

Mi Pasaporte

ALERGIA ALIMENTARIA



COMPEDIA
Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas
en Inmunología Clínica y Alergia

Mi nombre completo es: _____

Fecha de nacimiento: _____

El nombre de mi doctor es: _____

El número de mi doctor es: _____

El nombre de mi padre/madre/tutor: _____

El número de mi padre/madre/tutor: _____

Nombre de contacto secundario: _____

Número de contacto secundario: _____

En caso de emergencia LLAME 911 _____

En caso de requerir adrenalina: _____

MIS ALÉRGIAS ALIMENTARIAS



Cacahuate

si () No ()



Pescado

si () No ()



Mariscos

si () No ()



Leche

si () No ()



Huevo

si () No ()



Trigo

si () No ()



Nuez

si () No ()



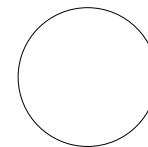
Soya

si () No ()



Ajonjolí

si () No ()



Otro

si () No ()

IMPORTANTE: Esta herramienta está realizada con fines educativos y/o informativos, para mejorar la comunicación sobre las alergias. No pretende sustituir de ninguna manera el tratamiento médico, el consejo o el diagnóstico de un profesional de la salud. Esta herramienta no recomienda un dispositivo médico, producto, servicio, prueba o tratamiento específico. Debe ser llenado por su alergólogo el cual deberá estar debidamente cualificado.

SOY ALERGICO Y NO PUEDO CONSUMIR ESTOS ALIMENTOS:



LAS SIGUIENTES SON MIS ALERGIAS AMBIENTALES O ESTACIONALES:



SOY ALERGICO A ESTOS MEDICAMENTOS:



Estos son algunos alimentos y bebidas **SEGUROS**
que puedo consumir de manera segura!

 Notas para el cuidador:

Estos son mis síntomas cuando reacciono cuando estoy en contacto con algún alérgeno:



Ronchas

Piel roja y comezón

- Alimento*
- Ambiente*
- Medicamento*



Dolor de estómago

Dolor abdominal

- Alimento*
- Ambiente*
- Medicamento*



Opresión de garganta

Dificultad para respirar o tragar

- Alimento*
- Ambiente*
- Medicación*



Mareos o desmayos

Perdida del estado de alerta

- Alimento*
- Ambiente*
- Medicación*



Vómito

nauseas o vómito

- Alimento*
- Ambiente*
- Medicación*



Edema de labios/ comezón

Síndrome de alergia oral

- Alimento*
- Ambiente*
- Medicación*



Tos/Silbido

Dificultad para respirar

- Alimento*
- Ambiente*
- Medicamento*

OTRO

MEDICAMENTOS UTILIZADOS DE EMERGENCIA:



() Autoinyector de Adrenalina: Dosis: _____
() Ampolleta de Adrenalina, Dosis: _____



antihistamínicos/antialérgicos.

Marca: _____
Dosis: _____



Inhalador de Rescate: Salbutamol/ Bromuro de Ipratropio

Marca: _____
Dosis: _____



Otro medicamento importante.




Como leer la etiqueta de alimentos:

Los alergenos pueden estar escritos de las siguientes formas:

- Usando el nombre común
- Con el nombre común en paréntesis.
- Usando una lista de “ fue procesado en maquinarias que lo contiene”

Sugerencias:

- Lea cada etiqueta, todas las ocasiones, Los ingredientes de alimentos empacados pueden cambiar sin aviso previo.
- Es posible que el consumidor no reconozca el nombre común o habitual de un alimento (**e.g. suero, caseína**) como fuente alergénica, por lo que las etiquetas de ingredientes que contengan estos ingredientes deben:



Ingredientes: Agua filtrada, aceite de coco, crema de coco, goma guar, ácido láctico (proviene del maíz), sal yodada, fibra celulosa, saborizante natural y sorbato de potasio.

usando
“el nombre común”

MEZCLA 6 SEMILLAS ENSALADA
Ingredientes: Semillas de girasol (15%), sésamo (15%), calabaza (15%), linaza (15%), arroz dorado (15%) y amaranto azul (15%).
Ingredientes procedentes de la Agricultura Ecológica.
Puede contener trazas de frutos secos y soja.
Análisis por 100 g: Valor energético (2704 kJ / 650 kcal), Grasas (11,3 g), de las cuales saturadas (4,3 g), Hidratos de carbono (11,3 g), de los cuales azúcares (0,4 g), Fibra alimentaria (15,9 g), Proteínas (22,9 g), Sal (0,1 g).
Alto Lacteos/Oruga 3x1 kg
Lacteos/Oruga
Indicaciones antes del
1-4223531 / 23-41-2623
225 g

usando
“puede contener”

TIP

Usando puede contener debe considerarse como alergénico. Los alergólogos normalmente le dirán a los pacientes que **DEBEN EVITAR** estos productos para prevenir trazas inintencionadas de un alérgeno debido a la contaminación cruzada.

