948-1118
Nature's Highlights	(800) 313-6454
Natural Ovens	http://www.naturalovens.com (800) 772-0730
Natures Path	http://www.naturespath.com (888) 808-9505
Namaste Foods	https://www.namastefoods.com ; admin@namastefoods.com
Nayosa	http://www.nasoya.com (800) 328-8638
Newman's Own	http://www.newmansown.com
NuGo Nutrition	http://www.nugonutrition.com (888) 421-2032
NOW Foods	http://www.nowfoods.com (888) 669-3663
NoNuts	http://www.nonuts.com (800) 961-2470

O'Doughs	https://odoughs.com/ 855-636-8447
Organic Valley	http://www.organicvalley.coop (888) 444-6455
Orgran Natural Foods	http://www.orgran.com
Omega Nutrition	http://www.omeganutrition.com (800) 661-3529
Pacific Natural foods	http://www.pacificfoods.com (800) 668-43172
Pamela's Products	http://www.pamelasproducts.com (707) 462-6605
Partake Foods	http://www.partakefoods.com (551) 226-9557
Penzey's Spices	http://www.penzeys.com (800) 741-7787
Perdue Chicken	http://www.perdue.com (800) 473-7383
Quick Bake Kids	http://www.foodtek.com/Products/QBKids.html
Rice Dream	http://www.tastethedream.com (800) 434-4246
Ripple Milk	http://www.ripplefoods.com (888) 206-1664
Roads End (Edward and Son)	http://www.edwardandsons.com (805) 684-8500
Rumford	https://www.clabbergirl.com (812) 232-9446
Schar- Gluten Free	http://www.schar.com/en-us (201) 355-8470
Scharffen Berger	http://www.scharffenberger.com (866) 608-6944
Sensible Foods	http://www.sensiblefoods.com (707) 569-0170
Shiloh Farms	http://www.shilohfarms.com (800) 362-6832 x103
Silk Soy (WhiteWave Foods)	http://www.silk.com (888) 820-9283 or http://www.whitewave.com
Simply Organic	http://www.simplyorganic.com (844) 550-7100
So Delicious	http://www.sodeliciousdairyfree.com (866) 388-7853
Surf Sweets	http://wholesomesweet.com (800) 680-1896
Sunbutter	http://www.sunbutter.com (877) 873-4501
Sunspire	http://www.sunspire.com (866) 613-2780
Spectrum Organics	http://www.spectrumorganics.com (800) 343-7833
Spice Garden	http://www.healthwisefoods.com (334) 277-9925
Tinkyada	http://www.tinkyada.com (416) 609-0016
Tofutti	http://www.tofutti.com (908) 272-2400
Udi's Gluten Free	http://udisglutenfree.com (800) 254-3768
Van's Natural Foods	http://www.vansfoods.com (800) 323-7117
Vermont Nut Free Chocolate	http://www.vermontnutfree.com (888) 468-8373

Recursos para las alergias alimentarias, Cont.



Violife	https://violifefoods.com/us/
VitaCost.com	https://www.vitacost.com (800) 381-0759
Walnut Acres	http://www.walnutacres.com (800) 434-4246
Wayfare	http://www.wayfarefoods.com (877) 586-5220
Westbrae Natural	http://www.westbrae.com (800) 434-4246
Wildwood Soyogurt	www.wildwoodfoods.com (800) 588-7782
Yum Earth Organic	https://yumearth.com (855) 972-0558
Zen Soy	http://tryzen.com

Compañías de pedidos por correo:

Gluten Free Pantry	http://www.gfpantry.com
Thrive Market	https://thrivemarket.com

Recursos en línea de recetas y libros de cocina:

http://www.usarice.com/	http://www.godairyfree.org
http://www.foodallergykitchen.com	http://www.bestallergysites.com
http://www.celiac.com	http://www.savorypalate.com
http://www.specialtyfoodshop.ca	http://www.homefreetreats.com
http://www.allrecipes.com/	http://www.egglesscooking.com

Alertas sobre retiro de productos del mercado con alérgenos

Puede suscribirse para recibir alertas por correo electrónico sobre el retiro de productos del mercado con alérgenos en los siguientes sitios web:

- FARE: <http://www.foodallergy.org/alerts>
- FDA: <http://www.fda.gov/Safety/Recalls/>
- USDA: <http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/recalls-and-public-health-alerts/current-recalls-and-alerts>
- FAACT: <https://www.foodallergyawareness.org/alerts/>

Si encuentra un problema o tiene una reacción causada por un alérgeno no declarado, favor de reportarlo a la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) poniéndose en contacto con el Coordinador de Quejas del Consumidor de su área. Puede encontrar una lista de números de contacto en <https://www.fda.gov/safety/report-problem-fda/consumer-complaint-coordinators>

Grupos de apoyo para las alergias alimentarias



Los grupos de apoyo para las alergias alimentarias no deben ser una fuente de consejo médico. Siempre hable con su doctor de atención primaria sobre las inquietudes y recomendaciones médicas. Children's Wisconsin no respalda a estos grupos de apoyo. Las reuniones de los grupos de apoyo pueden cambiar. Para obtener información sobre las reuniones y eventos, consulte el sitio web o envíe un correo electrónico a la persona de contacto del grupo de apoyo.

