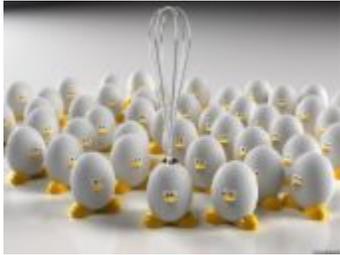


ALERGIA AL HUEVO



PRESENTACIÓN

Los síntomas pueden incluir ronchas, edema de labios, párpados, dificultad respiratoria, mareo o presión baja.

DIAGNÓSTICO

Depende de un historial, un examen físico y pruebas por un médico. Las pruebas pueden ser de piel o en sangre. Una roncha mayor que el control negativo es positiva. Una prueba de sangre mayor de 7 KU/L es positiva. Estos resultados se deben interpretar en conjunto a un historial y podrían requerirse pruebas adicionales.

TRATAMIENTO

No existe cura para alergias a alimentos ni desensitización a huevo.

PREVENCIÓN

Una dieta estricta es claramente la única forma de evitar una reacción. Puede ser difícil seguir una dieta. Algunas personas recurren a una dietista licenciada para que los instruya en leer etiquetas, escoger sustitutos adecuados y crear un menú nutritivo.

NO USE ALIMENTOS QUE CONTENGAN HUEVO O SUS INGREDIENTES INCLUYENDO:

Albumina

Huevo(Seco, en polvo, sólido, clara o yema)

Eggnog o coquito

Lysozyme

Mayonesa

Merengues

surimi

PUEDEN INCLUIR LA PRESENCIA DE PROTEINA DE HUEVO

Sabores naturales y artificiales

Lecitina

Macarrones

Marzipan o mazapán

Marshmallows

Nougat

Pasta

Es importante que siga las siguientes recomendaciones:

1. Lea etiquetas
2. Prepare la mayor parte de comidas en casa
3. **Evite contaminación** por contacto con alimentos alergénicos durante preparación de alimentos, presentación o almacenaje. Puede ocurrir por contacto directo con las manos sin lavar o a través de utensilios, equipo común como freidores, planchas, counters, barbacoas y ollas. Lave todo equipo y utensilio con agua caliente y jabón antes de usarlo para preparar alimentos para alguien alérgico. Evite el vapor o salpicado de alimentos al igual que freidoras
4. Prepare el alimento para la persona alérgica primero.
5. Si cometió un error añadiendo un alimento equivocado, bótelos y comience nuevamente.
6. Considere platos y utensilios designados para la persona alérgica

1 pqt gelatina, 2 cda agua tibia

PRECAUCIÓN

Se usan huevos para crear el tope cremoso en tiendas especializadas de café y en algunas bebidas alcohólicas.

Algunas marcas comerciales de sustitutos de huevo contienen claras de huevo.

Mayoría de las pastas comercialmente disponibles (incluyendo las que vienen en sopas enlatadas) contienen huevo o son procesadas en plantas con equipo compartido con plantas que contienen huevo.

Lea los ingredientes o pregunte sobre los ingredientes antes de comer pasta. Llame al fabricante para saber si se produce en equipo compartido con productos que contienen huevo.

SUSTITUTOS DE HUEVO

Podría sustituir un huevo en una receta por uno de los siguientes:

1cdt baking powder, 1 cda liquido, 1 cda vinagre

1cdt levadura disuelta en ¼ tz agua tibia

1cda puree de melocotón

1.5 cda agua, 1.5 cda aceite, 1cdt baking powder

La mayor parte de los sustitutos comerciales de huevo contienen claras y no son adecuados. Lea etiquetas!

Esta información se obtuvo principalmente del boletín de The Food Allergy & Anaphylaxis Network editado por S Mofidi, y Allan Bock y publicado en el 2005.

Se aconseja hacerse miembro de esta asociación ya que por un costo módico le provee información de dietas y recomendaciones. Publican además un Alerta Especial de Alergias, libre de costo, que incluye información de productos retirados del Mercado. Para suscribirse visite a

www.foodallergy.org/maillinglist.html.

Sylvette Nazario, MD

Alergista Inmunólogo