



¿Qué frutas causan más alergias en el comedor escolar y qué síntomas provocan?

Martes, 03 de diciembre 2019

Una de cada cinco reacciones por alergia alimentaria sucede en la escuela; es por ello que la formación dirigida al personal tanto docente, como del servicio de alimentación, monitores etc., es vital para evitar accidentes. En este artículo, la Seicap (Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica), incide en qué frutas provocan más alergias en el comedor escolar y qué síntomas provocan.

La alergia a la fruta es una de las reacciones alérgicas más comunes en niños cuyos síntomas más frecuentes son picor en el interior de la boca, hinchazón de lengua y labios, urticaria o reacciones cutáneas, entre muchos otros.

Estas respuestas del organismo se producen cuando el sistema inmune reacciona de forma exagerada al contacto con la piel o por la ingestión de las frutas que deberían ser bien toleradas.

La gravedad de estos síntomas puede variar en función de cada caso por lo que es importante un diagnóstico adecuado de este tipo de alergias para evitar riesgos en la salud de los niños. De todos modos, hay que recordar que no todas estas reacciones han de ser alérgicas, ya que para que estas se produzcan tienen que existir una respuesta en forma de anticuerpos u otras células del organismo ante la exposición a la fruta.

Frutas que más alergia causan en los niños

La alergia a las frutas se ha incrementado en más de un 30% en la última década, según los últimos datos, por lo que hay que prestar atención a las alergias que puedan producir. Siempre teniendo en cuenta que deben formar parte de la dieta saludable de los niños y niñas por la cantidad tan importante que aportan de nutrientes, como vitaminas y minerales.

Así, las frutas que más alergias producen son aquellas pertenecen a la familia de las rosáceas como son el melocotón, el albaricoque, la nectarina o la cereza, entre muchas otras. No obstante, muchos de los niños presentan alergia a solo una fruta y pueden tolerar las demás, aunque por seguridad se recomienda evitar el consumo y contacto de las que son muy similares, algo que ocurre con frutas como el melocotón, la nectarina o la paraguaya.

Por otro lado, las proteínas que desencadenan la alergia a la fruta pueden estar tanto en la pulpa y carne del propio alimento como en la piel de la fruta. En el caso de que la causa de la alergia se encuentre en la piel, como puede ser el caso de la manzana o el melocotón, se puede ingerir si se come de forma pelada. No obstante, en algunos casos es conveniente eliminar por completo su consumo si las consecuencias de la alergia pueden ser muy graves y es una indicación del pediatra alergólogo.

Otro de los factores que puede influir en la alergia de los menores a la fruta es la presencia de granos de polen adheridos a la piel del fruto. Esta presencia puede provocar urticaria u otras reacciones cutáneas en aquellos niños que tienen alergia a ese tipo de polen, pero no tiene por qué tener relación con la alergia a la fruta. Por ello, se recomienda como medida preventiva ingerir la fruta lavada y pelada.

Reacciones alérgicas más comunes a la fruta

Entre las reacciones más comunes de la alergia de los niños a la fruta se encuentran el denominado síndrome de alergia oral (SAO). Este síndrome se manifiesta en forma de picor en la boca, la garganta o la lengua después de comer alguna fruta. En algunos casos, puede ocasionar edema o hinchazón tanto en los labios como en la lengua.

El SAO es frecuente en niños pequeños y en aquellos menores que tienen alergia a pólenes o son más sensibles a estos. Además, es habitual que estos menores toleren la fruta si ésta se ha cocinado.

Por su parte, en niños un poco más mayores, también es habitual que la alergia a la fruta provoque el llamado síndrome de la alergia a frutas-polen o el síndrome látex-frutas, dos reacciones alérgicas que se producen por la asociación de esos dos factores. Así, el síndrome de la alergia a frutas-polen puede darse al comer frutas como la pera o la manzana, mientras que el síndrome látex-frutas

se caracteriza por la alergia al látex de forma concomitante a alimentos como el plátano, la castaña, kiwi o aguacate.

Sea cual sea el problema de salud, ante cualquier duda o síntoma de alergia lo más conveniente es acudir siempre a un pediatra alergólogo para que evalúe los síntomas, diagnostique el tipo de alergia e indique el tratamiento y las medidas más convenientes para cada caso.

Por último, y teniendo en cuenta que una de cada cinco reacciones por alergia alimentaria sucede en la escuela, desde la Seicap (Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica) se recuerda que gracias a la implantación de protocolos frente a alergias infantiles en los colegios se pueden evitar accidentes fatales, garantizando la prevención y la atención de niños con asma y alergia.

Fuente: [Seicap \(Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica\)](#)

Noticias Relacionadas

- [Informar y formar al personal de los centros educativos, sobre alérgenos, salva vidas](#)
- [La alergia alimentaria centra este año la campaña de la Semana Mundial de la Alergia](#)
- [Alergia a la proteína de la leche e intolerancia a la lactosa: no es lo mismo, confundirlo es grave](#)
- [Organización en la cocina para garantizar platos libres de alérgenos en el comedor escolar](#)