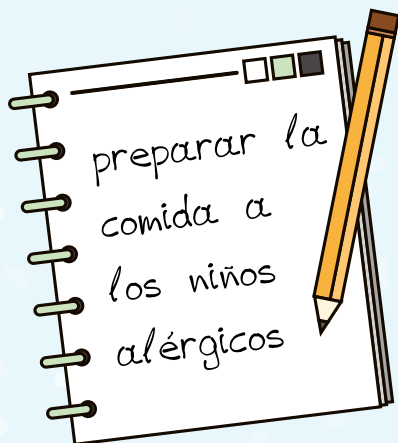


# Navidades

felices y seguras  
para niños alérgicos a alimentos





## INFORMAR A LA PERSONA ENCARGADA DE LA COMIDA

Es importante que quien se encargue de cocinar y preparar los alimentos **conozca las alergias alimentarias** de los niños. Hay que tener en cuenta que afectan a entre el 4 y 8% de los niños y que las más comunes son las de **huevo, leche**, seguidos de los **frutos secos, el pescado, el marisco**, las **legumbres** y las **frutas**.



## LEER LOS ETIQUETADOS DE LOS PRODUCTOS

Hay que saber **identificar alimentos que pueden estar ocultos** y que aparecen en el **etiquetado** como aditivos o con nombres técnicos. Tanto los productos envasados como los que se presentan sin envasar, o son envasados en el momento de compra, están obligados por ley a facilitar la información alimentaria.



## ADAPTAR EL MENÚ

Una vez el encargado de preparar la comida conoce las diferentes alergias alimentarias de los más pequeños, **es preferible cocinar recetas con alimentos que puedan comer todos** los invitados.



## PREPARACIÓN DE LA COMIDA

Deberán **utilizarse utensilios de cocina diferentes** para cocinar los platos de los niños con alergias alimentarias, pues hay casos en los que **un mínimo contacto con el alimento alérgico pueden causar un shock anafiláctico**. Hay que tener en cuenta que uno de cada cinco casos de reacciones alérgicas en niños se produce fuera de casa y el principal desencadenante son los alimentos.



## INHALACIÓN

La **inhalaación de humos y vapores** procedentes del cocinado de algunos alimentos como por ejemplo los pescados, puede ser motivo de **reacción** en algunos niños, por lo que estos **deben quedarse fuera de la cocina** mientras se preparan estos alimentos.



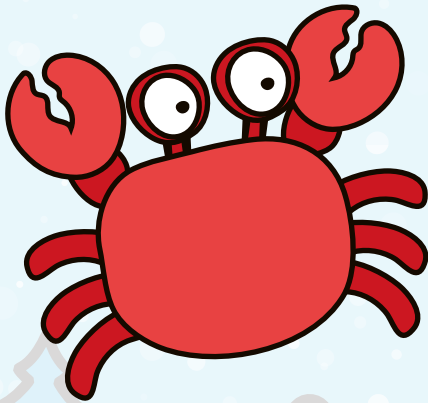
## PRESENTACIÓN

6

A la hora de presentar los platos **no deben colocarse fuentes para compartir** como de ensalada o pan, puesto que se corre el riesgo de que algún comensal favorezca indirectamente el contacto del niño con el alimento que le causa la alergia.

## NUEVOS ALIMENTOS

Hay pequeños para los que las Navidades son su primera oportunidad de **probar alimentos** que nunca antes han probado como los mariscos o frutos secos presentes en los turrónes. Hay que prestar especial **atención en estos casos por posibles reacciones** motivadas por una alergia.



## NO OFRECER ALIMENTOS A LOS NIÑOS

A pesar de que los niños alérgicos a alimentos están muy concienciados con su enfermedad, puede haber casos en los que no o que sean muy pequeños como para saber qué pueden comer. Es por eso que será preciso tener el **máximo cuidado a la hora de ofrecerles alimentos**.

## MEDICACIÓN DE RESCATE

No descuidarse ante los desplazamientos para comer y cenar fuera de casa en Navidades, y **llevar siempre la medicación** de rescate para **administrar en caso de reacción** y así poder actuar a tiempo, sobre todo en el caso de los niños con riesgo de anafilaxia que deben llevar siempre con ellos sus **autoinyectores de adrenalina**.

## NO AISLAR AL NIÑO ALÉRGICO

No hay que aislar a los niños con alergias a la hora de sentarse a la mesa ni apartarles. **Deben sentirse como uno más evitando que se sientan excluidos** socialmente.





SEICAP os ayuda a pasar una Navidad feliz y segura con la guía de consejos para niños alérgicos a los alimentos. ¡Felices fiestas!