

# Cuando su hijo tiene alergia alimentaria: mariscos

Cuando un niño tiene alergia a los mariscos, entrar en contacto incluso con una cantidad pequeña de mariscos puede causar una reacción grave potencialmente mortal. En esta hoja encontrará más información sobre la alergia de su hijo a los mariscos. Aprenderá qué alimentos debe evitar, a qué prestarle atención en las etiquetas de alimentos y cómo puede comer sin peligro en restaurantes.



## Alergia a los mariscos: qué alimentos debe evitar

La mayoría de los niños no deberían comer ningún tipo de mariscos. Sin embargo, algunos niños son alérgicos a algunos tipos de mariscos y no a otros. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo si debería evitar todos los mariscos o solo determinados tipos. Los siguientes son algunos tipos de mariscos:

- Abulón
- Anchoas. No son mariscos. Pero contienen una proteína similar a la proteína de los mariscos. Por lo general, se encuentran en las ensaladas César y en el aderezo César.
- Suplementos de calcio elaborados a partir de coral
- Almejas. Incluyen: almeja Cherrystone, almeja de cuello corto, almeja generosa, almeja pismo y almeja de quahog.
- Berberechos, caracoles de mar y erizos de mar
- Cangrejo
- Cangrejo de río o seboro

- Sepia o jibia
- Lapa
- Langosta y langostinos (un tipo de langosta)
- Moluscos
- Mejillones
- Ostras y calamares
- Vieiras
- Erizos de mar y pepinos de mar
- Camarones y gambas
- Caracoles, buccinos y bígaros

Algunos niños con alergias a los mariscos también son alérgicos a otros pescados, como el salmón, la trucha y el atún. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo si es seguro que coma otros tipos de pescados.

## Qué buscar en las etiquetas de los alimentos

En EE. UU., los fabricantes de productos alimenticios empaquetados deben especificar claramente en la etiqueta si el alimento contiene mariscos. Siempre lea toda la etiqueta de los ingredientes para saber si contiene mariscos. Dentro de la lista de ingredientes, puede haber ingredientes que contienen mariscos. También puede incluirse la afirmación "contiene mariscos" debajo de la lista de ingredientes. En cualquier alimento con mariscos, se debe aclarar el tipo de marisco presente, como almejas, cangrejo o langosta.

Los alimentos que no contienen mariscos podrían contaminarse durante el proceso de fabricación. Desafortunadamente, las etiquetas como "procesado en instalaciones que también procesan mariscos" o "fabricado con equipamiento compartido" no están reguladas por la Administración de Medicamentos y Alimentos de Estados Unidos (FDA, por su sigla en inglés). Estos avisos son voluntarios. Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo si puede comer productos con dichas etiquetas o si debería evitarlos.

Algunos fabricantes no tienen la obligación de indicar que los alimentos y los productos contienen mariscos. Entre ellos, se encuentran los siguientes:

- Alimentos no regulados por la FDA
- Cosméticos y productos para el cuidado personal
- Medicamentos y suplementos alimenticios con receta y de venta libre
- Juguetes y artesanías
- Alimentos para mascotas

## Cómo comer en restaurantes sin peligro

Algunos niños son más sensibles a los mariscos que otros. Tan solo respirar el vapor de la cocción de los mariscos puede desencadenar una reacción alérgica en algunos niños. Para

la seguridad de su hijo, siga estas precauciones cuando salgan a comer afuera:

- No coman en restaurantes de frutos de mar. Es probable que los mariscos entren en contacto con los alimentos que su hijo puede comer sin peligro.
- Pregunte acerca de la preparación de alimentos fritos, como pollo frito y papas fritas. En muchos restaurantes, se cocina el pollo, las papas fritas y los camarones en el mismo aceite.
- Pregunte acerca de la preparación de los alimentos a la plancha. Es posible que el pollo, la carne vacuna y los camarones se cocinen en la misma plancha.
- Pregúntele al camarero sobre los ingredientes y el modo de preparación, en lugar de confiar en las descripciones del menú.
- No permita que su hijo pida paella, bullabesa, gambas, sushi y surimi. Son platos y alimentos que suelen contener mariscos.
- Lleve una tarjeta para el chef. En esta tarjeta especial, se explica al personal del restaurante el tipo de alergia de su hijo. Puede elaborar su propia tarjeta o imprimir una de un sitio web en Internet.

## Elabore un plan de seguridad

- Siempre lleve dos autoinyectores de epinefrina. Asegúrese de que tanto usted como todas las personas cercanas a su hijo sepan cómo usarlos.
- Haga que su hijo use un brazalete o un collar de alerta médica con información sobre la alergia. Si su hijo no tiene consigo autoinyectores de epinefrina, pregunte al proveedor de atención médica del niño si debería llevarlos.
- Pídale que elabore un plan de acción contra la anafilaxia en caso de una exposición accidental a los mariscos. Revise el plan con todas las personas que cuiden de su hijo.

## Cuándo llamar al 911

Si su hijo tiene **cualquiera** de los síntomas indicados a continuación, actúe sin demora. Si le recetaron un autoinyector de epinefrina, úselo de inmediato. Luego, **llame al 911**.

- Dificultad para respirar o tos que no se detiene
- Hinchazón de la boca o del rostro
- Mareos o desmayos
- Vómitos o diarrea grave