

Consejos nutricionales para niños con alergias a los alimentos

Siempre lea la etiqueta antes de usar un producto alimenticio. Los ingredientes pueden cambiar en cualquier momento.

Alergia al cacahuate (maní)

- Si su hijo es alérgico al cacahuate, hable con su especialista en alergias para ver si debe evitar los frutos secos. A menudo se procesan con el mismo equipo, lo que puede provocar una contaminación cruzada.
- Un buen sustituto de la mantequilla de cacahuate es la mantequilla de soya que está hecha de soya. También puede probar Sunbutter que está hecha de semillas de girasol.



Alergia a los frutos secos

- Pregúntele a su especialista en alergias si su hijo debe evitar comer todos los frutos secos. A menudo se procesan con el mismo equipo, lo que puede provocar una contaminación cruzada.
- Si su hijo es alérgico a los frutos secos, puede consumir estos alimentos:
 - Nuez moscada (especia).
 - Castañas de agua.
 - Coco. Hable con su especialista en alergias si tiene más preguntas sobre el coco.
- Está bien usar productos para la piel que contengan aceite de karité o manteca de karité.

Alergia a la soya

- Si su hijo es alérgico a la soya, puede consumir aceite y lecitina de soya. La mayoría de las personas alérgicas a la soya pueden comer de manera segura aceite y lecitina de soya altamente refinadas. **No deben comer aceite de soya prensada en frío, prensada por expulsor ni extruída.**

Alergia al huevo

Los sustitutos del huevo que se pueden usar para hornear son:

- Sustituto del huevo de alimentos Ener-G.
- También puede mezclar una de estas recetas. Una mezcla equivale a un huevo:
 - 1 ½ cucharada de agua, 1 ½ cucharada de aceite y 1 cucharadita de polvo para hornear.
 - 1 cucharadita de polvo para hornear, 1 cucharada de agua y 1 cucharada de vinagre.
 - 1 cucharadita de levadura disuelta en ¼ de taza con agua tibia.
 - No le dé a su hijo huevos de ningún animal, ya que pueden causar una reacción alérgica.

Alergia a la leche

- **No le dé leche de cabra a un niño que tenga alergia a la leche de vaca.** La leche de cabra es similar a la leche de vaca y puede provocar una reacción alérgica. Hable con su especialista en alergias antes de consumir leche de cualquier otro animal.
- Si su hijo tiene alergia a la leche, asegúrese de que consuma un sustituto adecuado para su edad. Hable con su médico o dietista sobre cuáles son buenos sustitutos de la leche para su hijo.
- **Existen muchas margarinas sin leche disponibles.**

Pruebe la margarina en barra sin sal de Fleischmann, Soy Free Buttery Spread de Earth Balance™ o Smart Balance Light®.



Consejos útiles para todas las alergias

- Haga una lista de los ingredientes que debe evitar.
- Aprenda a leer las etiquetas de los alimentos.
- Evite los alimentos con contaminación o contacto cruzado.
- Tenga un plan de acción de emergencia.
- Busque alimentos de un solo ingrediente, como frutas, verduras, carnes y frijoles.
- Compre un brazalete médico de identificación.
- Si tiene dudas, evite el alimento.

Para obtener más información

- Tiendas de alimentos en línea útiles: www.navanfoods.com
- Visite el sitio web www.foodallergy.org para obtener más información sobre las alergias a los alimentos. Su tienda en línea también vende artículos para ayudarle a manejar las alergias a los alimentos.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.