

## 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) o a los frutos secos

- Si su hijo es alérgico al cacahuate, evite todos los frutos secos. A menudo se procesan con el mismo equipo.

Esto 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.
- Si su hijo es alérgico a los frutos secos, puede consumir estos alimentos sin problema: nuez moscada (especia), castañas de agua y coco. Póngase en contacto con su alergólogo si tiene más preguntas sobre el coco.



### 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 prensado en frío, expelido o extruído.**

### 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 de agua tibia.

## Alergia a la leche

- **No le dé leche de cabra a un niño que tenga alergia a la leche de vaca.** La leche de vaca es similar a la leche de cabra y puede provocar una reacción alérgica.
- Si su hijo tiene alergia a la leche, asegúrese de que consuma un sustituto adecuado para su edad.
- **Existen muchas margarinas sin leche disponibles.** Pruebe la margarina en barra sin sal de Fleishman, Earth Balance Soy Free Buttery Spread 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.

## Recursos

- Tiendas de alimentos en línea útiles: [www.peanutfreeplanet.com](http://www.peanutfreeplanet.com) y [www.navanfoods.com](http://www.navanfoods.com)
- Visite el sitio web [www.foodallergy.org](http://www.foodallergy.org) para obtener más información sobre las alergias a los alimentos. Su tienda en línea también vende artículos para ayudarlo 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.**