

Los niños y las alergias alimenticias

Por Sheila Gains, Extensión de Colorado State University, Ciencias de la Familia y del Consumidor, Condado de Arapaho

Las alergias alimenticias se encuentran a la alza en los Estados Unidos. Más de 12 millones de norteamericanos tienen alergias alimenticias. La tasa de alergias alimenticias es más alta en los pequeños menores de 3 años de edad. Cada año, cientos de individuos mueren por estas alergias causadas por alimentos. Más de 30.000 personas reciben tratamientos para salvarles la vida en salas de emergencia.

Cualquier alimento puede causar alergias. El noventa por ciento de todas las reacciones alérgicas por alimentos son causadas por ocho tipos específicos de alimentos alergénicos: mariscos, leche, huevos, soya, trigo, pescado, cacahuates y nueces.



De acuerdo con Dina Clifford, de Beyond a Peanut, los niños con alergias alimenticias deben de depender en sus padres, proveedores de servicios de cuidado y amigos para ayudarlos a estar seguros. Unos conocimientos fáciles para los que participan del cuidado de los niños son:

Saber cómo evitar los alimentos alergénicos
Reconocer las reacciones alérgicas en los niños
Tener planes de emergencia y epinefrina a la mano

Para evitar – Lea las etiquetas cada vez que un alimento es comprado o servido. Los fabricantes pudieran haber cambiado los ingredientes. El mismo alimento pudiera ser fabricado en fábricas diferentes que no sean libres de alergénicos. El

evitar productos puede ser más difícil de lo que se cree.

Contaminación cruzada. Por ejemplo, una bandeja para hornear o un tazón podrían haber sido usados para hacer galletas de cacahuete y ahora el tazón está siendo usado para hacer galletas azucaradas para un niño alérgico a los cacahuates.

Un niño con una alergia puede reaccionar a la comida sin comerla. El niño puede tener una reacción con tan solo tocar las superficies que han estado en contacto con la comida, como por ejemplo una mesa sucia. Un niño también puede reaccionar al inhalar las partículas que la comida disemina en el aire.

Reconocer las reacciones – Los síntomas típicamente aparecen entre 2 minutos y 2 horas después del contacto. Los signos de reacción incluyen:

- Una sensación de cosquilleo en la boca, “Tengo comezón en la lengua”, “Mi boca se siente chistosa”
- Urticaria, “Tengo comezón”
- Inflamación de la lengua y la garganta, “Algo se me atoró en la garganta”
- Retortijones (retorcijones) abdominales, “Me duele mucho el estómago”
- Dificultad para respirar
- Vómito
- Diarrea
- Caída de la presión sanguínea, pérdida de la conciencia y, potencialmente, la muerte.

Planes de emergencia – Es importante que los padres trabajen con el médico del pequeño y que estén entrenados para emergencias. Los padres necesitan entrenar a los proveedores de cuidados y miembros familiares para reconocer y tratar reacciones alérgicas. Los antihistamínicos tales como Benadryl son usados algunas veces para tratar una reacción alérgica.

La epinefrina es un medicamento que puede tratar temporalmente una reacción alérgica hasta que se obtenga un tratamiento médico de emergencia. Esto es debido a que estos medicamentos son tan sólo para tratamiento temporal y, por lo tanto, es importante llamar al 911 si usted tuviera que administrar epinefrina para tratar una reacción alérgica.

Otros niños pueden ayudar a cuidar a sus amigos con problemas de alergias alimenticias aprendiendo a lavarse bien las manos y no compartiendo su comida. Los niños educados acerca de las alergias alimenticias y sobre las reacciones alérgicas pueden decirles a los maestros o adultos si su amigo no se siente bien o si ven que algo no está bien.

Para más información sobre cómo leer las Etiquetas en los Alimentos o sobre el Cocinar sin Alergénicos, póngase en contacto con su Agente de la Extensión de Colorado State University. Las direcciones están listadas en www.colostate.edu.