PLAN DE ACCIÓN DE EMERGENCIA:

Soy alergico a:

- LEA LA ETIQUETA COMPLETA y cheque los alergenos alimentarios
- SOLO MANEJE ALIMENTOS SEGUROS, si no esta seguro, llame al cuidador
- LAVE LAS MANOS, MESAS, Y UTENSILIOS DE COMIDA CON jabón y agua antes de servir la comida.
- NO PERMITA COMPARTIR la comida, platos, tazas y utensilios.
- EVITE consumir alimentos en buffetes.

SIGNOS MAS COMUNES DE UNA REACCION ALERGICA.

Si se presenta al menos dos síntomas o un síntoma de la siguiente lista entonces utilizar el autoinyector o la ampolleta de adrenalina.



● Dificultad para hablar



● Dificultad para tragar



● Sensación de mareo o desmayo



● Dificultad para respirar



● Tos continua

● Sibilancias

● Dolor torácico

● Desmayo

● Dolor abdominal o vomito

● Ronchas, comezon o hinchazón

Aplique el autoinyector:

1

Retire la tapa



2

Aplique en la cara externa de la pierna

3

Empuje

4

Mantenga por 3 segundos

5

Llame a emergencias 911

6

Si el niño no mejora
aplique segunda dosis de epinefrina

Si tuviera asma o dificultad para respirar, aplicar su inhalador de emergencia Salbutamol.

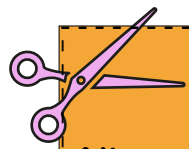
Si la Epinefrina no es necesaria basado en los síntomas, por favor deme una dosis de mi medicina para alergia: _____




Dosis: _____

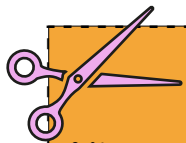


¿CÓMO LEER MIS ETIQUÉTAS A LO QUE SOY ALÉRGICO?

Favor de recortar el alimento al que usted es alérgico de las páginas 11, 12 y 13 y peguelo en esta página para dárselo a su cuidador.



