

¿Alergia a los alimentos o quisquillosos para ciertos alimentos?

A Rosita le gustó su refrigerio de la mañana. Pero media hora después está molesta. Tiene los ojos hinchados y llora. ¿Rosita tiene alergia a algunos alimentos o está llamando la atención?

Las alergias a los alimentos son...

Una reacción a los alimentos que no es normal. Se crea una confusión en el sistema inmune del cuerpo. A los pocos minutos (o hasta 2 horas después) se desencadenan síntomas que pueden parecerse a una enfermedad:

- estornudos, goteo por la nariz, tos, dificultad para respirar, silbidos (asma)
- picazón en la piel u ojos, sarpullido, hinchazón
- náusea, diarrea, gas, dolor, retorcijones

La mayoría de las reacciones alérgicas sólo provocan malestar. Pero un pequeño porcentaje de personas padece reacciones graves que pueden amenazar contra sus vidas. Los síntomas que se parecen a alergias también pueden deberse a otros problemas graves de salud. ¡Consulte!

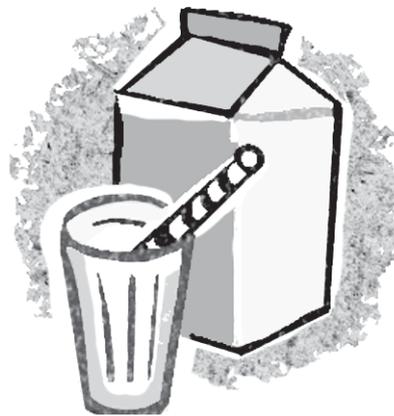
Si sospecha que su hijo es alérgico a algún alimento:

Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que examine a su hijo. Esa es la única forma de saber si su hijo realmente es alérgico a algún alimento. De ser así, ¡recibir atención médica es fundamental!

Contenga el impulso de diagnosticar una alergia por su cuenta. Si usted suprime un alimento, como la leche, es posible que su hijo no obtenga los nutrientes necesarios para crecer y mantenerse sano.

Alergias a alimentos comunes

En niños: cacahuates, leche, huevos, frutos secos de árboles (como nuez pecan, almendra, castañas de cajú, nueces), soja y trigo



En adultos: cacahuates, frutos secos de árboles, pescado y mariscos (especialmente camarones)

Adaptado de _____

¿Alergia a los alimentos o quisquillosos para ciertos alimentos?

Aproximadamente uno de cada 20 niños es alérgico a por lo menos un alimento. ¡Pero tenemos buenas noticias! Excepto por los cacahuates y los frutos secos de árboles, la mayoría de los niños superaran las alergias a los alimentos. Hasta que eso suceda, esto es lo que puede hacer:



Ayude a su hijo a manejar la alergia a los alimentos y comer sano

- **Obtenga ayuda.** Usted no puede convertirse en experto al instante. Su proveedor de cuidados de la salud puede ayudarlo.
- **¡Evite ofrecer alimentos que causen problemas!** Tenga en cuenta: los alimentos que causan alergias pueden ser ingredientes mezclados en otros alimentos.
- **Infórmese sobre sustitutos de esos alimentos.** Debe informarse y encontrar otros alimentos que su hijo pueda ingerir que ofrezcan los nutrientes que de otra manera perdería. Intente crear platos que toda su familia pueda disfrutar.
- **Lea la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos.** Esa es la forma de saber si un alimento procesado contiene algún ingrediente problemático.
- **Informe a todas las personas a cargo del cuidado de su hijo.** Lleve una nota del proveedor de cuidados de la salud de su hijo al centro de cuidado infantil. ¡Informe a las niñeras, abuelos y demás familiares y amigos! Explique qué alimentos evitar y por qué.
- **Seleccione platos con cuidado para su hijo cuando visiten un restaurante.** Pregunte sobre los ingredientes.
- **Lleve alimentos del hogar.** Si no está seguro sobre los alimentos del centro de cuidado infantil, restaurante o la casa de otra persona, lleve alimentos para su hijo.
- **Juegue al juego de representación de papeles con su hijo.** Practique qué hacer cuando alguien que no sabe sobre su alergia a los alimentos le ofrece un alimento.



Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad
WIC y los Servicios de Nutrición
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204
www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.