



Consejos para prevenir la alergia al pescado y/o a los mariscos

Las reacciones alérgicas al pescado y a los mariscos, por lo general se detectan tanto en los adultos como en los niños. En general, se recomienda a las personas que han experimentado una reacción alérgica a una especie de pescado, o que han tenido un resultado positivo al pescado en un test de alergias, a que eviten todo tipo de pescados. La misma regla se aplica con los mariscos. Si tiene alergia al pescado pero le gustaría incluir al pescado en su dieta, hable con su alergista acerca de la posibilidad de ser testeado con varios tipos de pescado.

Recuerde

Los individuos alérgicos al pescado deberían ser cuidadosos cuando comen en un restaurante. Deberían evitar los restaurantes de pescados y mariscos, debido al riesgo de contaminación a que están expuestas las comidas que no son a base de pescado al tomar contacto con mostradores, espátulas, aceite de cocina, freidoras o parrillas en las que se preparó el pescado. Además, la proteína de pescado puede ser transportada por el aire durante la preparación y provocar una reacción alérgica. Algunos individuos han tenido reacciones tras caminar a través de un mercado de pescados.

Las reacciones alérgicas al pescado y los mariscos pueden resultar severas y a menudo son la causa de la anafilaxia.

Algunas fuentes ocultas de pescado

La caponata, una tradicional salsa agri dulce siciliana, puede contener anchoas.

Los aliños para la ensalada César y la salsa Worcestershire o para carne, a menudo contienen anchoas.

El surimi o kanikama (imitación de la carne del cangrejo) contiene pescado.

Preguntas más frecuentes

¿Debe evitar la carragenina un individuo alérgico al pescado o a los mariscos?

Al no ser un pescado sino un alga marina de color rojizo, la carragenina (Irish moss o musgo de Irlanda), parece ser segura para la mayoría de los individuos que padecen alergias alimentarias. Este producto se usa en una amplia variedad de alimentos, especialmente en los lácteos, como emulsificante, estabilizador y espesante. La carragenina no está relacionada con el pescado o los mariscos y no necesitan evitarla quienes padecen de alergias alimentarias.

¿Debe un individuo alérgico al pescado o a los mariscos evitar el yodo?

La alergia al yodo, la alergia al material de radiocontraste (que se usa en algunos procedimientos de laboratorio) y la alergia al pescado o a los mariscos, no están relacionadas. Si tiene una alergia al pescado o a los mariscos, no necesita preocuparse acerca de reacciones cruzadas con el yodo o el material de radiocontraste.