Alimento	1  Leche	2  Huevo	3  Trigo
Evitar	<ul style="list-style-type: none"> ● Leche entera, light, sólidos de leche, leche en polvo, condensada, evaporada, baja en grasa, deslactosada. ● Mantequilla, ● Crema, crema ácida. ● Lactosa, lactalbumina. ● Caseinatos, caseína, ● Queso, queso cottage, requesón. ● Suero de leche o hidrolizado de suero. ● Cuajadas de crema, natillas. ● Diacetyl, Ghee, Half and half. ● Lactoalbumina, lactoferrina, lactosa, lactulosa, lactoglobulina. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Albúmina ● Huevo (deshidratado, en polvo, sólidos, clara, yema) ● Ponche de huevo ● Lisozima ● Mayonesa ● Merengue (merengue en polvo) ● Ovoalbúmina ● Ovomucoide, ● Vitelina u orovitelina. ● Surimi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pan molido, ● Bulgur, ● Extracto de cereales, ● Harina de trigo ● Couscous, ● Harina de galleta, ● Durum, ● Einkorn, ● Emmer ● Farina, ● Harinas (de uso múltiple, pan, pasteles, trigo duro, enriquecido, Graham, alto contenido de gluten, de alto valor proteico, instantáneo, productos de pastelería, con levadura, trigo blando, steel ground, stone ground de trigo integral). ● Hidrolizado de proteína de trigo ● Kamut®, Spelt ● matzá, harina de matzá (también escrito como matzo, matzäh, o matzá) ● pasta, ● sémola, ● triticale,
Posibles fuentes de alimento	<ul style="list-style-type: none"> ● Dulces, galletas, alimentos horneados, mantequilla, mantenuilla artificial. ● Sabor artificial de mantequilla, productos horneados, dulces de caramelo, chocolate, cultivos bacterianos, carne, salchichas, margarina, nisina, non-dairy products, turrón. ● Carnes procesadas. ● Hot dogs. ● Pretzels. ● Sopas. ● Salsas de soja ● Matzo ● Noodles. ● Color Caramelo. ● Leche de otros mamíferos como cabra, oveja, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Los productos horneados ● Aderezo Cesar. ● Lecitina ● Galletas. ● Pasteles. ● Pan francés. ● Helado. ● Bombones o malvaviscos ● Mayonesa ● Macarrones ● Mazapán ● Turrón ● Pasta 	<ul style="list-style-type: none"> ● Puede contener gluten de trigo (salvado, germen, hierba, malta, coles y almidón), salvado de trigo. ● A veces se encuentran en las siguientes: Jarabe de glucosa, avena, salsa de soja, almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón vegetal y surimi.
Opciones adecuadas	<ul style="list-style-type: none"> ● Algunas leches vegetales que no CONTENGAN INGREDIENTES DE LECHE. ● Procure elegir versiones "enriquecidas" o "fortificadas", ya que esta característica indica que se trata de un producto con agregado de calcio y vitamina D. ● Los sustitutos de leche de arroz, almendra, coco, cajú, cáñamo, guisantes y soja se pueden utilizar con buenos resultados. ● Mantequilla: la margarina sin trazas de leche y la mantequilla de soja son algunos sustitutos comunes para este alimento. ● Queso vegano ● Yogures de soja, coco, almendras y guisantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Se puede sustituir por plátano en pure. ● Puré de manzana. ● Huevos: para hornear, puede usar cualquiera de los siguientes métodos (por cada huevo requerido en la receta): ● Un cuarto de taza de puré de manzana sin endulzar con media cucharadita de polvo para hornear. ● Un cuarto de taza de puré de banana (puede quedar un leve sabor a banana). ● Una cucharada de semillas de lino molidas con tres cucharadas de agua (mezcle hasta que el agua se absorba por completo). ● Dos cucharadas de agua con una cucharada de aceite (preferentemente, aceite vegetal o de maíz) y dos cucharaditas de polvo para hornear. ● También pueden conseguirse sustitutos de huevo en polvo libres de los ocho alérgenos principales en la mayoría de los supermercados y tiendas de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Existen muchos cereales sin trazas de trigo, como el arroz, el maíz, el mijo, la papa, la tapioca y la quínoa. ● Muchos de estos granos también se utilizan para hacer harinas sin trigo. Hay una gran variedad de harinas libres de gluten, que puede usar para sustituir la harina de trigo en cantidades equivalentes. ● Para hacer su propia harina libre de trigo, mezcle cuatro tazas de harina de arroz integral extrafina, con una taza y un tercio de taza de almidón de papa (no harina) y dos tercios de taza de harina de tapioca (a veces denominada como almidón o fécula de tapioca).



Alimento

4



Soya

5



Mariscos

6



Nueces

Evitar

- Edamame
- Hidrolizado de proteína de soya
- Miso (soya fermentada)
- Natto
- Shoyu
- Soya (albúmina de soya, queso de soya, fibra de soya, harina de soya, granos de soya, helado de soya, leche de soya, nueces de soya, brotes de soya, yogurt de soya)
- La proteína de soya (concentrado, hidrolizado)
- Salsa de soya
- Tamari
- Tempeh
- La proteína vegetal texturizada (TVP)
- Tofu
- La soya se encuentra a veces en lo siguiente:
 - *Cocina asiática (alto riesgo)
 - *Goma vegetal
 - *Almidón vegetal
 - *Caldo de vegetales
 - *Canola

MOLUSCOS:

- Abulon, almeja, berberecho, mejillón, pulpo, ostra, vieira, caracol, calamares.

CRUSTACEOS:

- Langosta, krill, langostinos, gambas, camarones, cangrejo, cangrejo de río.
- Los moluscos no se consideran de los principales alérgenos bajo las leyes de etiquetado de alimentos, y no pueden ser revelados plenamente en una etiqueta del producto.

Evitar los alimentos que contienen frutos secos o cualquiera de estos ingredientes:

- almendra artificial, nuez de Brasil, moscada, anacardo, castaña, nuez de la India, avellana lichi de nuez, de macadamia.
- mazapán, pasta de almendras, mantequillas de frutos secos (por ejemplo, mantequilla de anacardo)
- harina de nuez, queso de nuez o de almendras, pasta de almendras, piñón, pistache, praliné de nueces de karité, nueces de nogal, leche de nuez, o de almendra.

Posibles fuentes de alimento

- productos horneados
- conservas de atún y carne
- cereales, galletas, barritas energéticas altas en proteínas y aperitivos,
- fórmulas infantiles,
- la mantequilla de maní baja en grasa,
- carnes procesadas,
- salsas y caldos enlatados y sopas
- Carnes DELI

- Las cocinas orientales tienen alto riesgo de contaminación con mariscos, por lo que se sugiere no consumirlas.
- Se sugiere tener mucho cuidado con los BUFETS.
- Recordar que la proteína del marisco puede ser transportada por el aire, por lo que hay que tener mucho cuidado al ingresar a establecimientos donde se cocinan.

