

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 evitar posibles accidentes, 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 encuentran **contaminados** 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 las proteínas que pudieron llegar a quedar pegadas en las paredes del horno. Se puede repetir la acción, varias veces de ser necesario.

Microondas Lavar bien con agua y detergente (traslucido), vinagre, bicarbonato o limón, 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 quedan contaminadas y son imposibles de descontaminar debido a su superficie irregular y en general se rayan por el uso, es recomendable utilizar nueva.

Heladeras y Freezers Si no son de uso exclusivo, se recomienda colocar lo apto en el primer estante, para evitar derrames y posibles contaminaciones 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 los 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 quedan contaminados 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. De ser necesario colocarles una identificación y/o guardarlos en alacena aparte para evitar confusiones.

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 bebe se traslade poco.

Cuidados las personas que interactúen con el niño 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 pueden tocarlo y besarlo sin riesgos.

Comer fuera de casa Se debe llevar vianda o comprar cerrado sólo alimentos que sepamos que son aptos.

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

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. Aconsejamos 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 Restaurantes, Panaderías, rotiserías y/o dietéticas: No aconsejamos comprar mercadería suelta, envasada y/o elaborada por el local ya que existe la posibilidad de contaminación cruzada.

Etiquetas/ rótulos de las Empresas que rotulan correctamente, ya que estas 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 descrito cuáles son dichas empresas. Debido a que en nuestro país no hay legislación que obligue a las empresas a declarar trazas o posible contaminación cruzada NO podemos confiar en el etiquetado. Desaconsejamos adquirir productos que no estén en el listado de RED Inmunos.

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, 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 Previamente, verificar aptitud con el cuadro de vacunas de Red Inmunos (www.redinmunos.org/Guias/Vacunas) Siempre se recomienda vacunar, aun cuando no hubiese o no se consiguiese opción apta. En los casos de niños con IGE mediada, se aconseja vacunarlos en centros de salud donde cuenten con personal capacitado y medicación de rescate ante una reacción severa.

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 del médico tratante.

No son sustitutos las leches de Soja o Cabra. Ya que tienen muchas proteínas iguales a las de leche de vaca. En el caso de leche de soja, estadísticamente hay un 50% de posibilidades de que si es APLV también sea alérgico a la soja.

ESTOS CUIDADOS DEBEN TOMARSE COMO SUGERENCIAS Y ESTAN ELABORADOS EN BASE A PROTOCOLOS MÉDICOS Y A EXPERIENCIAS PERSONALES DE FAMILIAS DE NIÑOS ALÉRGICOS.

Pueden encontrar más información en:

www.redinmunos.org



www.facebook.com/REDInmunos