Food Allergy Association of Wisconsin (Asociación de Alergias Alimentarias de Wisconsin)

Correo electrónico de contacto: ericsheree@hotmail.com
Madison, WI

Food Allergy Association of Wisconsin – Southeast Chapter (Asociación de Alergias Alimentarias de Wisconsin – Sección Sureste)

Correo electrónico de contacto: susan@foodallergywis.org
La sección del sureste de Wisconsin se reúne unas cuantas veces al año.
Comuníquese con Susan para obtener información sobre fechas y horarios.

Food Allergy Association of WI – Kenosha County Chapter (Asociación de Alergias Alimentarias de Wisconsin – Sección del Condado de Kenosha)

Correo electrónico de contacto: Lulumarie1126@gmail.com
Bristol, WI

Food Allergy Association of WI – Central WI Chapter (Asociación de Alergias Alimentarias de Wisconsin – Sección Central de Wisconsin)

Correo electrónico de contacto: jen@foodallergywis.org
Wausau, WI

Fox Valley Food Allergy Support Group (Grupo de apoyo para las alergias alimentarias de Fox Valley)

Correo electrónico de contacto: freundc@charter.net
Area de Fond du Lac & Fox Cities, WI

Food Allergic Children Education and Support (Apoyo y Educación para Niños con Alergias Alimentarias o FACES, por sus siglas en inglés)

<https://facesgb.weebly.com/>
Correo electrónico de contacto: facesgreenbay@gmail.com
Green Bay, WI

Mothers of Children Having Allergies (Madres de Niños que tienen Alergias o MOCHA, por sus siglas en inglés)

<http://www.MOCHAllergies.org>
Highland Park, IL

FARE: Encuentre un grupo de apoyo

<https://www.foodallergy.org/living-food-allergies/join-community/find-support-group>

¿Qué es la ansiedad relacionada con la alergia a los alimentos?

Usted o su hijo podrían estar preocupados o nerviosos debido a la alergia a los alimentos de su hijo. Es normal preocuparse un poco. Esto se llama ansiedad relacionada con la alergia a los alimentos. Si la preocupación por los alimentos afecta la rutina diaria del niño o el padre, es importante buscar ayuda.

¿Cómo puedo hablar con mi hijo sobre la alergia grave a los alimentos?

Método	¿Cómo?
Explicar	<ul style="list-style-type: none">Dígale a su hijo tanto como sea posible sobre la alergia. Use palabras que entienda.Explique maneras sencillas de evitar los alimentos peligrosos.
Enseñe	<ul style="list-style-type: none">Enséñele buenos hábitos. Comience a una edad temprana y enséñele a:<ul style="list-style-type: none">Llevar siempre la epinefrina.Evitar el alérgeno; leer etiquetas.Llavarse las manos a menudo.Asegúrese de que los maestros sepan cuándo y cómo usar la inyección de epinefrina (como una Epi pen®.) Enséñeles si no saben.Asegúrese de que su hijo y las personas que pasan mucho tiempo con él sepan cómo y cuándo usar la inyección de epinefrina (Epi pen®), en caso de emergencia.Practique en una naranja usando un inyector de epinefrina que haya vencido o uno para entrenamiento. Esto ayudará a que su hijo y otras personas se sientan más cómodos usándolo.
Tenga precaución	<ul style="list-style-type: none">Tenga cuidado en la manera en que habla de las reacciones anafilácticas. Evite la palabra “muerte”. Use otras frases como “podría provocar que sea muy difícil respirar”. Esto causará que los niños presten atención y sean precavidos sin asustarlos mucho.Sea consciente de la manera en que habla de las alergias de su hijo con otras personas cuando él esté presente. Tenga cuidado de no decir que podría causar la muerte.Tenga una conversación privada con la maestra de su hijo. Le debe decir que esta alergia a cierto alimento es muy grave y que podría ocasionar la muerte.Preste atención a sus emociones. Los niños son muy buenos para percibir las emociones de los padres. Trate de no hablar con mucha preocupación ni emoción. Su hijo puede notar que usted tiene miedo o ansiedad relacionada con la alergia a los alimentos. Esto causará probablemente que también él sienta ansiedad sobre su alergia a los alimentos.