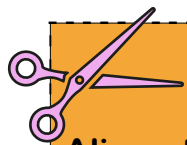
- Extracto de corteza de madera de nogal negro (aromatizantes)
- Destilados, extracto de nuez / extractos alcohólicos, aceites de frutos secos (por ejemplo, aceite de nuez, aceite de almendras) aromatizantes de frutos secos. Tenga en cuenta lo siguiente:
 - Muchos expertos recomiendan a los pacientes alérgicos a los frutos secos evitar los cacahuets también.
 - Algunas fuentes inesperadas son los cereales, galletas, dulces, chocolates, barras energéticas, con sabor a café, postres congelados, adobos, salsas de barbacoa y algunos embutidos, como mortadela.
 - Leer productos cosméticos que incluyan nueces como lociones o productos para el cabello, cremas y jabones.

Opciones adecuadas

- Leche y productos derivados de la leche. Leche, queso, requesón o yogur sin derivados de la soya.

- Leche y productos derivados de la leche. Leche, queso, requesón o yogur sin derivados de la soya.

- Existe alergia a múltiples nueces y alergia selectiva por lo que es importante que esto se aclare por su médico



Alimento

7



Pescado

- Snapper
- Tilapia
- Trucha
- Atún
- Anchoas
- Bajo
- Pez gato
- Bacalao
- Platija
- Agrupador
- Eglefino
- Merluza
- Hipogloso
- arenque
- Mahi mahi
- Perca
- Lucio
- Pollock
- Salmón
- scrod
- Pez espada
- Único

Evitar

Posibles fuentes de alimento

- Ensalada y aderezo César
- salsa inglesa
- Bullabesa
- Imitación o artificial de peces o mariscos (surimi, también conocido como "piernas de mar" "palos de mar", es un ejemplo) pastel de carne
- Salsa de barbacoa
- Caponata, un condimento berenjena siciliana
- La proteína de pescado puede convertirse en suspensión en el aire en el vapor liberado durante la cocción y puede ser un riesgo. Manténgase alejado de las zonas de cocción.
- Los restaurantes étnicos (por ejemplo, chinos, africanos, Indonesia, Tailandia y Vietnam) se consideran de alto riesgo debido a la utilización común de los peces y los ingredientes de pescado y la posibilidad de contacto cruzado, aunque no pedir pescado. Evitar alimentos como palitos de pescado y anchoas.
- Algunos individuos con alergia al pescado cometen el error de pensar que este tipo de alimentos no "cuentan peces como reales". La proteína en la carne de pescado causa más comúnmente la reacción alérgica; Sin embargo, también es posible tener una reacción a la gelatina de pescado, a partir de la piel y los huesos de pescado. Aunque el aceite de pescado no contiene proteína de los peces de la que se extrajo, es probable que estén contaminados con pequeñas moléculas de proteína y por lo tanto debe evitarse.

Opciones adecuadas

- El aceite de pescado suele no estar contaminados con proteína del musculo de los pescados, sin embargo, se sugiere tener precaución al respecto.
- El consumo de proteína de pescado puede ser compensado por otro tipo de proteínas de animales y los micronutrientes pueden ser sustituidos por complementos alimenticios indicados por su Nutriólogo.

8



Maiz

- Evitar el maíz ciertamente es difícil, ya que varios alimentos contienen endulzantes o maizena. Algunos productos más comúnmente utilizados son:
- Alimentos horneados, bebidas, dulces y galletas.
- Mermeladas y gelatinas preparadas comercialmente.
- Carnes frías y hot dogs.
- Azúcar morena.
- Comida rápida procesada o alimentos fritos.
- Jarabes
- Mantequillas de maní
- Leches con saborizantes.
- Jarabe de maíz, jarabe de alta fructosa, maltodextrina, ácido cítrico

- Maíz.
- Alcohol de maíz
- Endulzante de maíz
- Saborizante de maíz.
- Almidón de maíz
- Jarabe de maíz.
- Sémola
- Maíz molido
- Palomitas Caramelo,
- Dextrosa,
- Dextrina
- Fructosa
- Maltodextrinas.
- Jarabe de malta.
- Alimento de almidón modificado
- Sorbitol
- Melaza.
- Goma vegetal.
- Vinagre.
- Goma de xantano

- Aspartame
- Jugo de frutas.
- Miel.
- Caña de azúcar
- Miel maple
- Almidón de arroz.
- Almidón de papa.
- Tapioca
- Almidón de trigo.
- Baking soda
- Crema tártara.

