

Hoja Informativa de las alergias alimentarias en Centros de Cuidado Infantil

Alergia al sésamo

¿Qué es la alergia al sésamo?

La alergia al sésamo es una reacción, potencialmente mortal, del sistema inmunitario a las proteínas de las semillas de sésamo. Afectando aproximadamente a 1.6 millones de personas en Estados Unidos, el sésamo fue reconocido como un alérgeno importante por la *Ley de Seguridad, Tratamiento, Educación e Investigación de Alergias Alimentarias (FASTER por sus siglas en inglés) de 2021*.



Evitar el sésamo

Un niño con alergia al sésamo no puede consumir semillas de sésamo ni ningún alimento que pueda contener sésamo como ingrediente. La *Ley FASTER de 2021* obliga a los fabricantes a etiquetar el sésamo como alérgeno en los alimentos envasados a partir del 1 de enero de 2023. Hasta ese momento, el sésamo puede no ser declarado, aunque esté presente en ingredientes como “saborizantes naturales” y mezclas de especias. Si no está seguro de que un producto contenga sésamo, llame al fabricante y pregunte si el sésamo ha sido utilizado como ingrediente o está presente en sus prácticas de fabricación.

Las semillas de sésamo suelen ser “electrostáticas”, lo que hace que se adhieran a superficies cargadas, como otros alimentos, lo que dificulta la prevención *del contacto cruzado*. El contacto cruzado se produce cuando un alérgeno alimentario entra en contacto con otro alimento, transfiriendo los alérgenos al nuevo alimento. Un niño alérgico al sésamo no debe consumir un producto etiquetado como producido en una instalación con sésamo.

El sésamo también se utiliza en artículos no alimentarios, como cosméticos, perfumes, medicamentos, suplementos nutricionales y alimentos para mascotas. Se desconoce en gran medida el riesgo de estos productos para las personas alérgicas al sésamo, pero es mejor evitarlos.

Si está encargado de un niño que es alérgico al sésamo, debe conocer los alimentos y productos que pueden contener sésamo para evitar una reacción. Esto incluye los alimentos de su menú, así como los alimentos y productos que el personal y los niños pueden traer al centro. La siguiente tabla enlista los nombres comunes del sésamo, ingredientes de sésamo, y platillos, alimentos y productos que pueden contener sésamo. Es importante leer todas las etiquetas de los alimentos para comprobar si contienen sésamo y si fueron producidos en una instalación con sésamo.

Nombres comunes del sésamo

- Ajonjolí
- Aceite de Sésamo
- Simsim
- Benne, semillas de benne
- Sesamum indicum*
- Til o Teel

* El nombre científico del sésamo, *Sesamum indicum*, puede utilizarse en las etiquetas de artículos no alimentarios, como cosméticos, medicamentos, suplementos nutricionales y alimentos para mascotas.

Ingredientes del sésamo

- Harina de sésamo
- Pasta de sésamo
- Sesamina
- Merienda de sésamo
- Sésamo en polvo
- Sesamol
- Aceite de sésamo*
- Semillas de sésamo
- Sesamolina

*El aceite de sésamo suele no estar refinado y su consumo puede provocar una reacción alérgica.

Platos, alimentos y productos que pueden contener sésamo

- Productos horneados (como panecillos, pan, palitos de pan, panecillos para hamburguesas y panecillos)
- Baba ganoush (puré de berenjena)
- Dulces, confites
- Frituras (como chips de bollo bagel, pita y tortilla)
- Galletas saladas (como las tostadas Melba y las barritas de sésamo)
- Aderezos, gravies, marinados y salsas
- Falafel
- Goma dofu/gomadofu
- Gomasio (sal de sésamo)
- Granola
- Hierbas y bebidas a base de hierbas
- Halva/halvah/halwah
- Humus
- Margarina
- Muesli
- Fideos
- Pasteli (dulce de ajonjolí)
- Pretzels
- Carnes procesadas
- Barras de proteínas y energía
- Arroz
- Galletas de arroz
- Risotto
- Sal de sésamo
- Brochetas de carne
- Sopas
- Estofados
- Salteado
- Sushi
- Tahina
- Tempeh
- Tarta turca
- Hamburguesas vegetarianas

Leer las etiquetas de los alimentos

Los alimentos regulados por la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA por sus siglas en inglés) deben seguir la *Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección del Consumidor de 2004* (FALCPA por sus siglas en inglés). La FALCPA exige a los fabricantes de alimentos que incluyan los nueve* principales alérgenos y los ingredientes que los contienen en la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos en alguna de las siguientes tres maneras:

- 1) Utilizando su nombre común o habitual **“Sésamo”**
- 2) Proporcionar el nombre común o habitual de un alérgeno entre paréntesis después de un nombre menos conocido de un ingrediente alérgico **“Tahina tostada (semillas de sésamo)”**
- 3) Utilizar la palabra “Contiene” a continuación o junto a la lista de ingredientes **“Contiene sésamo”** o **“Contiene semillas de sésamo”**

Las etiquetas de los alimentos suelen contener una *declaración de advertencia* tras la lista de ingredientes. Esta declaración NO es obligatoria ni está regulada en cuanto a la redacción que debe utilizarse. Algunos ejemplos son:

“Puede contener sésamo.”

“Fabricado en equipos que también procesan sésamo.”

Los alimentos con una declaración de advertencia deben evitarse porque el producto puede contener trazas de un alérgeno en particular debido al *contacto cruzado*. Sin embargo, la ausencia de una declaración de advertencia no significa que el producto no haya tenido contacto cruzado con un alérgeno en particular.

Las etiquetas de los alimentos también pueden afirmar que el producto está libre de un alérgeno en particular. Estas afirmaciones no están reguladas, y el producto puede haberse fabricado en una instalación en la que el alérgeno esté presente.



Ejemplo de etiqueta alimentaria

La siguiente lista de ingredientes es para un bollo de sésamo integral. Note como el sésamo aparece en la lista. Muchos fabricantes de alimentos, aunque no todos, incluyen una declaración de “Contiene” para ser más claros sobre los alérgenos presentes en sus alimentos. Sin embargo, esto no es necesario si los alérgenos aparecen con sus nombres habituales y comunes. Lea siempre la lista de ingredientes.

Ingredientes: Agua, **Harina de Trigo Integral**, **Harina de Trigo Enriquecida (Harina de Trigo**, Niacina Hierro reducido, Mononitrato de Tiamina, Riboflavina, Enzimas, Ácido Fólico), Azúcar. Contiene un 2% o menos de Levadura (Levadura, Monoestearato De Sorbitán, Ácido Ascórbico), **Semillas De Sésamo**, Aceite De Soya, Sal, Monoglicéridos con Ácido Ascórbico y Ácido Cítrico (Antioxidantes), Ácido Fumárico, Propionato de Calcio (Conservador), Sulfato de Calcio, Enzimas, Almidón de Trigo, Ácido Ascórbico.

Contiene: Trigo y Sésamo.

*La Ley FASTER de 2021 declaró el sésamo como el noveno alérgeno principal. Los fabricantes de alimentos no están obligados a incluir el sésamo y los ingredientes que lo contienen en la lista de ingredientes de la etiqueta de los alimentos hasta el 1 de enero de 2023.

Todo el personal que cuide niños debe estar entrenado para leer etiquetas de alimentos y reconocer los alérgenos alimentarios. Los ingredientes y los procesos de fabricación cambian con el tiempo, por lo que el personal debe leer cuidadosamente las etiquetas para detectar posibles alérgenos cada vez que se compre un producto. Si no está seguro de que un producto alimentario contiene un alérgeno en específico, póngase en contacto con el fabricante para clarificarlo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan conservar las etiquetas de cada producto servido a un niño con alergias alimentarias durante un mínimo de 24 horas o según lo requiera su Estado o autoridad local. Si se guardan los sobrantes de un producto, asegúrese de conservar la etiqueta durante 24 horas después de que se haya utilizado por completo o desechado.

Modificaciones del menú

Se requiere una declaración médica de un profesional de la salud con licencia estatal cuando las sustituciones o modificaciones para un niño con una alergia alimentaria están fuera del patrón de comidas. Consulte el memorando *Modificaciones para adaptarse a las discapacidades en el Programa de Alimentación para el Cuidado de Niños y Adultos y el Programa de Servicio de Alimentos de Verano* en el sitio web del USDA (<https://www.fns.usda.gov/cn/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp>) para obtener más información sobre el uso de declaraciones médicas.

Al planificar un menú para un niño alérgico al sésamo, tome en cuenta las opciones de alimentos que se estén ofreciendo para determinar si se puede seleccionar una comida o merienda reembolsable libre de sésamo. Las comidas y meriendas que cumplen los requisitos del patrón de comidas no requieren una declaración médica. Este enfoque minimiza la necesidad de hacer sustituciones del menú o preparar recetas especiales y reduce la carga tanto para los proveedores como para los participantes.