¿Cuáles son las señales de ansiedad?

Si su hijo tiene ansiedad, esté atento a:

- Dolores de cabeza.
- Dolor de estómago.

- Dificultad para dormir.
- Mala conducta, enojo o miedo a la hora de comer.
- Habla mucho sobre el miedo a comer o a las alergias.
- Evita o rechaza alimentos seguros debido a la preocupación a las alergias.
- Apego que no es normal para la edad del niño. Un niño podría aferrarse a los padres e intentar evitar salir de la casa debido al miedo de exponerse al alérgeno.

¿Cómo puedo ayudar a mi hijo si tiene ansiedad?

- Observe a su hijo. Ponga atención a sus sentimientos relacionados con la alergia a los alimentos.
- Tenga un "diario de preocupaciones" para que su hijo pueda escribir todas sus inquietudes. Hable con él sobre estas preocupaciones.
- Escriba un plan para hacerle frente a estas inquietudes. Dígame que usted le ayudará con este plan. Pida ayuda si su hijo tiene problemas para hacer actividades regulares, para comer o si sus preocupaciones están afectando a la familia.

Consejos

- Esté informado
- Esté alerta
- Esté preparado
- Mantenga una rutina diaria

El miedo y la ansiedad son normales, especialmente cuando se entera por primera vez de la alergia a los alimentos. Si alguna vez siente que la situación está fuera de control, pídale ayuda a su médico.

¿En dónde puedo conseguir más información?

- Food Allergy Research and Education (Educación e investigación sobre las alergias a los alimentos) www.foodallergy.org
- Anxiety and food allergies website (Sitio web sobre las alergias a los alimentos y la ansiedad): <http://700childrens.nationwidechildrens.org/anxiety-food-allergies/>.
- (Libro) The Food Allergy Experience (La experiencia de la alergia a los alimentos) por el Dr. Ruchi Gupta y Denise Bunning. Este libro incluye consejos y citas de padres y niños reales de todas las edades con alergias a los alimentos.
- Hoja de enseñanza No. 1317 "Técnicas de relajación".
- Un psicólogo infantil podría ayudar a su hijo.

Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.

¿Qué es la identificación médica?

La identificación médica contiene información de salud importante acerca de la persona que la lleva puesta. Puede ser un brazalete o pulsera, collar, llavero o un cierre. Vienen en varios estilos y colores y pueden grabarse con:

- Algunas condiciones médicas.
- Alergias a los medicamentos o alimentos.
- Medicamentos importantes.
- Datos del contacto en caso de emergencia.



¿Quién debe llevarla puesta?

Toda persona que corra el riesgo de sufrir una situación que ponga en peligro su vida debe tener una identificación médica. Es buena idea que los pacientes que tengan condiciones médicas crónicas, que incluyen alergias a medicamentos o alimentos, lleven puesta o carguen una identificación médica.

¿Por qué se debe usar una identificación médica?

La identificación médica le proporciona al personal médico de emergencia información importante sobre la persona que la lleva puesta. Esto podría salvarle la vida.

- El diagnóstico rápido conlleva a un tratamiento mejor y más rápido.
- Puede ayudar a evitar los errores médicos.

¿En dónde puedo comprarla?

La puede comprar en varios sitios que incluyen:

<ul style="list-style-type: none">• Allerbling www.allerbling.com• AllerMates www.allermates.com• Creative Medical ID http://www.creativemedicalid.com 1-800-252-0661	<ul style="list-style-type: none">• ID on ME http://www.idonme.com 1-801-281-9876• Lauren's Hope www.laurenshope.com 1-800-360-8680	<ul style="list-style-type: none">• MedicAlert www.medicalert.org 1-888-633-4298• N-Style ID www.n-styleid.com 1-877-445-0030
--	---	---

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.



Capítulo seis:

Tiendas especializadas

- Tiendas especializadas del área de Milwaukee y Madison
- Tiendas especializadas de Wisconsin (excluyendo el área de Milwaukee y Madison)
- Tiendas especializadas de comestibles y panaderías del norte de Illinois

Tiendas especializadas del área de Milwaukee y Madison



Tiendas especializadas de comestibles y panaderías del área de Milwaukee

Beans & Barley Market & Café

Sitio Web: <http://www.beansandbarley.com/>

1901 E. North Ave., Milwaukee, WI 53202 (414) 278-7878

6300 W. Mequon Rd., Mequon, WI 53092 (262) 236-9728

East Side Ovens (Panadería vegana. Alimentos sin leche, huevo y algunos sin frutos secos)

