



## ¿Qué es la alergia a alimentos?

El sistema inmune ayuda a protegernos de las enfermedades identificando y atacando a los virus y bacterias que causan las infecciones para no enfermarnos. Cuando el sistema inmune "desconoce" a una sustancia alimentaria, provoca daños,

## Tipos de alergias a alimentos:

Estas alergias pueden presentarse de forma más rápidas o más lentas. En las primeras, que se ocasionan a minutos u horas del contacto, el niño puede tener brotes, picazón, dificultad para respirar, hinchazón en la cara, lengua, opresión en el pecho, etc.

La reacción puede ser leve o tan grave, que lleve a la persona a no poder respirar (anafilaxia), necesitando urgentemente de un tratamiento de emergencia.

Afortunadamente, estas reacciones no son comunes.

Las reacciones retardadas se producen luego de horas o días de haber comido el alimento que provoca la alergia. Los síntomas pueden incluir vómitos, dolores, diarrea, deposiciones (caca) con sangre.

Si cuenta con acceso a internet, en esta hoja encontrará los espacios donde poder encontrar información. Si no dispone de internet, solicite en su centro de salud que puedan brindarsela en papel, para poder compartir con su familia y amigos.



[www.redinmunos.org](http://www.redinmunos.org)



[redinmunos@ymail.com](mailto:redinmunos@ymail.com)  
[info@redinmunos.org](mailto:info@redinmunos.org)



[redinmunos](https://www.facebook.com/redinmunos)



[www.facebook.com/usuariosred.inmunos](https://www.facebook.com/usuariosred.inmunos)  
(Alergia A Alimentos)



[redinmunos](https://twitter.com/redinmunos)

# REDinmunos

Asociación Argentina de Alergia a Alimentos

## Guía



# Mi hijo tiene alergia a alimentos

TU HIJO/A ES ALERGICO A

-----  
¿Cómo lo ayudo?

¿Qué tengo que hacer?

¿De qué lo tengo que cuidar?

**Para que tu niño o niña mejore y pueda curarse, necesita hacer una dieta. Hay mucho por aprender para que la dieta sea tan estricta como se necesita: TOTALMENTE ESTRICTA.**

Tratar de que el cuerpito de tu hijo o hija "olvide por el momento" al alimento que le hace mal.

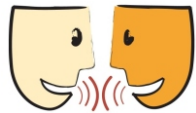
Para esto, no deberá comer ni un poquito, ni tener contacto con su piel, ni tampoco olerlo.

A esta dieta la llamamos "dieta de exclusión" porque excluimos (sacamos) toda posibilidad de que la niña o niño entre en contacto con el alimento que le produce alergia.

Para eso hay que ser cuidadosos, informarnos y enseñar a **todas** las personas que pasan tiempo con ellos (abuelos, tíos, primos, maestras, etc.) y a los mismos niños.

## Tener en cuenta lo siguiente:

**S**eparar todo lo del bebé/niño (platos, vasos, mamaderas, tenedor, cuchara, esponjita de lavado).



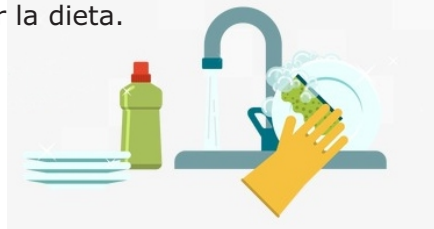
**I**nformar a los familiares, amigos y personas en contacto (cuidadores, colegios, guarderías, vecinos, etc.) y asegurarse que lo hayan entendido.

**E**nseñarle a tu hijo a decir NO cuando alguien le ofrece algo de comer.



**L**os hermanos, familiares y amigos antes de tocarlos deben lavarse muy bien las manos y la cara.

**C**uidar que siempre el lugar donde se cocina su comida esté bien limpio, para que no haya ni pedazos ni migas del alimento que le hace mal, ya que podría tener una reacción e interrumpir la dieta.

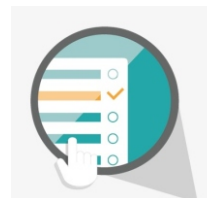


**S**eparar en la heladera y en la alacena un lugar para sus cosas y colocarles un cartel para que sea fácil de distinguir y no lo use otro. Se recomienda el estante de arriba para evitar que chorree algo NO APTO para su dieta y "lo ensucie".  
**SÓLO USAR ESE ESPACIO PARA LA COMIDA DEL NIÑO O NIÑA QUE TIENE ALERGIA.**



**F**uera de casa, llevarle todo lo que va a comer y tomar, para evitar que tome de otros vasos, de otras mamaderas, etc., que pueden estar contaminados con el alimento que le hace mal.

**L**eer las etiquetas de los productos que se van a consumir para asegurarse que no contengan el alimento que le da alergia o algún derivado de este alimento



**O**bservar: si aparecen en su cuerpo ronchitas, manchas, etc., si cambian las deposiciones (las cacas) o tiene dificultad para respirar, o se hincha, consultar con su médico pediatra.

**S**i dudas de que haya podido comer algo con el alimento que le hace mal, llevarlo con el médico pediatra o a la guardia.



**L**a mamá que amamanta debe tener los mismos cuidados que el bebé, es decir **TIENE QUE HACER LA DIETA DE EXCLUSIÓN TOTAL** para que su leche esté "limpia" también.

**H**aciendo la dieta de exclusión total los niños mejoran notablemente.

Más información podrás encontrar en:  
[www.redinmunos.org](http://www.redinmunos.org)