Para más información sobre alergias alimenticias, visite la página Web de Food Allergy and Anaphylaxis Network en www.foodallergy.org. Ellos tienen un sitio justamente para los niños en www.faankids.org. Para materiales educativos y de entrenamiento visite Beyond a Peanut en www.beyondapeanut.com.

Niños saludables – Enfatice el consumo de frutas y verduras en los niños

Las frutas y verduras están llenas de vitaminas, minerales y fibra. Estos son esenciales para la salud de los pequeños. La mayoría de los niños necesitan entre 2 y 4 tazas de frutas y verduras. Entre más grandes los niños, ¡más las necesitan!

He aquí unas maneras fáciles de animar a los

niños a comer más frutas y verduras.

- Mantenga el colorido. Rete a los niños a “comerse un arco iris”.
- Añádalos. Trate de añadir frutas o verduras a la comida que ya disfrutaban. Por ejemplo, añada vegetales a una pieza de pizza.
- Prueben los batidos. Combine, en una licuadora, jugo 100% de fruta, leche baja en grasa y/o yogurt y fruta congelada. Licue hasta que se mezclen perfectamente los ingredientes.
- Disfrácelos. Oculte las frutas y verduras cortándolas en trozos pequeños y mezclándolas en salsas de tomate, lasaña, guisados, sopas u omelettes. Añada arándanos frescos o congelados a los panqueques, waffle o pastelitos.
- Paletas de frutas. Ponga jugo 100% de fruta en unos moldes y déjelos congelar.
- Verduras para sumergir en aderezos. Corte en pequeños trozos para comer acompañados de un aderezo bajo en grasa.
- Déjelos elegir. Deje que los niños hagan decisiones en el supermercado. Involúcrelos en la preparación de la comida.
- Tome el reto familiar del alfabeto frutal. Liste, escribiendo en un papel, frutas y verduras en orden alfabético. Los niños pueden marcar aquellos que han sido probados por ellos.

Niños activos – Los niños y las alergias

Las fiestas de la temporada han pasado, la escuela ya ha empezado otra vez y estamos en la mitad del invierno. Tal vez estés pensando que hace mucho frío para jugar afuera. La verdad es que ¡podrías divertirte tanto al aire libre durante el invierno!

Con toda la nieve y el frío, necesitas estar preparado para jugar afuera. Los sombreros, guantes, botas y un abrigo calentito son muy importantes cuando se juega al aire libre durante esta temporada del año. El hacer un muñeco de nieve, hacer “angelitos” en la nieve, construir igloos, y

patinar son excelentes actividades para hacer con la familia y amigos.

Si no quieres jugar afuera en la nieve, hay muchas más actividades que pudieras hacer dentro de la casa que son ¡igual de divertidas! El jugar a las “escondidillas” es una actividad divertida que los hace activos a todos dentro del hogar. Incluye a tus hermanos, amigos e inclusive a tus padres para jugar. ¡Es una actividad buenisima que hace que todos participen!

La próxima vez que sientas que no hay nada que hacer en el invierno, toma en cuenta estas ideas y, ya sea dentro o fuera, seguramente tú ¡te divertirás enormidades!

Información proveída por America On the Move. Visita americaonthemove.org.



Gracias a Live Well Colorado por proveer los recursos necesarios para la tranuccion al espanol de Family Matters

Visite la pagina de Web de Asuntos de Familia
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

For more information, contact the Extension office nearest you, or visit our Web site
www.ext.colostate.edu

Los articulos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoria, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificacion si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extension son accesibles sin discriminacion.



Enero de 2009

Asuntos familiares

Los niños y las alergias alimenticias

**Niños saludables –
Enfatice el consumo de frutas y verduras en los niños**

**Niños activos –
Los niños y las alergias**

**Colorado
State
University**

Extension

Universidad del Estado del Estado de Colorado, Departamento de Agricultura de los EE, UU., y condados de la Region Norte.