9



Cacahuete

- Araquido
- Aceite de cacahuete.
- Nueces de cerveza
- Nueces de suelo
- Valencias.
- Mantequilla de cacahuete.
- Harina de cacahuete.
- Aceite de cacahuete.
- Carne de nueces
- EVITA productos que digan que puede contener nueces o MANUFACTURADO donde se procesan cacahuete.

- Dulces.
- Choculares.
- Helado.
- Mezcla de nueces.
- Glaceados o marinados.
- Chile,
- Salsa picante.
- Gravy.

Las mantequillas de semillas de girasol, soja, guisantes o tahina (hechas con pasta de sésamo) son sustitutos comunes de este alimento. Las mantequillas de frutos secos, como la mantequilla de almendras o cajú, también pueden ser utilizadas por personas que no tengan alergias a estos productos. Recuerde que las mantequillas de frutos secos pueden fabricarse en equipos donde se procesan otros frutos, como por ejemplo, el cacahuete. Antes de consumir estos productos, consulte con el fabricante.

PROTOCOLO DE ACTUACIÓN

Ante un reacción alérgica en la

ESCUELA

Foto
Niño (a)

Nombre: _____

Edad: _____

CONTACTO PARA EMERGENCIAS

En caso de no localizar a las personas encargadas, no dude en llevar al niño a que reciba atención médica

Teléfonos: _____

Nombre del Médico Tratante: _____

REACCIONES ALÉRGICAS: (ej. Padece: Asma, dermatitis atópica, urticaria, anafilaxia, vomito, diarreas, colicos etc.)

Reacción severa: _____

Síntoma leves: _____

ACCIONES EN CASO DE EMERGENCIA

En caso de no localizar a las personas encargadas, no dude en llevar al niño a que reciba atención médica necesaria.

La llamada de emergencia la deberá de hacer el personal docente con información clara y veraz sobre lo acontecido.

Deberá de explicar que el NIÑO/A es alérgico e informar a que alimentos específicamente (ver apartado "ALERGIAS") y cual de ellos ha consumido/tocado/inhalado. Deberá de describir los síntomas con precisión.

Y hacerle saber, en caso de, que medicamentos se le han administrado.

En caso de requerirse la ambulancia, el menor deberá de ser acompañado por un adulto.

NO

ALERGIAS A:

Debe de consumir alimentos crudos o cocidos que los contenga.

Debe de consumir ninguno NI poco.

Deberá de estar en contacto con.

ALERGIAS por CONTACTO

Evitar: _____

MEDICAMENTOS AUTORIZADOS

Medicamentos y dosis prescritos según severidad de la reacción** **Localice el tipo de reacción en el apartado "Identificación de Síntomas"

1/ 2

3/ 4

5/ 6

7

En caso de utilizar la Epinefrina!!, señalar "Custodio" (adulto que resguarda) inyector, localización y dosis.

IDENTIFICACIÓN DE SINTOMAS

SINTOMAS LEVES

(1 y 2)

NO IGNORARLOS, MONITORIZARLOS. OBSERVAR POSIBLE AVANCE Y COMUNICAR A PADRES O TUTOR



1 Picazón en boca, leve sarpullido al rededor de la boca o labios, boca hinchada.



2 Urticaria, ronchas, sarpullido, picor o hinchazón de extremidades u otra zona del cuerpo.



3 Nauseas, dolores abdominales, diarreas, vómitos



4 Picor de ojos, ojos rojos, lagrimeo, picor nasal, estornudos de repetición, moqueo abundante.

REACCIONES SEVERAS

(Del 3 al 7)

APARECEN DESPUÉS DEL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS PROHIBIDOS.



5 Garganta cerrada, ronquera, tos repetitiva, lengua/párpados/labios/ orejas hinchados



6 Respiración entrecortada, tos repetitiva, tos seca, agotamiento, labios o piel azulada



7 Pulso débil, presión arterial baja, desvanecimiento, palidez, labios o piel azulada

El Dr. _____

Fecha y Firma _____

Alergólogo pediatra, con numero de consejo _____

he revisado el protocolo y prescribo medicamento de actuación.

Fecha y Firma _____

Yo (padre/madre/tutor legal) _____

_____ autorizo los medicamentos prescritos a mi hijo/a _____ escritos en esta ficha.

Fecha y Firma _____