

ALERGIA A SOYA



PRESENTACIÓN

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

DIAGNOSTICO

Depende de un historial, un examen físico y pruebas por un medico. Las pruebas pueden ser de piel o en sangre. Una roncha mayor que el control negativo 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 soya.

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 SOYA O SUS INGREDIENTES INCLUYENDO:

Edamame

Proteína de soya hidrolizada

Miso

Natto

Salsa shoyu

Soya (albumina de soya, fibra de soya, harina de soya, soy grits, leche de soya, nueces de soya, soy sprouts)

Soybean (curd, granulos)

Proteína de soya (concentrado, isolate)

Salsa soya

Tamari

Tempeh

Textured vegetable proteína (TVP)

Tofu

PUEDEN INCLUIR LA PRESENCIA DE PROTEINA DE SOYA

Comidas asiáticas

Sabores naturales y artificiales pueden contener soya

Caldo vegetal

Vegetable gum

Vegetable starch

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, bótelo y comience nuevamente.
6. Considere platos y utensilios designados para la persona alérgica

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.

Otras aclaraciones

Las habichuelas de soya y productos de soya se pueden encontrar en alimentos procesados, tuna enlatada, galletas, formula de bebe, salsas, aderezos y sopas.

Algunas mantequillas de maní tienen soya dentro de sus ingredientes.

La soya se encuentra en muchos alimentos. Eliminar todos los alimentos que contengan soya puede resultar en una dieta desbalanceada. Consulte a una dietista para que le ayude a planificar una dieta apropiada.

Sylvette Nazario, MD

Alergista Inmunólogo

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