Sitio Web: <http://www.eastsideovens.com>

5430 S. Packard Ave, Cudahy, WI 53110 (414) 369-1249

Festival Foods

Sitio Web: <http://www.festfoods.com/>

810 East Washington Avenue, Madison, WI 53703 (844) 511-3887

5600 South 108th Street, Hales Corners, WI 53130 (844) 988-1125

3207 80th St, Kenosha, WI 53142 (262) 694-7200

595 S. Taylor Drive, Sheboygan, WI 53081 (920) 694-6260

Good Harvest Market

Sitio Web: <http://www.goodharvestmarket.com>

2205 Silvernail Road, Pewaukee, WI 53072 (262) 544-9380

Gooseberry's

Sitio Web: <http://www.gooseberriesmarket.com>

690 W. State Street, Burlington, WI 53105 (262) 763-5955

Health Hut

Sitio Web: <http://www.healthhut-wi.com/>

19035 W. Bluemound Road, Brookfield, WI (262) 821-2122

2225 S. 108th Street, West Allis, WI (414) 545-8844

5610 S. 108th Street, Hales Corners, WI (414) 529-2989

325 Bay View Road, Mukwonago, WI (262) 378-3811

Molbeck's Health & Spice

Sitio Web: <http://www.molbecks.com/>

3212 Washington Ave., Racine, WI 53405 (262) 632-5204

Molly's Gluten-Free Bakery (Algunos alimentos sin frutos secos, huevo ni leche)

Sitio Web: <http://www.mollysglutenfreebakery.com>

N47 W28270 Lynndale Rd (Hwy JK), Pewaukee, WI 53072 (262) 369-1404

Nature's Best Inc

Sitio Web: <http://vitaminswisconsin.com/>
837 Riverfront Dr Ste 100, Sheboygan, WI 53081 (920) 452-6176

Organic Market

Sitio Web: <http://www.myorganicmarket.org/>
1040 E. Commerce Blvd, Slinger, WI 53086 (262) 644-1040

Outpost Natural Foods

Sitio Web: <http://www.outpost.coop/>
2826 S. Kinnickinnic Av, Milwaukee, WI 53207 (414) 755-3208
7000 W. State St., Wauwatosa, WI 53213 (414) 778-2012
100 E. Capitol Dr., Milwaukee, WI 53212 (414) 961-2597
7590 W. Mequon Road, Mequon, WI 53092 (262) 242-0426
(Hay disponible asistencia para la compra. Llame para programar una cita)

Riverwest Food Co-op

Sitio Web: <http://riverwestcoop.org/>
733 E Clarke St., Milwaukee, WI 53212 (414) 264-7933

Slow Pokes Local Food (Panadería y entradas sin gluten)

Sitio Web: <http://www.slowpokesfood.com>
1229 12th Ave, Grafton, WI 53024 (262) 375-5522

Trader Joe's

Sitio Web: <http://traderjoes.com>
Bayshore Town Center, 5600 North Port Washington Rd., Glendale, WI (414) 962-3382
12665 W. Bluemound Rd., Brookfield, WI 53005 (262) 784-4806

Whole Foods Market

Sitio Web: <http://www.wholefoodsmarket.com>
2305 North Prospect Avenue, Milwaukee, WI 53211 (414) 223-1500
11100 W Burleigh St, Wauwatosa, WI 53222 (414) 808-3600

Woodman's Market

Sitio Web: <http://www.woodmans-food.com/>
W124N8145 Highway 145, Menomonee Falls, WI 53051 (262) 415-4001
8131 South Howell Avenue, Oak Creek, WI (414) 376-4023
1877 Madison Road, Beloit, WI 53511 (608)362-0420
7145 120th Avenue, Kenosha, WI 53142 (262) 857-3801
1600 E. Main St, Waukesha, WI 53186 (262) 408-5231

Tiendas especializadas del área de Madison

Green Grocer

Sitio Web: <http://www.greengrocergenevalake.com/>
24 West Geneva St., Williams Bay, WI 53191 (262) 245-9077

Trader Joe's

Sitio Web: <http://traderjoes.com>
1810 Monroe Street, Madison, WI 53711 (608) 257-1916

Viroqua Food Co-op

Sitio Web: <http://viroquafood.coop/>
609 N Main, Viroqua, WI 54665 (608) 637-7511

Whole Foods Market

Sitio Web: <http://www.wholefoodsmarket.com>
3313 University Ave, Madison, WI 53705 (608) 233-9566

Willy Street Co-op

Sitio Web: <http://www.willystreet.coop/>
1221 Williamson St., Madison, WI 53703 608-251-6776
2817 N Sherman Ave, Madison, WI 53704 (608) 471-4422
6825 University Ave., Middleton, WI 53562 608-284-7800

