



COMPEDIA

Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas
en Inmunología Clínica y Alergia

ALERGIA AL MAIZ

El maíz es una planta de la familia de las Poaceae, esta familia nos incluye también otros cereales como cebada, trigo duro o sémola, trigo, avena, trigo, arroz y centeno.

El maíz tiene 5 alérgenos, 3 de ellos asociados con alergia inhalatoria y 2 con alergia a alimentos. Zea m8 es una quitinasa, cuya función es protegerlos de infecciones por hongos y Zea m13 es una LTP, proteína considerada panalérgeno que es la que causa más frecuente la reacción a alimentos.

Dentro de los síntomas más comunes encontramos:

- Vómitos.
- Dolor abdominal y calambres en el estómago.
- Indigestión y sensación de plenitud constante.
- Diarrea.
- Sibilancias (sonidos que se asemejan a silbidos al respirar).



- Dificultad para respirar y sensación de opresión en el pecho.
- Urticaria (erupciones en la piel con comezón).
- Hinchazón en la cara.
- Mareos.
- Confusión.
- Coloración pálida o azul de la piel.
- Tos repetitiva.
- Opresión en la garganta y voz ronca.
- Dificultad para respirar y sensación de opresión en el pecho.
- Urticaria (erupciones en la piel con comezón).
- Hinchazón en la cara.
- Mareos.
- Confusión.
- Coloración pálida o azul de la piel.
- Tos repetitiva.
- Opresión en la garganta y voz ronca.
- Disminución del pulso

ANAFILAXIA: Expresión muy grave de la alergia manifestado por Hinchazón abrupta de la cara con estrechez en los labios, la garganta, la lengua y el cuello asociado a al menos uno de los siguientes:

- Respiración dificultosa.
- Confusión y aturdimiento.
- Ritmo cardíaco elevado.
- Pérdida de conciencia.
- Fatiga.



Su atención oportuna es determinante para evitar un desenlace fatal. Por eso, es primordial buscar atención médica tan pronto como se presentan.

La clave para una dieta que no induzca alergia es evitar todos los alimentos o productos que contengan el alimento al que el niño es alérgico. Los productos a los que su hijo es alérgico se denominan alérgenos.

El maíz es un alérgeno difícil de eliminar puesto que se encuentra en forma de almidón en muchos productos elaborados.

Contienen maíz y hay que eliminar en la dieta de exclusión:

- levadura en polvo
- jarabe invertido
- caramelo (suele usarse jarabe de maíz,
- malta
- dextrina, maltodextrina
- mono y diglicéridos
- dextrosa
- glutamato monosódico
- fructosa
- sorbitol
- glucosa delta lactona
- almidón
- azúcar invertido
- goma vegetal
- Vinagre



Alimentos que frecuentemente contienen estos ingredientes son:

Alimentos horneados, bebidas, dulces y galletas.

Mermeladas y gelatinas preparadas comercialmente.

Carnes frías y hotdogs.

Azúcar morena.

Comida rápida procesada o alimentos fritos.

Jarabes.

Mantequillas de maní.

Leches con saborizantes.

Goma de xantana.

El maíz también puede ser usado en la fabricación de almidón, pegamentos, cosméticos, estampillas, aspirina, endulzantes. Recordar que se debe evitar alimentos que hayan sido fritos en aceite en el que previamente se hayan cocinado rebozados y no emplear nunca recipientes o manipular utensilios previamente utilizados en la elaboración de platos rebozados, y siempre que no hayan sido lavados y enjuagados concienzudamente, vitaminas, goma de mascar y talcos.

El aceite de maíz es considerado seguro para la mayoría de la gente con alergia al maíz ya que la proteína se remueve durante el procesamiento.



¿Cómo me hacen el diagnóstico?

Para determinar si una persona es alérgica al maíz es necesario realizar una prueba diagnóstica, sobre todo porque los síntomas son diversos y pueden variar en cada uno.

Incluso, puede ocurrir que los síntomas no siempre sean iguales en cada reacción.

Así pues, si existe sospecha de este tipo de alergia, lo idóneo es programar una cita con un médico alergólogo. El profesional puede realizar las siguientes preguntas:

¿Qué y cuánto comió?

¿Cuáles fueron los síntomas que aparecieron?

¿En cuánto tiempo comenzaron?

¿Cómo se aliviaron los mismos?

¿Cuánto tiempo tardaron en aliviarse?

Tratamiento para la alergia al maíz

Las reacciones alérgicas leves no requieren un tratamiento específico. Simplemente, hay que vigilarlas hasta que pasen. Por el contrario, si hay reacciones anafilácticas, se debe buscar atención médica de emergencias y usar epinefrina.

Cambios en los hábitos alimentarios debido a todos los efectos que puede llegar a desencadenar el consumo de maíz en personas alérgicas, la mejor manera de evitar sus efectos adversos es dejar el consumo de este producto. En este sentido, es necesario aprender a reconocer cuáles son las fuentes de maíz que están ocultas en los alimentos.

Lo aconsejable es acudir a un profesional de la nutrición para que ayude a identificar los ingredientes que se derivan de este grano



¿Cómo puedo sustituir el maíz en mis alimentos?

Lo siguiente puede ser usado como sustitutos:

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

Recordar que se debe evitar alimentos que hayan sido fritos en aceite en el que previamente se hayan cocinado rebozados y no emplear nunca recipientes o manipular utensilios previamente utilizados en la elaboración de platos rebozados, y siempre que no hayan sido lavados y enjuagados concienzudamente.

1 Corn Allergy | Allergy Resources

2 AEPNAA Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex

