

Hablemos Acerca De...

La alergia al trigo

¿En qué consiste la alergia al trigo?

La alergia al trigo es una reacción inmunitaria a las proteínas que contiene el mismo. Los niños que son alérgicos al trigo también podrían ser sensibles a algunos cereales. La mayoría de las personas consumimos el trigo de una u otra forma, por lo cual el hacer cambios en la dieta podría resultar difícil. No obstante, existen otros granos que se pueden utilizar en lugar del trigo. Muchos niños superan la alergia al trigo a medida que crecen.

La reacción que causa la alergia al trigo no provoca los mismos síntomas en todas las personas. Algunos de los síntomas comunes son:

Reacciones en la piel:

- sarpullido que produce comezón
- urticaria, eczema, enrojecimiento e hinchazón del rostro

Reacciones del sistema digestivo:

- dolor abdominal
- sangre o mucosidad en las heces, diarrea intensa, vómito, náuseas o retortijones fuertes, comezón o hinchazón en los labios, la boca, la lengua o la garganta

Reacciones del sistema respiratorio (pulmones):

- goteo nasal, estornudos, sibilancias, asma, cierre de la garganta o dificultad para respirar

Reacciones del sistema cardiovascular (corazón):

- taquicardia, presión arterial baja, desmayos

¿Es lo mismo la enfermedad celíaca que la alergia al trigo?

La enfermedad celíaca no es lo mismo que la alergia al trigo. La alergia al trigo es una reacción inmediata que el sistema inmunológico tiene a la proteína del trigo; mientras que la enfermedad celíaca es una enfermedad digestiva autoinmune. Una persona que tiene la enfermedad celíaca no puede comer gluten, que es una de las proteínas que se encuentran en el trigo, la cebada y el centeno. Si una persona que tiene la enfermedad celíaca come gluten, se daña el intestino delgado. Ese daño que se produce interfiere con la absorción de nutrientes que provienen de los alimentos.

Si usted cree que el cuerpo de su niño reacciona mal con el trigo y sospecha que hay algún problema con el gluten, es mejor no intentar dar un diagnóstico por su cuenta. Mejor consulte con su médico para cerciorarse de que el niño no sea alérgico al trigo, tenga la enfermedad celíaca o alguna otra condición. Consulte al médico antes de modificar la dieta de su niño.

¿Qué puedo hacer por mi niño si tiene alergia al trigo?

Usted puede controlar la alergia al trigo evitando que coma ese producto y cualquier otro alimento que lo contenga. Usted debe leer junto con su niño las etiquetas de los alimentos para ver si contienen trigo.

¿En qué me debo fijar al leer las etiquetas de los alimentos?

- 1 En las etiquetas de los alimentos que están regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), se debe indicar si el alimento contiene alguno de los 8 alérgenos alimentarios más comunes: leche, huevo, soja, trigo, cacahuete, frutos secos, mariscos o pescado. Lea siempre la lista de ingredientes para cerciorarse y revise todas las etiquetas de los alimentos detenidamente. Los fabricantes podrían hacer cambios en los ingredientes sin previo aviso.
- 2 Declaración en la que se informa sobre los alérgenos: "Podría contener [alérgeno]" o "Elaborado en una planta que también produce alimentos que contienen [alérgeno]".
- 3 Evite cualquier producto alimenticio que contenga una declaración informativa acerca de alimentos a los que su niño sea alérgico.

A continuación se brinda un ejemplo de la etiqueta de un alimento:

Ingredientes

Avena integral, jarabe de arroz integral, bocadillos crujientes de arroz (arroz elaborado, azúcar, sal, malta de cebada), manzanas en cubos, jarabe de jugo de caña evaporado, pasas de uva, frijoles de soja tostados, mantequilla de almendra, miel, concentrado de jugo de peras y uvas, harina de arroz integral, aislado de proteína de soja, glicerol, aromas naturales, canela, leche descremada

Contiene leche, frutos secos y soja. Hecho en equipo donde también se procesó cacahuete y trigo.

¿Qué nombres se le da al trigo en las etiquetas de los alimentos?

En las tablas siguientes se indican los nombres que se dan al trigo y a otros alimentos que podrían contener ese producto.

Diferentes tipos de trigo que se encuentran en una etiqueta		
Harina para todo tipo de usos	Harina	Kamut
Salvado	Relleno	Fécula modificada
Pan molido	Harina	Harina de pasta
Bulgur	Germen	Semolina
Harina para pasteles	Gluten	Escanda
Aglutinante de cereal	Harina con gluten	Triticale
Extractos de cereales	Harina Graham	Gomas vegetales
Cuscús	Base de goma	Fécula vegetal
Trigo molido	Proteína vegetal hidrolizada	Trigo
Harina durum	Proteína vegetal hidrolizada	Harina de trigo
Fécula comestible	Proteína de trigo hidrolizada	Germen de trigo
Einkorn	Mezcla para glaseado	Trigo integral

Otros alimentos que podrían contener trigo		
Saborizantes artificiales	Maltodextrina	Shoyu
Color para caramelo	Fécula modificada	Surimi
Dextrina	Fécula modificada	Tamari
Fécula o almidón*	Glutamato monosódico, MSG	Salsa teriyaki
Fécula gelatinizada	Saborizantes naturales	Proteína vegetal texturizada
Jarabe de glucosa	Avena**	Goma vegetal
Proteína vegetal hidrolizada (HVP)	Salsa de soya	Fécula vegetal

Si el producto lo regula la FDA, entonces la palabra "trigo" (wheat) debe estar en su etiqueta.
 *A menos que se indique de otra manera en la misma, la palabra "fécula" (starch) se refiere a la fécula de maíz (maicena). Las féculas de otro tipo se deben explicar con un término que no cause confusión y el cual indique la fuente de donde provengan; por ejemplo: "fécula de trigo". **Se puede conseguir avena sin trigo y sin gluten por medio de ciertos proveedores especializados.

¿Recibirá mi niño la suficiente cantidad de nutrientes si evita consumir trigo?

El trigo es una fuente de vitamina B y proteína. Una gran parte del trigo que consumimos está enriquecido con hierro y ácido fólico, así que existe la posibilidad de que el niño no reciba la suficiente cantidad de esos nutrientes si no consume trigo. La manera de proporcionar esos nutrientes es sustituyendo el trigo por otros granos, carnes, verduras de hoja y legumbres, tanto enriquecidos como enteros.

Nutrientes que se pierden por tener que evitar el trigo	Fuentes alternativas que se sugieren (si no se es alérgico a ellas)
Vitamina B, hierro, ácido fólico, proteína	Alimentos que contienen proteínas: carnes, pescado, aves de corral, legumbres, huevos, productos lácteos (si son seguros para el niño); frutas, verduras, verduras de hoja y granos enriquecidos (arroz, maíz, avena, cebada, alforfón o trigo sarraceno)

¿Qué tipo de alimentos puede comer mi niño?

En la primera tabla se indican algunos alimentos generales que se pueden comer sin problema. En la tabla siguiente se indican alimentos que contienen trigo, los cuales se deben evitar. Fíjese siempre en los ingredientes que contienen los alimentos que compre para ver si tienen trigo.

Alimentos sin trigo (se pueden comer)	Alimentos que contienen trigo (no se deben comer)
Bebidas y fórmulas	
<ul style="list-style-type: none"> • Café • Jugo de fruta • Leche • La mayoría de bebidas con gas • Té 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerveza, ginebra y ciertos tipos de whisky • Postum
Panes, cereales y pasta	
<ul style="list-style-type: none"> • Pan y panecitos hechos con harina de arroz, maíz o de otro tipo que no sea trigo • Cereales fríos hechos de arroz o de maíz; fíjese que no haya fécula de trigo en la lista de ingredientes • Pastel de elote, tortillas de maíz, pastel de arroz y galletas • Cereales calientes de maíz, avena o arroz • Pasta hecha de maíz, quinoa u otra harina que no sea de trigo • Palomitas de maíz • Fideos de arroz 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los cereales fríos que sean hechos de grano de trigo • Todos los cereales calientes que sean de trigo • Todas las galletas saladas que sean de trigo • Todas las pastas y los fideos que sean de trigo • Panes y panecitos comerciales que sean hechos de harina de trigo • Tortillas de harina • Pasteles de arroz con teriyaki
Condimentos	
<ul style="list-style-type: none"> • Cátsup • Mostaza • Pepinillos • Salsa para bistec 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa de soya

Alimentos sin trigo (se pueden comer)	Alimentos que contienen trigo (no se deben comer)
Postres	
<ul style="list-style-type: none"> Natillas y budín sin harina ni fécula de trigo Yogur helado, helado de agua y helado de crema sin fécula ni harina de trigo Hielo de fruta y de sabores Gelatina Barras de caramelo, chocolate, gomitas de dulce, ositos de canela, Tootsie Rolls, Snickers, rollitos y chicle sin trigo como agente para dar espesor Pasteles y galletas sin trigo Golosinas caseras en las que no se use trigo como agente para dar espesor Barras de fruta y Popsicle® 	<ul style="list-style-type: none"> Todo tipo de caramelos y postres que contengan harina o fécula de trigo Pasteles, galletas, donas, tartas y relleno para tarta o mezclas con harina de trigo comerciales Natillas y budín con harina o fécula de trigo Caramelos de regaliz (fécula modificada [MFS]) La mayoría de los glaseados empaquetados (MFS) Peanut M&Ms® Nota: En EE. UU., la mayoría de la fécula modificada se hace de maíz; sin embargo, se debe de consultar con el fabricante para verificar que no contenga trigo.
Huevos, carne, pescado y aves de corral	
<ul style="list-style-type: none"> Todos los huevos, la carne de res, el pollo, pescado, jamón, cordero, cerdo, pavo o ternero simples que no estén empanizados Carnes frías o fiambres que sean 100 % de carne y sin relleno 	<ul style="list-style-type: none"> Todas las carnes empanizadas y las harinas y féculas de trigo Todas las carnes con harina o con fécula de trigo como agente para dar espesor
Grasas	
<ul style="list-style-type: none"> Tocino Mantequilla, mantequilla de coco o mantequillas de nueces sin agentes espesantes de trigo Mayonesa (fíjese en la etiqueta porque algunas marcas contienen trigo) Frutos secos Aceites y mantecas Chocolate puro Aderezos para ensalada que no tengan trigo Crema batida 	<ul style="list-style-type: none"> Salsas hechas con jugo de carne en paquete, salsas para remojar bocadillos con agentes espesantes de trigo Aderezos para ensaladas con harina o fécula de trigo para espesarlos
Frutas	
<ul style="list-style-type: none"> Todos los alimentos con fruta para bebé sin harina ni fécula de trigo Todas las frutas y los jugos frescos Frutas enlatadas y congeladas sin harina ni fécula de trigo 	<ul style="list-style-type: none"> Todas las frutas, enlatadas o congeladas, empanizadas o con harina o fécula de trigo para espesarlas
Sopas	
<ul style="list-style-type: none"> Sopas y consomés transparentes sin harina ni fécula de trigo Sopas comerciales o caseras con verduras y arroz sin harina ni fécula de trigo 	
Verduras	
<ul style="list-style-type: none"> Todas las verduras, frescas, enlatadas o congeladas, sin harina ni fécula de trigo 	<ul style="list-style-type: none"> Todas las verduras, enlatadas o congeladas, empanizadas o con harina o fécula de trigo para espesarlas

Alimentos sin trigo (se pueden comer)	Alimentos que contienen trigo (no se deben comer)
Productos lácteos	
<ul style="list-style-type: none"> Queso Requesón Crema Natillas Leche Budín Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Todos los productos lácteos a los que se les agregue harina o fécula de trigo para espesarlos.
Varios	
<ul style="list-style-type: none"> Coco Mermeladas y jaleas Condimentos y hierbas puros Vainilla en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> Glutamato monosódico (MSG) Vainilla pura

¿Cómo se sustituye el trigo al cocinar y seguir recetas?

Lo mejor que se puede hacer al hornear con harinas que no sean de trigo es hacer una combinación de harinas. Pruebe hacer diferentes mezclas hasta que logre aquella que tenga la textura que le parezca adecuada. Una de las desventajas de hornear con harinas sin trigo es que las mezclas no se levantan igual. Para obtener mejores resultados, se sugiere hornear la mezcla por más tiempo y a una temperatura más baja que la que se recomiende. Si baja la temperatura del horno unos 25 grados se dará cuenta de que el producto no se verá tan plano cuando esté listo. Si no tiene que evitar el huevo, entonces agregue un huevo adicional a las recetas sin gluten para que la mezcla se levante un poco más. Si lo que busca es enriquecer de proteínas una receta, entonces utilice partes iguales de harina de arroz integral y de harina de garbanzo. Si la masa se refrigera por media hora antes de hornearla, se podría mejorar la textura y el sabor. Dado que es probable que los alimentos sin trigo se desmoronen, tal vez desee probar a hornear en recipientes más pequeños, o sea, hacer magdalenas o pastelitos individuales en lugar de un pastel grande.

Además, están a la venta muchas mezclas de harinas comerciales. Fíjese en las etiquetas para ver si contienen el alérgeno. El siguiente es un ejemplo que se puede hacer en casa:

Mezcla de harina de arroz

- 3 tazas de harina de arroz integral
- 1 ¼ tazas de fécula de papa o de maíz (maicena)
- ¾ de taza de harina de tapioca

Para sustituir 1 taza de harina de trigo:

Cantidad	Harina
3/4 taza	Harina de garbanzo
1 taza	Harina de mijo
1 taza	Montina (arroz de hierba indio)
1/2 taza	Nueces (finamente molidos)
3/4 taza	Fécula de papa
1 taza	Harina de quinoa
7/8 taza	Harina de arroz (integral o blanca)
1 taza	Harina de sorgo
1/2 taza + 1/2 taza de fécula de papa	Harina de soya
7/8 taza	Harina de arroz dulce
1 taza	Harina de tapioca
7/8 taza	Harina de teff

¿Qué se debe hacer en el caso de los alimentos que se comen fuera de casa?

En la escuela o la guardería, se debe hacer lo siguiente:

- Pregunte a la institución a la que el niño asiste si tiene un plan de acción en lo que respecta a las alergias
- Informe al personal de la escuela o la guardería respecto a la alergia de su niño
- Entregue a la institución información por escrito sobre la alergia
- Proporcione a la escuela información de las personas a las que se debe llamar en caso de que haya una emergencia
- También proporcione una fotografía de su niño

En lo que respecta a cualquier otro sitio, enséñele a su niño:

- Qué alimentos son seguros y cuáles no
- A no intercambiar alimentos con los demás
- A no comer ningún alimento cuyos ingredientes no conozca
- Cuáles son los síntomas de la alergia
- De qué modo y en qué momento debe informar a un adulto acerca de sus problemas relacionados con la alergia
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos

Comer fuera de casa puede ser un desafío si se tiene alergia al trigo. A muchos alimentos se les agregan productos que contienen trigo a modo de aglutinantes o espesantes, o bien, como uno de los ingredientes principales.

Las siguientes son algunas sugerencias para recordar cada vez que se salga a comer:

- Antes de ordenar, pregunte acerca de todos los platos del menú y de cómo se elaboran los alimentos.
- Tenga presente la contaminación cruzada. Por ejemplo: las papas fritas que se hacen en el mismo aceite que se utiliza para hacer aros de cebolla, trocitos de pollo empanizado u otros productos similares, se contaminan de las proteínas del trigo.
- Pregunte si la carne se cocina en la misma parrilla en la se asan alimentos empanizados.
 - Si así fuere, entonces pregunte si se la pueden hacer en un trozo de papel aluminio o en una sartén limpia.
- Pida platillos que no tengan nada empanizado ni salsas.
- Imprima una tarjeta para el chef y llévela al restaurante, o bien, llame con anticipación.

Obtenga más información

En internet se puede buscar más información sobre la alergia al trigo; sin embargo, es importante que la obtenga en sitios confiables. Recuerde que no toda la información que se encuentra en internet es verídica. Entre algunos sitios de confianza se encuentran:

- **Food Allergy Research and Education**
www.foodallergy.org
- **Kids with Food Allergies**
www.kidswithfoodallergies.org
- **Utah Food Allergy Network**
www.utahfoodallergy.org
- **American Academy of Allergy, Asthma, and Immunology**
www.aaaai.org
- **Academy of Nutrition and Dietetics**
www.eatright.org
- **Safe Fare (información sobre comida en restaurantes)**
www.safefare.org

Para obtener más información y hacer preguntas, comuníquese con los nutricionistas para pacientes ambulatorios de Primary Children's Hospital al teléfono 801.662.1601.

Wheat Allergy

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.