La siguiente tabla enlista los alimentos comunes de un menú que pueden utilizarse como alternativas seguras a alimentos que contienen sésamo:

Productos del menú que pueden contener sésamo*	Posibles sustitutos**†
Bollos bagel, pan, palitos de pan, pan de hamburguesa y panecillos	Bollos bagel, pan, palitos de pan, pan de hamburguesa y panecillos sin sésamo
Galletas saladas, pretzels	Galletas saladas, pretzels sin sésamo
Aderezos, gravies, marinados y salsas	Aderezos, gravies, marinados y salsas que no contengan sésamo
Granola, muesli	Granola o muesli sin sésamo
Plato principal o de acompañamiento con baba ganoush, humus o tahina	Plato principal o de acompañamiento sin baba ganoush, humus o tahina
Pasta, arroz o alimentos salteados	Pasta, arroz o alimentos salteados sin sésamo
Carnes procesadas	100% carne de vaca, cerdo, aves de corral, pescado o marisco; frijoles, guisantes o legumbres
Sopas o estofados	Sopas o estofados sin sésamo

*Todas las comidas y refrigerios que se soliciten para el reembolso deben cumplir con los requisitos del patrón de comidas del CACFP. Por favor, visite <https://www.fns.usda.gov/cacfp/meals-and-snacks> para más información. † Revise siempre la etiqueta de los alimentos para verificar los ingredientes. Póngase en contacto con el fabricante si no está seguro de si un producto alimenticio contiene sésamo.

Siga las normas de su centro para tratar las alergias alimentarias. Se recomienda contar con un plan de cuidados por escrito elaborado por los padres y el proveedor de atención médica del niño si éste tiene una alergia alimentaria conocida. El plan de cuidados por escrito debe incluir los pasos a seguir si el niño tiene una reacción. Considere la posibilidad de colocar listas de alérgenos en todo el centro, especialmente en las zonas de preparación de alimentos. El personal que se ocupa directamente de la preparación de los alimentos, del servicio de comidas y/o de los niños debe ser informado de quiénes son alérgicos en el centro. Esta comunicación debe realizarse con discreción para proteger la privacidad de los niños afectados.

Síntomas de la alergia alimentaria

Una reacción alérgica puede ser leve o grave. Los síntomas de una reacción alérgica pueden aparecer a los pocos minutos o a las pocas horas de la exposición a un alérgeno alimentario. Un niño puede experimentar síntomas diferentes cada vez que tiene una reacción alérgica. Un historial de reacciones leves no predice la gravedad de futuras reacciones.

Puede ser difícil determinar cuándo un bebé o un niño muy pequeño está teniendo una reacción alérgica. Lo más probable es que ellos no entiendan lo que están experimentando y que no tengan la capacidad lingüística para decírselo. Reconocer los cambios de personalidad o cuando un niño parece no estar bien puede dar pistas importantes. Los niños que ya saben hablar pueden decir cosas como “tengo la boca rara” o “me pica la lengua”.

Síntomas comunes de una reacción alérgica

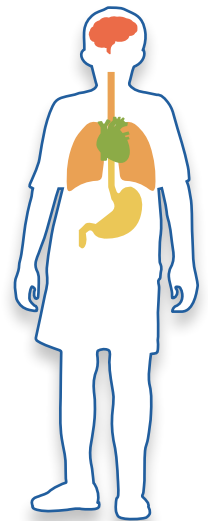
Sistema corporal	Síntomas
Piel	Urticaria, hinchazón (cara, labios, lengua), picazón, calor, enrojecimiento
Respiratorio (respiración)	Tos, sibilancias, dificultad para respirar, dolor u opresión en el pecho, opresión en la garganta, dificultad para tragar, voz ronca, congestión nasal o síntomas similares a los de la fiebre del heno (estornudos; secreción o picazón de nariz; ojos rojos, con picazón o llorosos)
Gastrointestinal (estómago)	Náuseas, dolor de estómago o calambres, vómitos, diarrea
Cardiovascular (corazón)	Mareo/aturdimiento, color pálido/azulado, pulso débil, desmayo, shock, pérdida de conocimiento
Neurológico	Ansiedad, sensación de “fatalidad inminente” (sensación de que algo realmente malo está a punto de suceder), confusión, dolor de cabeza

Una *reacción leve* se considera, por lo general, como la respuesta corporal a un alérgeno sin que afecte la respiración o la presión arterial, como urticaria localizada, fiebre del heno, o náuseas leves.

