

## GUIA DE CUIDADOS BÁSICOS PARA LAS ALERGIAS A ALIMENTOS

Bienvenidos!!!

Aquí les contamos los cuidados básicos tanto para el paciente con alergia a alimentos como para la mamá que mantiene la lactancia materna

El listado de alimentos sugeridos por Red inmunos se realiza considerando como libres de alérgenos sólo los alimentos que NO contengan trazas ni contaminación cruzada. Por lo tanto, para que la manipulación en nuestra cosas sea acorde a ese tipo de exclusión, se recomienda tener los siguientes cuidados:

**Esponjas, rejillas, repasadores y virulanas** al comenzar la dieta renovarlas y cuidar que sean de uso exclusivo y no tengan contacto con otros alimentos (pueden ser colores diferentes, almacenadas en un espacio apto)

**Hornos** como se pueden encontrar con restos del alimento por su uso previo, podemos utilizarlos previa limpieza a fondo. Para esto, utilizar un limpiador de hornos, luego prenderlo y abrir la puerta para que se liberen mediante el vapor, las proteínas que quedaron pegadas a las paredes del horno. Se puede repetir la acción varias veces si es necesario.

**Microondas** Lavar bien con agua y detergente (los traslúcidos), se puede repetir las acción varias veces si es necesario, siempre dependerá del grado de reacción que se maneje,

**Licadoras, Minipimer, Procesadoras** las partes de plástico o aluminio pueden quedar con restos de alimento que produce alergia y son muy difíciles de eliminar debido a su superficie irregular y en general se rayan por el uso, es recomendable utilizar una nueva.

**Heladeras y Freezers** Si no son de uso exclusivo, se recomienda colocar lo apto en el primer estante, para evitar derrames sobre ellos. Lo NO Apto en los estantes de abajo. En el Freezer se pueden colocar los alimentos herméticamente cerrados. En ambos casos conviene tener todo bien rotulado.

**Ollas, sartenes, jarros, moldes para torta, bowls, fuentes para hornos, fuentes para ensaladas** solo utilizar lo que sean de acero inoxidable, loza o vidrio pero que **NO** estén rayados o cachados, limpiándolos bien a fondo con agua y detergente, hirviendo agua y descartándola, varias veces.

**Otros Materiales** como madera, plástico, teflón, antiadherente, hierro, aluminio, bronce, silicona pueden quedar con resto de alimentos que producen alergia por su porosidad, **NO** se recomienda su uso.

En el caso de comprar un elemento nuevo, se puede elegir cualquier material siempre que **SOLO** se utilice para alimentos aptos

**Taza, vasos, cubiertos y platos** es recomendable que sean nuevos y de uso exclusivo para la dieta

**Mamaderas y chupetes** se recomienda cambiarlos por nuevos.

**Juguetes de plástico duro** pueden limpiarse con detergente

**Los de tela o peluche** se lavan con jabón.

**Visitas** Si vienen niños a casa o vamos a otro lado, no compartir juguetes ajenos, ya que pueden ser llevados a la boca. Cuando vamos a otra casa, pedir que se limpie el piso donde jugaran, llevar objetos, juguetes y alimentos necesarios, o colocar una manta en el caso que el bebé se traslade poco.

**Cuidados** las personas que interactúen con el paciente con alergia a alimentos o la madre que amamanta deben lavarse los dientes con pasta y manos y cara con jabón apto de esta manera podrán tocarlo y besarlo sin riesgos.

**Comer fuera de casa** Se debe llevar vianda o comprar cerrado sólo alimentos que sepamos que NO contienen el alérgeno que debemos evitar.

Se pueden llevar vasos, platos y cubiertos descartables o los propios de uso exclusivo tomando la precaución de lavarlos separados.

Para poder tomar café o té o mate, llevar un termo ya preparado o con agua caliente y todo lo necesario para poder prepararlo. En el caso de mate la bombilla y mate deben ser exclusivas y no compartir.

Utilizar elementos para calentar o cocinar que NO sean los exclusivos significará la posibilidad de ingerir trazas.

**Comprar en locales de venta al peso o comida preparada** si bien nos pueden indicar que utilizan productos sin los alérgenos que debemos evitar, no se puede asegurar que no haya contacto cruzado con los elementos que utilizaron para prepararlos, así como la manipulación de los proveedores de los ingredientes con los que se cocinan.

**Etiquetas/ rótulos** sólo se pueden leer los de las Empresas que rotulan correctamente, ya que en estos casos las empresas tienen un sistema de Gestión de Alérgenos y controlan los alérgenos desde las materias primas de los proveedores. En el listado de alimentos de Red inmunos se encuentra descripto cuáles son dichas empresas. Se recuerda que a partir de Octubre de 2018 todas las empresas deben cumplir con la modificación del art 235 7mo del Código Alimentario Argentino, declarando los alérgenos y posibles alérgenos que se encuentre en cada uno de los productos envasados destinados al consumidor final.

**Medicamentos/ productos de Higiene personal** Revisar todos los medicamentos que se consuman. En el caso de que la alergia sea a la leche, procurar que **NO** contengan lactosa, ni esencias de dulce de leche o crema, etc de origen natural (llamar al Laboratorio ante la duda). En el caso de alergia a la soja y/o huevo, chequear la procedencia de las lecitinas. Buscar siempre opciones aptas.

**Vacunas** Desde el 2018 la SAP (Sociedad Argentina de Pediatría) realizó un trabajo sobre Alergenos en vacunas, en nuestra página web, en la sección Guías podrán encontrar el link a dicho trabajo. Recomendamos hablar con el médico pediatra sobre cuales son las vacunas a aplicar

dependiendo de la edad. Aún si las vacunas que se van a aplicar NO son Aptas o si NO hubiera otra marca para reemplazarla **Siempre se recomienda vacunar**. En los casos de los niños que presentan reacciones adversas severas, la vacunación se debe realizar en un centro de salud para que puedan quedar en observación. Y en el caso de niños con historial de anafilaxia, deben ser vacunados en centros donde tengan conocimientos sobre el uso de la epinefrina y quedar internados en observación.

**Leches para APLV** Si bien la leche materna es siempre la primera y mejor opción (en nuestros espacios virtuales se pueden encontrar asesoramiento para mejorar la lactancia materna segura), en caso de ser necesarias, las fórmulas aptas para el consumo son los Hidrolizados Extensos o los de Aminoácidos libres. Siempre según la indicación médica que lo sigue.

No son sustitutos las leches de Soja o Cabra ya que las proteínas coinciden casi en su totalidad o tienen cerca de un 50% de posibilidades de reaccionar a la soja.

**Contacto cruzado:** se produce cuando un alérgeno se transfiere involuntariamente de un alimento a otro, Incluso una pequeña cantidad del alérgeno puede causar una severa reacción que puede ser mortal.

En el caso de consultar con otras familias chequear que el tipo de dieta que realicen (cuidando trazas, evitando el contacto cruzado, evitando el mismo alérgeno), sea el mismo. Estos cuidados deben tomarse como sugerencias y están elaboradas en base protocolos médicos y a experiencia de varias familias a lo largo de los años.

Pueden encontrar más información en:

[www.redinmunos.org](http://www.redinmunos.org)



[www.facebook.com/REDInmunos](https://www.facebook.com/REDInmunos)