Woodman's Market

Sitio Web: <http://www.woodmans-food.com/>
2819 North Lexington Drive, Janesville, WI 53545 (608)754-3373
1877 South Madison Road, Beloit, WI 53511 (608)362-0420
3817 Milwaukee Street, Madison, WI 53714 (608) 244-6630
725 South Gammon Road, Madison, WI 53719 (608) 274-8944
1099 South Grand Avenue, Sun Prairie, WI 53590 (608) 825-1511

Tiendas especializadas de Wisconsin (excluyendo el área de Milwaukee y Madison)



Tiendas especializadas del oeste de Wisconsin

Driftless Market

Sitio Web: <http://www.driftlessmarket.com/>

95 W. Main St., Platteville, WI 53818 (608) 348-2696

Family Fresh Market

Sitio Web: <http://www.familyfreshmarket.com/>

110 W. 4th St., New Richmond, WI 54017 (715) 246-2668

303 South Main St., River Falls, WI 54022 (715) 425-7277

Festival Foods

Sitio Web: <http://www.festfoods.com/>

30 Copeland Ave., La Crosse, WI 54603 (608) 785-1000

2500 State Rd., La Crosse, WI 54601 (608) 788-8777

1260 Crossing Meadows Dr., Onalaska, WI 54650 (608) 781-2272

123 Hale Holmen Dr., Holmen, WI 54636 (608) 526-3339

328 Washington St., Fort Atkinson, WI 53538 (920) 563-3531

1613 North Central Ave., Marshfield, WI 54449 (715) 384-8866

Fresh and Natural Foods

Sitio Web: <http://www.freshandnaturalfoods.com/>

Plaza 94 Shopping Center, 1701 Ward Ave., Suite 200, Hudson, WI 54016 (715) 377-9913

Island City Food Coop

Sitio Web: <http://www.islandcityfoodcoop.com/>

1490 2nd Ave., Cumberland, WI 54829 (715) 822-8233

La Crosse People's Food Co-op

Sitio Web: <http://www.peoplesfoodcoop.com/>

315 5th Ave. S., LaCrosse, WI 54601-4043 (608) 784-5798

Menomonie Market Food Cooperative

Sitio Web: <http://www.menomoniemarket.org/>

814 Main Street East, Menomonie, WI 54751 (715) 231-3663

Mother Nature's Food

Sitio Web: <http://www.mothenaturesfood.net/>

2434 London Rd., Eau Claire, WI 54701 (715) 834-2341

Whole Earth Grocery Co-op

Sitio Web: <http://wholeearthgrocery.coop/>

126 S. Main St., River Falls, WI 54022 (715) 425-7971

Woodman's Market

Sitio Web: <http://www.woodmans-food.com/>

9515 Highway 16, Onalaska, WI 54650 (608) 783-2233

1877 S Madison Rd., Beloit, WI 53511 (608) 362-0420

2855 Woodman Dr., Altoona, WI 54720 (715) 598-7255

Tiendas especializadas de Wisconsin (excluyendo el área de Milwaukee y Madison)



Tiendas especializadas de la zona centro de Wisconsin

Downtown Grocery.com

Sitio Web: <http://www.downtowngrocery.com/>

607 Third St., Wausau, WI 54403 (715) 848-9800

Family Natural Health Foods

Sitio Web: <http://www.rapidswestside.com/family-natural-foods.php>

910 W. Grand Ave., Wisconsin Rapids, WI 54495 (715) 423-3120

Festival Foods

Sitio Web: <http://www.festfoods.com/>

1613 North Central Ave., Marshfield, WI 54449 (715) 384-8866

The Grainery Whole Foods & Supplements

Sitio Web: <http://grainery.biz/>

127 3rd St., Baraboo, WI 53913-2423 (608) 356-9768

Nutrition Center

207 N Main St., Waupaca, WI 54981 (715) 258-7733

Plan-It-Earth Health & Fitness

101 West Clark St., Spencer, WI 54479 (715) 659-5436

148 N Central Ave., Marshfield, WI (715) 384-7100

Steven's Point Area Cooperative

Sitio Web: <http://www.spacoop.com/>

633 2nd St., Stevens Point, WI 54481 (715) 341-1555

Tiendas especializadas del norte de Wisconsin

Chequamegon Food Co-op

Sitio Web: <http://www.chequamegonfoodcoop.com/>

700 Main St., Ashland, WI 54806-1429 (715) 682-8251

Golden Harvest Foods

Sitio Web: <http://www.goldenharvestmarket.com/>

3215 County Rd G, Rhinelander, WI 54501 (715) 369-5266

Tiendas especializadas de Wisconsin (excluyendo el área de Milwaukee y Madison)



Tiendas especializadas del noreste de Wisconsin

Festival Foods

Sitio Web: <http://www.festfoods.com/>

2534 Steffens Ct., Green Bay, WI 54311 (920) 465-3800
W3195 Van Roy Rd., Appleton, WI 54915 (920) 968-2200
2415 Westowne Ave., Oshkosh, WI 54904 (920) 966-3378
2151 S. 42nd St., Manitowoc, WI 54220 (920) 645-6880
2250 W. Mason St., Green Bay, WI 54311 (920) 496-2966
1200 W Northland Ave., Appleton, WI 54915 (920) 968-2212
2430 University Ave., Green Bay WI 54302 (920) 465-3707
1355 Oneida St., Menasha, WI 54952 (844) 358-1454
647 S Green Bay Rd., Neenah WI 54956 (920) 967-3300

Free Market, Inc.

