

# Alergias Alimentarias

## ¿Qué es una alergia alimentaria?

- Es una respuesta del sistema inmunológico del cuerpo que ocurre luego del consume de un alimento.

## Alimentos que pueden ocasionar alergias alimentarias

- Leche de vaca, pescado, marisco, huevo, maní, soya, trigo o nueces.

## Síntomas

- Manchas rojas o hinchazón de la piel. Picor en los ojos, boca y garganta
- Estornudos Náuseas, vómitos y/o diarrea.
- Dificultad para tragar En casos severos, problemas para respirar
- Pérdida del conocimiento

## ¿Cómo prevenir las alergias alimentarias?

- Identifica los alimentos y/o ingredientes que te provocan alergias llevando a cabo una dieta de eliminación.
- Lee la etiqueta de los alimentos e identifica si los alimentos que utilizarás para confeccionar tus comidas contienen alérgenos que puedan comprometer la salud de algún miembro de la familia.
- No consumas alimentos que te ocasionen alergias.
- Lávate las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Evita el contacto cruzado con estos alimentos al almacenar, preparar, cocinar y servir los alimentos en tu hogar.
- Evita el contacto cruzado con estos alimentos al utilizar utensilios y equipos de cocina.
- Identifica las comidas preparadas que no contienen alérgenos. Cúbralas e identifica su contenido.
- Consulta a tu médico y pregúntale si puedes utilizar un auto-inyector de epinefrina (Epi Pen) para manejar una reacción alérgica severa.
- Antes de usar el auto-inyector, oriéntate sobre: los signos y síntomas de una reacción alérgica severa incluyendo anafilaxia, almacenaje y administración del auto-inyector de epinefrina y procedimientos a seguir en caso de una emergencia.
- Llama al 911 sino sabes cómo manejar esta emergencia de salud.

## Referencias:

Caring of our children: National health and safety performance standards; Guidelines for early care and education programs (2019) (4<sup>th</sup> Edition). <https://nrckids.org/files/CFOC4%20pdf-%20FINAL.pdf>

North Carolina child Care Health and Safety Resource Center (2022). Emergency medication – Epinephrine auto-injectors for emergency use. <https://healthychildcare.unc.edu/resources/fact-sheets/emergency-medication-epinephrine-auto-injectors-for-emergency-use/>