



MANEJO DE ALERGIAS A ALIMENTOS EN EL HOGAR

Algunos niños (as) bajo su cuidado podrían padecer de alergias a alimentos. En estos casos, es importante que conozca lo que es una alergia a alimentos y como prevenirla.

¿Qué es una alergia a alimentos?

Una alergia a alimentos es una reacción del sistema inmunológico del cuerpo que ocurre luego del consumo de un alimento en particular. Debe ser diagnosticada por un médico licenciado o un alergista.

Una persona que padece de una alergia a alimentos puede presentar:

- Manchas rojas o hinchazón de la piel
- Picor en los ojos, boca o garganta
- Estornudos
- Nausea, vómitos y/o diarrea
- En casos severos: problemas para respirar y hasta pérdida del conocimiento

Los 8 alimentos que más causan alergias son:

- | | |
|------------------|-------------|
| 1- Leche de vaca | 5- Pescado |
| 2- Huevo | 6- Mariscos |
| 3- Maní | 7- Soya |
| 4- Nueces | 8- Trigo |

Si en el documento de Historial Clínico, el padre le indica que el niño(a) padece de una alergia a alimentos, usted debe tomar medidas para evitar que el niño(a) tenga contacto o consuma los mismos.

- Solicite a los padres que lleven los alimentos que el niño consumirá en su empaque original. Los padres deben asegurarse que estos alimentos no causen alergia al niño(a).
- Oriente a las personas que residen en su hogar sobre los alimentos que le causan alergia al niño(a).
- Coloque un rótulo llamativo en la cocina en el cual escriba el nombre del niño (a) y los alimentos que no puede consumir. Esto es para evitar servir los alimentos no permitidos.
- Estar alerta para prevenir que los niños(as) compartan los alimentos.
- En caso de que un niño(a) tenga contacto con el alimento que le causa alergia, lave las manos y la cara del niño(a). Limpie y desinfecte todas las superficies que tuvieron contacto con el alimento. Notifique a los padres de inmediato.

Página 2

Manejo de Alergia a Alimentos en el Hogar

- Evite la contaminación cruzada:
 - Lave sus manos antes y después de preparar alimentos. Los niños(as) y adultos deben lavarse las manos antes y después de comer.
 - Organice la nevera para mantener el alimento que le causa alergia separado de los otros alimentos.
 - Prepare primero los alimentos del niño(a) que padece alergia y manténgalo aparte de los alimentos de los otros niños(as).
 - Limpie y sanee (con agua y cloro) las superficies, utensilios y equipos de cocina antes y después de preparar los alimentos.
- Notifique a los padres inmediatamente si sospecha que el niño está sufriendo una reacción alérgica. **Llame a emergencias médicas o al sistema 9-1-1.**

Referencias:

<http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/factsheets/FoodAllergiesSP012406.pdf>

Hoja de Hechos para Familias Alergias a Alimento California Child Care Health Program.
2 de febrero de 2016, 10:00 am.

<http://acaai.org/espanol/informacion-fundamental-acerca-alergias>, 2 de febrero de 2016, 11:20 a.m.