734 W Wisconsin Ave., Appleton, WI 54914 (920) 968-1260 o (877) 373-6758

Greens N Grains

Sitio Web: <http://greens-n-grains.com/>

7821 Hwy 42, Egg Harbor, WI 54209 (920) 868-9999

Happy Bellies Bake Shop

Sitio Web: <http://www.happybelliesbakeshop.com/>

2107 North Richmond St., Appleton, WI 54911 (920) 730-2253

Main Street Market

Sitio Web: <http://doorcountygrocery.com/>

7770 Hwy. 42, Egg Harbor, WI 54209 (920) 868-2120

Woodman's Market

Sitio Web: <http://www.woodmans-food.com/>

595 North Westhill Boulevard, Appleton, WI 54914 (920) 735-6655
2400 Duck Creek Parkway, Green Bay, WI 54303 (920) 499-1480

Tiendas especializadas de comestibles y panaderías del norte de Illinois



All Ways Healthy

Sitio Web: <http://www.alwayshealthy.com>

123 S. Rand Rd, Lake Zurich, IL, 60047 (847) 438-9200

A Way of Life

Sitio Web: <http://www.wellness365online.com/>

9515 Milwaukee Ave., Niles, IL 60714 (847) 966-5565

Choices Natural Market

Sitio Web: <http://www.choicesnaturalmarket.com>

6781 Broadcast Parkway, Loves Park, IL, 61111 (815) 282-1861

Corner Health Foods

Sitio Web: <http://www.cornerhealthfood.com/>

Liliana Espinosa 502 N Seymour Ave. Mundelein IL 60060 (847) 566-5435

Deerfield's Bakery (Productos sin gluten)

Sitio Web : <http://www.deerfieldsglutenfree.com/>

(847) 520-0068

201 N. Buffalo Grove Road, Buffalo Grove IL, 60089

813 N. Waukegan Road, Deerfield, IL 60015

25 S. Roselle Rd, Schaumburg IL, 60193

Earthly Goods Health Foods

Sitio Web: <http://www.earthlygoodshealthfoods.com/>

6951 W. Grand Ave., Gurnee, IL, 60031 (847) 855-9677

Fruitful Yield

Sitio Web: <http://www.fruitfullyield.com>

520 E. North Ave. Carol Stream, IL 60188

366 W. Army Trail Rd, Bloomingdale, IL, 60108 (630) 894-2553

2141 W 75th St, Darien, IL, 60561 (630) 969-7614

135 North Addison Ave., Elmhurst, IL, 60126 (630) 530-1445

229 W. Roosevelt, Lombard, IL, 60148 (630) 629-9242

168 E. Golf Rd., Schaumburg, IL, 60173 (847) 882-2999

360 Randall Rd, South Elgin, IL, 60177 (847) 888-0100

155 N. Randall Rd, Batavia, IL 60510 (630) 897-3490

1124 Douglas Rd, Oswego, IL 60543 (630) 554-3304

2378 Essington Rd, Joliet, IL 60435 (815) 823-8240

425 N La Grange Rd, La Grange Park, IL 60526 (708) 788-9103

7230 W North Ave., Elmwood Park, IL 60707 (708) 395-5880

Tiendas especializadas de comestibles y panaderías del norte de Illinois, Cont.



