

Hoja Informativa de Alergias del Distrito Escolar Indian River



Leche/Productos lácteos

- Encontrado en artículos del menú que contienen queso, yogur, mantequilla
- Fuentes ocultas – productos horneados, jarabes, salsas, productos rebozados, carnes procesadas
- Hay grados diferentes de intolerancia a la lactosa, estudiantes no pueden tomar leche pero pueden tener queso/yogur/helado etc.



Cacahuates

- Sándwich de PB&J Fuente común de cacahuates
- Fuentes ocultas – productos horneados, salsas



Nueces del árbol

- **Almendra, avellana, anacardos, pacanas**
- Fuentes ocultas – productos horneados, salsas, cereales



Huevos

- Una alergia puede ser la de un huevo entero o los huevos en productos cocidos
- Fuentes ocultas productos horneados, jarabes, salsas, productos rebozados, pastas
- En la etiqueta busque albumen, huevo, ovoalbúmina, merengue



Trigo

- En la etiqueta busque harina, migas de pan, durum, proteína de trigo, almidón modificado

Gluten

- Si un estudiante tiene una alergia/intolerancia a gluten no pueden tener TRIGO, CENTENO ni CEBADA
- Fuentes ocultas son jarabes, salsas, productos procesados, productos horneados



Pescado

- Encontrado en filetes de pescado, ensalada de atún, pedacitos de pescado y jarabe César



Mariscos

- **Shrimp poppers (solamente en la secundaria)**



Soya

- Utilizada como un agente de relleno en los productos de carne procesada y en los productos horneados
- Encontrada en la margarina (utilizada para dar sabor a los vegetales)
- En la etiqueta busque haba de soya, soya proteína de vegetal texturizada



Sésamo

- Encontrado en los productos de pan, aunque no puede ver las semillas de sésamo encima, la harina de sésamo está escrita en unas listas de ingredientes.
- Fuentes ocultas en salsas, artículos en un menú asiático.



Puerco

- Unos estudiantes tienen “precauciones” para evitar esto por razones religiosas o una alergia, las mismas precauciones deben estar tomadas en cualquier de los casos.
- Encontrado en hot dog, puerco picado, hamburguesa de puerco, bologna, salami

Otros menús modificados:

- Diabético: en la mayor parte las enfermeras solamente buscan las cantidades de carbohidratos. Aseguren que tienen las tarjetas de receta más recientes para dar la información si la enfermera se la pide a Ustedes.
- Pocas calorías/poca grasa: muchos artículos del menú ya se consideran poca caloría/poca grasa pero las notas del Doctor también pueden indicar otras restricciones tales como “ningún jugo” o ningún productos empanizado”.

***Siempre vea la lista de ingredientes! Si no está seguro acerca de un artículo, llame la oficina de Servicios de Nutrición.**