

## Prevención de alergias alimentarias en Navidad



ENTRE UN 4-8% DE  
LOS NIÑOS SUFRE  
ALGUNA ALERGIA  
ALIMENTARIA



Los expertos señalan las fiestas navideñas como un momento crítico en cuanto a alergias alimentarias, sobre todo si hablamos de niños. Las razones son varias, pero entre ellas destaca el elevado número de alimentos que se consumen en estas fechas y que son especialmente alérgenos, como son los frutos secos y mariscos.

### ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR UNA REACCIÓN ALÉRGICA?

#### 1. INFORMAR AL COCINERO/A

Es imprescindible que avisemos a la persona encargada de preparar la comida y comprar los ingredientes, para que conozca las necesidades de la alergia y pueda tener un menú alternativo, prescindir de ciertos ingredientes o cuidar la elaboración.

#### 2. LEER BIEN EL ETIQUETADO

Si tenemos menores alérgicos en casa a algún alimento, debemos conocer bien la composición de lo que va a consumir para identificar, sobre todo, alérgenos ocultos que puedan aparecer como aditivos o trazas. Si comemos en un restaurante, será importante que dispongan de la carta de alérgenos y que sepan informarnos de los ingredientes de los alimentos.



### 3. CUIDADO CON LOS OLORES Y VAPORES

Muchos niños/as tienen alergias graves, con la simple inhalación del humo o vapor de cierto alimento pueden tener una reacción alérgica, por lo tanto, si este es el caso debemos vigilar mucho que directamente no se cocinen dichos alimentos donde vaya a estar el menor.



### 4. PREPARACIÓN DE LA COMIDA Y PRESENTACIÓN

Las personas que manipulen los alimentos deben tener mucho cuidado con el uso de los utensilios de cocina, para evitar provocar que haya restos del alimento en otros platos. Igual a la hora de la presentación, hay que vigilar que no se usen los mismos utensilios para servir comidas diferentes.

### 5. NO OLVIDAR LA MEDICACIÓN DE RESCATE

Las salidas frecuentes en estas fechas pueden hacer olvidar el tratamiento en caso de reacción alérgica, como es el caso de la adrenalina autoinyectable.



### 6. NO OFRECER ALIMENTOS A LOS NIÑOS

En las reuniones navideñas hay muchas personas que desconocen estas alergias alimentarias, por lo que es muy importante no ofrecer alimentos a los pequeños.

Cuidamos de lo que más te importa, **su salud.**

Departamento de Enfermería Escolar

RedVital Salud