Lil's Dietary Specialty Shop

Sitio Web: <http://www.lilsdietary.com>

2738 W. 111 St., Chicago, IL, 60655 (773) 239-0355

Natures Cornucopia

Sitio Web: <http://www.naturescornucopia.com>

1717 N Richmond Road, Mc Henry, IL, 60051 (815) 385-4500

New Vitality Health Foods

Sitio Web: <http://www.newvitalityhealthfoods.com>

9564 West 147th Street, Orland Park, IL, 60462 (708) 403-0120

Pass Health Foods

Sitio Web: <http://www.passhealthfoods.com/>

7228 W. College Dr, Palos Heights, IL, 60463 (708) 448-9114

Polson's Natural Foods

Sitio Web: <http://www.polsonsnatural.com/>

960 Main St., Antioch, IL, 60002 (847) 395-0461

Southtown Health Foods

Sitio Web: <http://www.southtownhealthfoods.com>

2100 W. 95th St., Chicago, IL, 60643 (773) 233-1856

Sunrise Health Foods

Sitio Web : <http://www.sunrise2you.com>

3203 Vollmer Rd, Flossmoor, IL 60422 (708) 365-5400

17650 Torrence Ave., Lansing, IL, 60438 (708) 474-6166

4111 183rd St., Country Club Hills, IL 60478 (708) 957-0595

4700 N. University Street, Peoria, IL 61614 (309) 692-4448

1708 E. Lincolnway, Valparaiso, IN 46383 (219) 465-1984

Sunset Foods

Sitio Web: <http://www.sunsetfoods.com>

1812 Green Bay Road, Highland Park, IL 60035 (847) 432-5500

825 S. Waukegan Road, Lake Forest, IL 60045 (847) 234-8380

1451 E Peterson Rd, Libertyville, IL, 60048 (847) 573-9570

4190 Route 83, Long Grove, IL 60047 (847) 478-8150

1127 Church Street, Northbrook, Illinois 60062 (847) 272-7700

Trader Joe's

Sitio Web: <http://www.traderjoes.com>

17 W Rand Road, Arlington Heights, IL 60004 (847) 506-0752

122 Ogden Ave. Downers Grove, IL 60515 (630) 241-1662

44 E. Ontario St. Chicago, IL 60611 (312) 951-6369

Tiendas especializadas de comestibles y panaderías del norte de Illinois, Cont.



Trader Joe's, Cont.

1840 North Clybourn Avenue Chicago, IL 60614 (312) 274-9733
680 Roosevelt Rd. Glen Ellyn, IL 60137 (630) 858-5077
25 North La Grange Road La Grange, IL 60525 (708) 579-0838
735 W. Route 22 Lake Zurich, IL 60047 (847) 550-7827
44 West Gartner Road Naperville, IL 60540 (630) 355-4389
483 N. Harlem Ave. Oak Park, IL 60301 (708) 386-1169
14924 S. La Grange Road Orland Park, IL 60462 (708) 349-9021
190 North Northwest Highway Park Ridge, IL 60068 (847) 292-1108
1407 Waukegan Rd Glenview, IL 60025 (847) 657-7821
3745 N Lincoln Ave Chicago, IL 60613 (773) 248-4920
667 W Diversey Pkwy, Chicago, IL 60614 (773) 935-7255
1800 S Randall Rd, Algonquin, IL 60102 (847) 854-4886
1147 S Wabash Ave Chicago, IL 60605 (312) 588-0489
1426 E Golf Rd, Schaumburg, IL 60173 (847) 619-0095
1211 Chicago Ave, Evanston, IL 60202 (847) 733-0690
1942 W Fabyan Pkwy, Batavia IL 60510 (630) 879-3234
1528 E 55th Street, Chicago, IL 60615 (773) 363-8831
127 Skokie Blvd, Northbrook, IL 60062 (847) 480-9280
1600 S Milwaukee Ave, Libertyville, IL 60048 (847) 680-1739

Whole Foods Market

Sitio Web: <http://www.wholefoodsmarket.com>

30 West Huron St, Chicago, IL 60654 (312) 932-9600
3640 N Halsted St, Chicago, IL 60613 (773) 472-0400
3300 N. Ashland Ave, Chicago, IL 60657 (773) 244-4200
1550 N. Kingsbury Street, Chicago, IL 60642 (312) 587-0648
6020 N Cicero Ave, Chicago, IL 60646 (773) 205-1100
1101 S. Canal St, Chicago, IL 60607 (312) 435-4600
750 N Martingale Rd, Schaumburg, IL 60173
225 W Touhy Ave, Park Ridge, IL 60068
760 Waukegan Rd, Deerfield, IL 60015 (847) 444-1900
1640 Chicago Ave, Evanston, IL 60201 (847) 733-1600
1111 Chicago Ave., Evanston, IL 60202 (847) 475-9492
500 E. Ogden Ave., Hinsdale, IL 60521 (630) 986-8500
2607 W. 75th Street, Naperville, IL 60540 (630) 579-7700
840 Willow Road, Suite M Northbrook, IL 60062 (847) 205-5353
7245 Lake St, River Forest, IL 60305 (708) 366-1045
151 Rice Lake Square, Wheaton, IL 60189 (630) 588-1500
201 63rd St, Willowbrook, IL 60527 (630) 655-5000
15260 S La Grange Rd, Orland Park IL 60462 (708) 364-1350
20281 N Rand Rd, Kindler IL 60074 (847) 726-4601

Tiendas especializadas de comestibles y panaderías del norte de Illinois, Cont.



