



EL CONOCIMIENTO DE LAS ALERGIAS A LOS ALIMENTOS



Cualquier alimento puede causar una reacción alérgica, pero la mayoría son causadas por ocho alimentos: los cacahuetes, las nueces (los frutos de cáscara arbóreos), la leche (todos los productos lácteos), los huevos, el trigo, la soya, el pescado, los mariscos.

Los síntomas de una reacción alérgica pueden variar desde ser mínimos, como picor y urticaria, hasta anafilaxia, una reacción del cuerpo completo que puede incluir dolor de estómago o calambres, dificultad para respirar, confusión, tos, diarrea, dificultad para tragar, desmayos, náuseas, vómitos y mucho más.

Si una persona está teniendo una reacción alérgica a los alimentos, necesitan ayuda de inmediato. Dependiendo de los síntomas pueden necesitar un antihistamínico o epinefrina, dada a través de un auto-inyector como el EpiPen®. Hay que llamar al 911 de inmediato si alguien tiene una reacción alérgica grave.

Los niños con alergias a los alimentos suelen tener ansiedad por la comida. Ellos pueden sentirse excluidos o sentir que se burlan de ellos porque son diferentes, pero en realidad es bastante común tener una alergia a los alimentos. Uno de cada 13 niños menores de seis años tiene una alergia a algún alimento.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Saboree esta combinación dulce y saludable en tres pasos rápidos y fáciles.

Ensalada de fruta

Ingredientes

2 manzanas medianas, sin centro y en rodajas finas

2 plátanos en rodajas finas
1 taza de uvas rojas
1 naranja, pelada y en rodajas
1 cucharada de jugo de naranja 100 por ciento
2 cucharadas de jugo de limón

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande de vidrio. Revuelva para mezclar bien.
2. Refrigere por 10 minutos.
3. Sirva frío.

Fuente: Allina Health

www.allinahealth.org/recipes

Nota: Si prepara alimentos para cualquier persona con alergias a los alimentos, asegúrese de lavarse las manos antes de comenzar. También, por seguridad es importante que todas las frutas se laven y se preparen con herramientas que han sido lavadas con agua y jabón (los cuchillos, las tablas para cortar, los platos). Esto es para evitar la contaminación de otros alimentos, lo que podría hacer que una persona con alergias a los alimentos se enferme.

¡LÁVESE LAS MANOS!



Lavarse las manos es la manera más fácil de reducir el riesgo de propagación de los gérmenes que causan infecciones, enfermedades y reacciones alérgicas. Usted debe lavarse las manos después de usar el baño, sonarse la nariz, toser, estornudar, y antes y después de comer una comida o bocadillo. Un niño o un adulto con una alergia a los alimentos severa pueden tener una reacción si alguien cerca de ellos no se ha lavado las manos y se pone en contacto con esa persona. Lavarse bien las manos es una forma segura para usted y otras personas de mantenerse en buen estado de salud.