Una *reacción grave* se denomina **anafilaxia**. Es potencialmente mortal y suele incluir síntomas graves que afectan a dos o más sistemas corporales. Los síntomas más peligrosos de la anafilaxia son **la dificultad para respirar** (causada por la inflamación de las vías respiratorias) y el **descenso de la presión arterial** (provocando mareos, aturdimiento, sensación de debilidad, o desmayo). Un descenso de la presión arterial sin otros síntomas también puede indicar anafilaxia. La anafilaxia puede producirse sin urticaria.

Cuando administre medicamentos siga los planes médicos de emergencia de su centro para responder a las reacciones alérgicas y las normas y regulaciones específicas de su estado para los proveedores de cuidado infantil. La anafilaxia **DEBE** ser tratada rápidamente con **una inyección de epinefrina** seguida de una **llamada al 911**.

Una vez que comienza una reacción alérgica, no hay forma de predecir si seguirá siendo una respuesta leve y aislada o si se volverá grave. Documente y comunique los síntomas con el personal necesario y los padres o tutores del niño. Vigile de cerca al niño durante las siguientes horas por si la reacción se intensifica. Esté preparado para pedir atención de emergencia si fuera necesario.



Síntomas comunes de una reacción alérgica en niños menores de 2 años

- Cambio notable en el sonido de su llanto
- Babear
- Escupir la comida o la bebida después de alimentarse
- Eliminación incontrolada de heces u orina
- Cambios de comportamiento
 - Irritabilidad
 - Se vuelve inesperadamente muy somnoliento o le cuesta despertarse
 - Parecer muy asustado de repente
 - Alterado emocionalmente
 - Querer ser abrazado o consolado

Referencias

- Centers for Disease Control and Prevention. (2013). *Voluntary guidelines for managing food allergies in schools and early care and education programs*. https://www.cdc.gov/healthyschools/foodallergies/pdf/20_316712-A_FA_guide_508tag.pdf
- Food Allergy Canada. (2021). *Reaction signs and symptoms*. <https://foodallergycanada.ca/food-allergy-basics/preventing-and-treating-allergic-reactions/reaction-signs-and-symptoms/>
- Food Allergy Research & Education. (n.d.). *Sesame allergy*. <https://www.foodallergy.org/living-food-allergies/food-allergy-essentials/common-allergens/sesame>
- Food Allergy Research & Education. (2021, April 23). *With the stroke of President Biden's pen, FASTER Act for sesame labeling becomes law*. <https://www.foodallergy.org/media-room/stroke-president-bidens-pen-faster-act-sesame-labeling-becomes-law>
- Kids With Food Allergies. (2021, April). *Sesame allergy: A growing food allergy*. <https://www.kidswithfoodallergies.org/sesame.aspx>
- Simons, F. E. R., & Sampson, H. A. (2015). Anaphylaxis: Unique aspects of clinical diagnosis and management in infants (birth to age 2 years). *Journal of Allergy and Clinical Immunology*, 135(5), 1125–1131. <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2014.09.014>
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2017, June 22). *Modifications to accommodate disabilities in CACFP and SFSP*. <https://www.fns.usda.gov/modifications-accommodate-disabilities-cacfp-and-sfsp>
- U.S. Food and Drug Administration. (2018, July 16). *Food allergen labeling and consumer protection act of 2004 (FALCPA)*. <https://www.fda.gov/food/food-allergens-gluten-free-guidance-documents-regulatory-information/food-allergen-labeling-and-consumer-protection-act-2004-falcpa>

Para más información

Centers for Disease Control and Prevention
<https://www.cdc.gov/healthyschools/foodallergies/index.htm>

Food Allergy Research & Education
<https://www.foodallergy.org>

Institute of Child Nutrition
<https://theicn.org/icn-resources-a-z/food-safety>

US Food and Drug Administration
<https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/food-allergies>

Este proyecto fue financiado usando fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. La University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AATitle VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA.

Para más información y la declaración de no discriminación en otros idiomas, diríjase a:
<https://www.fns.usda.gov/cr/fns-nondiscrimination-statement>

Excepto como se indica debajo, usted puede libremente utilizar la información y texto incluidos en este documento con fines educativos o no lucrativos, sin ningún costo a los participantes de la capacitación siempre y cuando incluya el reconocimiento siguiente. Estos materiales no se pueden incluir en otras páginas web o libros de texto y no se puede vender.

Cita bibliográfica sugerida:
Institute of Child Nutrition. (2023). *Hoja informativa de las alergias alimentarias en Centros de Cuidado Infantil – Alergia al sésamo*. University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de una tercera entidad y la University of Mississippi las puede utilizar bajo un acuerdo de licencia. Por lo tanto, la universidad no puede otorgar permiso para el uso de estas imágenes. Para más información, por favor, contacte helpdesk@theicn.org