



Manejo de los programas de asistencia de alimentos en caso de alergias alimentarias

Primeros pasos

La misión de una despensa o banco de alimentos consiste en proporcionar alimentos saludables y nutritivos para las personas necesitadas. Para las personas que sufren de alergias alimentarias, puede ser difícil encontrar comidas libres de alérgenos. Si usted o algún miembro de su familia padece de este tipo de alergias, aquí enumeramos algunos aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de acceder a las comidas suministradas en una despensa o banco de alimentos.

- Siempre informe al personal sobre su alergia alimentaria. Mejor aún, converse con un supervisor para plantear sus necesidades y analizar las opciones disponibles para una alimentación segura.
- Revise los envases originales de los alimentos usted mismo para poder leer bien las etiquetas. Recuerde la importancia de leer todas las etiquetas cada vez que va a consumir un alimento, ya que es posible que los ingredientes de un producto cambien sin previo aviso.
- Asegúrese de que el personal comprenda los peligros derivados del contacto cruzado y sepa cómo evitarlos. Averigüe qué procedimientos se aplican para evitar dicho contacto durante el almacenamiento y la preparación de los alimentos, si es que estos se preparan en el lugar.
- Si los alimentos se cocinan o se sirven en el mismo lugar, pregunte si el personal sabe cómo reconocer las señales y los síntomas de la anafilaxia, y qué protocolos se observan en caso de emergencia por alergia alimentaria. Si le parece conveniente, comparta su Plan de Atención de Emergencia con el personal. Si no dispone de un plan de tratamiento escrito donde se describan los pasos que se deben seguir para reconocer y tratar una reacción alérgica grave, puede descargar uno del sitio de Food Allergy Research & Education (Investigación y Educación en Alergia Alimentaria) en foodallergy.org.
- Enfrentar las alergias alimentarias puede causar un impacto emocional. Considere la posibilidad de acercarse a un centro de salud mental comunitario. Si es padre, puede acceder a los servicios de asistencia social o asesoramiento que ofrezca el establecimiento educativo de su hijo.

Preparación en caso de catástrofes o emergencias

Ya sea un terremoto, un huracán o un incendio forestal, las catástrofes naturales o los desastres provocados por el hombre pueden desencadenarse en cualquier momento y, generalmente, de manera casi imprevista. Averigüe qué procedimientos se han establecido para incluir alternativas no alérgicas dentro del banco de alimentos en caso de emergencia.

Una crisis nunca es un buen momento para probar un nuevo producto o alimento. Si debe albergarse en un refugio público, asegúrese de comunicar que usted o su hijo padecen de alergias alimentarias graves. Para obtener más información sobre cómo prepararse para una emergencia en caso de alergias alimentarias, visite foodallergy.org/faedp.

Recursos adicionales

Información para personas con diagnósticos recientes

Un diagnóstico de alergia alimentaria es un evento crucial que altera el curso de la vida. Hay mucho que aprender, y a veces es muy difícil saber por dónde empezar. La *Guía práctica para alergias alimentarias* de FARE combina nuestros mejores recursos en un formato fácil de usar que ayuda a las familias a asimilar los conocimientos necesarios para enfrentar las alergias alimentarias de manera efectiva. La Guía se encuentra disponible en inglés (foodallergy.org/fa-field-guide) y en español (foodallergy.org/fa-field-guide-spanish).

Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia

Este formulario describe el tratamiento recomendado en caso de una reacción alérgica. Puede estar firmado por un médico e incluye información de contacto en caso de emergencia. Acceda a este formulario en inglés (foodallergy.org/emergency-care-plan) y en español (foodallergy.org/emergency-care-plan-spanish) en el sitio web de FARE.

Manejo de los programas de asistencia de alimentos en caso de alergias alimentarias



Contacto cruzado

Si el banco de alimentos también prepara comidas, converse sobre el contacto cruzado con las personas a cargo de estas preparaciones. Consulte acerca de las precauciones que se toman para limpiar las superficies comunes de preparación y cocción (como las tablas de cortar o parrillas) y los utensilios (como espátulas y cuchillos). Una pequeña cantidad del alérgeno salpicada sobre una comida segura es suficiente para provocar una reacción.

El término “contacto cruzado” es bastante nuevo, y a veces se emplea como sinónimo del término “contaminación cruzada”. Consulte la tabla que se incluye a continuación para entender la diferencia entre ambos conceptos.

Contacto cruzado	Contaminación cruzada
Se produce cuando un alérgeno se transfiere accidentalmente de un alimento a otro.	Se produce cuando los alimentos se contaminan por causa de microorganismos como las bacterias.
Puede provocar reacciones alérgicas alimentarias.	Puede provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.
Una cocción adecuada NO reduce ni elimina las posibilidades de que se desencadene una reacción alérgica alimentaria.	Una cocción adecuada puede reducir o eliminar las posibilidades de que se transmitan estas enfermedades.

Cómo entender las etiquetas

Los fabricantes de alimentos envasados que incluyen algunos de los alérgenos principales (leche, trigo, huevos, cacahuete, huevo, maní, frutos secos, pescado, mariscos y soja) están sujetos a la obligación legal de mencionar dicho alérgeno en las etiquetas de sus productos. No obstante, dado que el alérgeno puede ser nombrado de diversas formas, es necesario leer todas las inscripciones atentamente, incluida la lista total de ingredientes. Además, los alérgenos comunes pueden recibir denominaciones diferentes. Por ejemplo, el suero lácteo y la caseína son ingredientes que contienen leche. La ficha *Consejos para evitar su alérgeno* (foodallergy.org/tips-avoiding-allergen) puede ayudarlo a identificar y comprender las distintas etiquetas.