



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Higiene e inocuidad alimentaria /

Frutas, huevos y lácteos, los tres grandes alérgenos entre los jóvenes en edad escolar

©Depositphotos.

## Frutas, huevos y lácteos, los tres grandes alérgenos entre los jóvenes en edad escolar

Miércoles, 24 de abril 2024

**Según el 'IV Observatorio Mediterránea del comedor escolar', las frutas, huevos y lácteos concentran cerca del 50% de las alergias alimenticias, seguidas del grupo de las legumbres y de las verduras y hortalizas (ambos con un 7,6%). Del estudio se extrae también que más allá de las alergias, destaca un aumento de los menús con modificación de textura de los alimentos para adaptarlos a patologías relacionadas con dificultades en la masticación.**

Las frutas (29,6%), los huevos (11,5%) y los lácteos (8,5%) son los tres alérgenos más comunes entre los usuarios de los comedores escolares, representando cerca de uno de cada dos casos de alergias alimentarias. En total, el 3% de los alumnos presenta algún tipo de intolerancia relacionada con la alimentación.

Así lo refleja el 'IV Observatorio Mediterránea del comedor escolar' elaborado por [Mediterránea Group](#) y la asociación **ATX Elkarte**, entidad independiente que defiende los derechos de las personas con multialergia, dermatitis atópica y asma. Para ello, han analizado los datos de los 11,85 millones de comidas que Mediterránea Group dio a 67.000 alumnos en 400 colegios en España en el curso 2022 / 2023.

Les siguen las categorías de legumbres y de verduras y hortalizas (ambas con 7,6%), el gluten (7,5%) y los pescados (7,3%). Por su parte, otros alérgenos conocidos como los frutos secos y con cáscara (3,7%) y la intolerancia a la lactosa (3,6%) también ocupan posiciones dentro de las diez primeras en esta edición del Observatorio.

En lo referente al grupo de las frutas, los frutos rojos (40%), los melocotones (12,8%) y los kiwis (12%) son los tres alimentos que más alergias causan. Los plátanos (5%), el melón (4,8%) y la sandía (3%) son los tres siguientes, mientras que un 7,4% de los casos de esta categoría se corresponden con la alergia general a la fruta.

Por su parte, las lentejas son el alimento que más se especifica como causante de la alergia a las legumbres (30%); seguido de las alubias (10,1%) y los garbanzos (8,4%), mientras que el 36,7% de los casos de esta categoría se tratan de alergias genéricas a las legumbres. En cuanto a las verduras, los tomates suponen el 26,6% de las alergias, por delante del maíz (10,1%), las zanahorias (9%) y la cebolla (8,6%).



### Aumento considerable de los casos de multialergia

Entre las personas con algún tipo de alergia alimentaria, el 22% padece alergia a dos o más alimentos, mientras que el 11%, a tres o más. En este sentido, la realidad de las multialergias, amplificada por la reactividad cruzada, constituye un desafío particular dado que puede llevar a reacciones con otros alérgenos aparentemente no relacionados. Es el caso de la reactividad cruzada y del 'triángulo de las alergias', concepto ideado por la ATX Elkarte para identificar aquellas personas que presentan una alergia alimentaria, asma y dermatitis atópica.

Según datos internos de la asociación, la prevalencia de las alergias constituye un desafío significativo para la salud de tres de cada diez personas, lo que supone alrededor de 15 millones de españoles. Una cifra que abarca una amplia gama de reacciones alérgicas que incluyen tanto las alimentarias como las ambientales, como ocurre con la alergia al polen. Una situación que, además, se ve intensificada por factores presentes hoy en día como el cambio climático o la contaminación.

Además, desde la asociación apuntan que aproximadamente el 40% de los nacimientos del país presentaron casos de multialergia el año pasado. Esto representa un 7% más en comparación con los datos del año previo, lo que para la organización subraya la necesidad de depositar más esfuerzos en esta investigación y atender de manera personalizada a las necesidades alimenticias de estos usuarios.

“Las alergias, y especialmente la **reactividad cruzada**, representan un reto creciente para las familias y los profesionales de la salud, quienes deben trabajar de manera coordinada para abordar esta situación compleja. Es fundamental que haya una estrecha colaboración entre familias y profesionales para que entendamos mejor las alergias, mejoremos los diagnósticos y desarrollemos estrategias de manejo”, comenta **Xabier Munioitz**, presidente de ATX Elkartea.

### Los menús personalizados cada vez más presentes

Más allá de las alergias, destaca un aumento de los menús con modificación de textura de los alimentos para adaptarlos a patologías relacionadas con dificultades en la masticación. Por ejemplo, disfagia o deglución atípica. De cada 1.000 menús que Mediterránea Group sirve en sus comedores, uno cumple con estas características; o lo que es lo mismo, representan un 12% si nos referimos concretamente a menús especiales no alérgicos.

Las dietas vegetarianas y veganas son el 5% de los menús dentro de esta categoría. Asimismo, en su compromiso por reforzar la personalización del servicio, la empresa ha identificado un 4,2% de menús para diabéticos. Para estos usuarios, la compañía cuantifica y especifica en cada menú la cantidad exacta de hidratos a consumir por el alumno.

“Los menús de los comedores escolares se diseñan primando el equilibrio nutricional para garantizar la salud y correcto crecimiento de los jóvenes. La capacidad de adaptación y la flexibilidad son cruciales para atender a las necesidades específicas de los usuarios. Una metodología que refuerza el compromiso con la calidad en todas nuestras operaciones”, apunta **Rocío Royo**, directora de Nutrición y Dietética de Mediterránea Group.

### Metodología del Observatorio

Para elaborar el ‘IV Observatorio Mediterránea del comedor escolar’ se han analizado los 67.000 menús que Mediterránea Group sirve diariamente en los 406 centros educativos en los que opera en España. Un total de 11,85 millones de comidas anuales en las comunidades autónomas de Andalucía, Aragón, Castilla-La Mancha, Catalunya, Comunidad de Madrid, Extremadura e Islas Canarias.

### Noticias Relacionadas

- [Las alergias alimentarias y las intolerancias se incrementan debido al cambio climático](#)
- [Navegando por la vida de un alérgico: la importancia del sello ‘ATX Allergy Protección’](#)
- [Alergias alimentarias en comedores escolares y hospitales: temores y responsabilidades](#)
- [Digitalizar el sistema de trazabilidad alimentaria, ¿es imprescindible en todos los casos?](#)