Woodman's Market

Sitio Web: <http://www.woodmans-food.com>

3155 McFarland Road, Rockford, IL 61114 (815) 986-0220

2100 Randall Road, Carpentersville, IL 60110 (847) 649-9005

151 Hansen Boulevard, North Aurora, IL 60542 (630) 723-3900

1550 Deerfield Parkway, Buffalo Grove, IL 60089 (847) 243-4736

27555 IL Route 120, Lakemoor, IL 60051 (779) 704-4220



Capítulo siete:

Cenar fuera de casa

- Cenar fuera de casa

Saber qué evitar:

- Hay muchos nombres diferentes para los alérgenos alimentarios. Necesita saber todos los nombres para que no haya duda si puede comer un alimento. La organización Investigación y Educación sobre Alergias Alimentarias (FARE, por sus siglas en inglés) cuenta con un gran recurso que enumera los nombres de los ingredientes de las 8 alergias alimentarias más comunes. Vaya a: www.foodallergy.org.
- Puede tener un diario para ayudarlo a realizar un seguimiento de los alimentos que puede y no puede comer. Llévelo cuando vaya a comer fuera de casa.
- **¡Prepárese! Si le recetan epinefrina de emergencia, asegúrese de llevarla consigo.**

Elija el restaurante:

- Lea el menú antes de ir
 - Algunas grandes cadenas de restaurantes tienen menús e información de ingredientes en línea.
 - Muchas cadenas de restaurantes explican cómo manejan las alergias alimentarias en su sitio web.
 - Si esta información no está disponible en línea, llame al restaurante.
- Llame antes de ir:
 - Pida hablar con el gerente o el chef.
 - Llame al restaurante en horas en que no estén muy ocupados. Pregunte si pueden adaptarse a las alergias alimentarias.
- Evite los restaurantes de los que no está tan seguro. Los restaurantes de alto riesgo incluyen:
 - Bufets. Existe un gran riesgo de contaminación cruzada.
 - Panaderías. Existe un gran riesgo de contaminación cruzada.
 - Restaurantes que sirven comida precocinada. Es posible que el restaurante no tenga la lista más actualizada de todos los ingredientes de los alimentos.

En el restaurante

- Pida hablar con el gerente. Explíquelo qué alérgenos debe evitar.
- Después de explicar sus restricciones, dele una tarjeta de alergias alimentarias para restaurantes. Esta es una tarjeta que incluye su nombre, a qué es alérgico y un contacto de emergencia.
 - Puede crear sus propias tarjetas de alergias alimentarias para restaurantes en los siguientes sitios web. Algunos de estos sitios web también le permiten hacer tarjetas en otros idiomas.
 1. www.foodallergy.org
 2. www.selectwisely.com
 3. www.allergytranslation.com
 4. Utilice cualquier programa de computadora que tenga la habilidad de crear tarjetas de presentación para crear sus propias tarjetas de alergias alimentarias para restaurantes.

Cenar fuera de casa, Cont.

- Pida alimentos sencillos. Si tiene que hacer muchas preguntas sobre los ingredientes y cómo se prepara un plato, es menos probable que sea seguro. Trate de pedir una comida simple, como pollo a la parrilla, brócoli al vapor y una papa al horno sin nada. Evite los alimentos fritos: la parrilla y el aceite para freír tienen un alto riesgo de contaminación cruzada.
- Siempre haga preguntas sobre los ingredientes y cómo se preparan los alimentos.
- Coma el postre en casa. Muchos restaurantes no hacen sus postres. Los ordenan de otras tiendas. Es posible que el restaurante no tenga la lista de ingredientes más reciente.
- ¡Asegúrese de usar su brazalete de alerta médica!!!
- Al final de su visita, asegúrese de agradecer al personal. Desarrollar una buena relación con el personal del restaurante los motivará a ayudarlo a mantenerse seguro en el futuro.

Otros recursos:

Sitios web:

- www.allergyeats.com

Aplicaciones con sitios web para iPhone y Android:

- Allergy Eats (iPhone y Android)
- iEatOut Gluten and Allergen Free (iPhone)
- Gluten Free Dining & Travel (Comer y viajar sin gluten) (Android)
- Find Me Gluten Free (iPhone)
- CeliHack Gluten Free Restaurants Guide for Celiacs (Guía de restaurantes CeliHack sin gluten para celíacos) (Android)

Recursos FARE

- www.foodallergy.org/resources/dining-out
 - Incluye consejos como saber qué evitar, cómo seleccionar un restaurante, cómo prepararse para la experiencia en un restaurante, etc.
 - Cenar fuera con alergias alimentarias (pdf) disponible para descargar.
 - Algunos recursos diseñados específicamente para adolescentes.

