

Capítulo 10

Alergias e intolerancias alimentarias

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

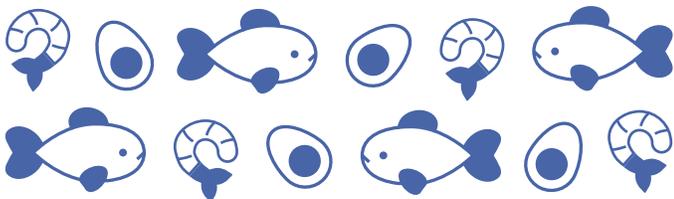
- 1 Definir “alergia alimentaria” e “intolerancia alimentaria”.
- 2 Identificar los signos y los síntomas de que un bebé está sufriendo una reacción alérgica.
- 3 Usar una herramienta para solicitar a los padres información acerca de las alergias e intolerancias alimentarias de su bebé.



El manejo de las alergias e intolerancias alimentarias en un sitio de cuidado infantil puede ser difícil. **Hablar con los padres con regularidad acerca de cualquier**

alergia o intolerancia alimentaria que sus hijos puedan tener, y las medidas que hay que tomar si tienen una reacción, es fundamental para asegurar un entorno seguro para la alimentación en el cuidado infantil.

Para solicitar a los padres información acerca de las alergias e intolerancias alimentarias de sus hijos, puede usar la hoja “**Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?**” en la **página 12.**

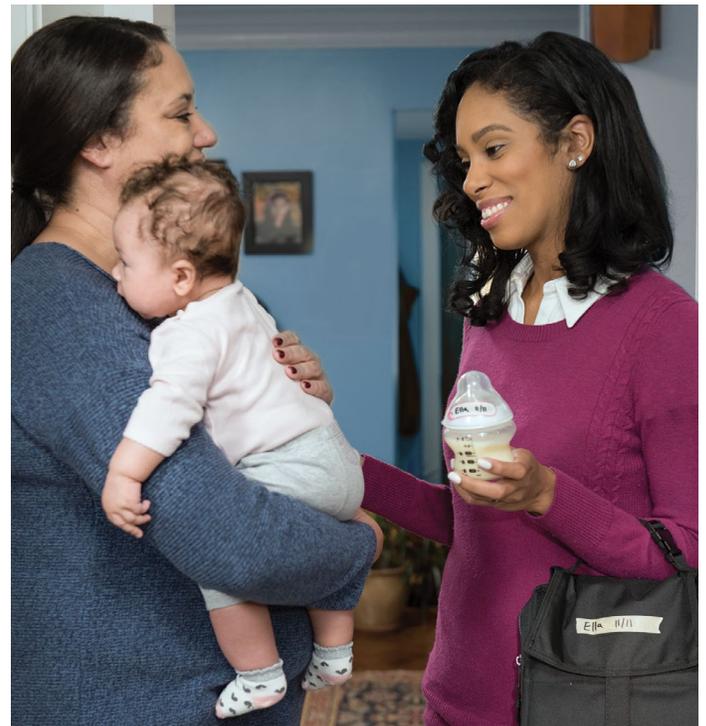


¿Qué es una alergia alimentaria?

Una **alergia alimentaria** es una reacción del organismo a una proteína en un alimento, la que recibe el nombre de alérgeno. Los alérgenos más comunes son la leche, los huevos, el pescado, los mariscos, las nueces, los maníes, el trigo y la soya. Se solía pensar que se debía evitar alimentar a los bebés con estos alimentos. Sin embargo, estudios recientes muestran que no es necesario demorar la introducción de estos alimentos.

¿Qué es una intolerancia alimentaria?

Una **intolerancia alimentaria** es una sensibilidad a cierto alimento que hace que sea difícil de digerir. Las intolerancias más comunes son a la lactosa y al gluten. La intolerancia a la lactosa es una sensibilidad al azúcar que se encuentra en la leche, llamada lactosa, y en los alimentos elaborados con leche. La intolerancia al gluten es una sensibilidad a una proteína llamada “gluten” que contienen el trigo, la cebada y el centeno.



Cuidadora infantil hablando sobre alergias e intolerancias alimentarias con los padres.



Recuerde siempre hablar con los padres antes de alimentar con comida sólida a un bebé.

Hable con los padres acerca de las alergias e intolerancias alimentarias

Las alergias e intolerancias alimentarias ocurren en 2 a 8 por ciento de los bebés y niños.



Pida a los padres una lista de alimentos, si los hay, a los que su bebé tuvo una reacción, o con los que no se debe alimentar al bebé. Recuerde siempre

hablar con los padres antes de darle comida sólida al bebé. Nunca sirva al bebé un alimento al que ha tenido una reacción hasta que sus padres le indiquen que puede servirlo.

Motive a los padres a seguir estos pasos para que les resulte más fácil identificar una posible alergia o intolerancia a los alimentos:

- Introducir alimentos nuevos en forma gradual, uno a la vez, durante el transcurso de algunos días.
- Al principio, dar pequeñas cantidades como de 1 a 2 cucharadas de un alimento nuevo.
- Usar **comida para bebés comprada en tiendas** que contenga un solo alimento con pocos ingredientes añadidos o comida casera para bebé hecha **puré** con un solo ingrediente para ver cómo reacciona el bebé al alimento nuevo.

Consulte la hoja informativa **“Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?”**, en la **página 12**, para ayudarlo a hablar con los padres acerca de las alergias e intolerancias alimentarias de su bebé.



Comida para bebés comprada en tiendas que contiene un solo alimento.

Señales de una reacción alérgica

Cuando esté alimentando a un bebé, observe detenidamente si tiene alguna reacción, especialmente cuando comience a servirle comida sólida. Vigile que no presente las siguientes señales:

- diarrea, vómitos, estreñimiento
- dolor de estómago
- gases
- llagas en la boca
- tos y respiración sibilante
- congestión o nariz tapada
- urticaria y sarpullido
- mucha irritabilidad
- reacciones más graves, como conmoción "shock" o dificultad para respirar



¿Sabía usted?

La anafilaxis es una reacción alérgica grave que puede suceder rápidamente y podría causar la muerte. Si un bebé con una alergia alimentaria conocida está teniendo dificultad para respirar o deja de respirar, dele su medicina y llame al 911.

Qué hacer cuando un bebé tiene una reacción a un alimento

Se recomienda tener un plan de cuidado escrito elaborado por los padres y el **proveedor de salud** del bebé si se sabe que el bebé tiene una alergia o intolerancia alimentaria. El plan de atención por escrito debe incluir los pasos a seguir si el bebé tiene una reacción durante las comidas o las meriendas.

Siempre vigile atentamente al bebé durante y después de la alimentación. Una reacción causada por una alergia o intolerancia alimentaria puede suceder a los pocos minutos u horas después de comer. Si está alimentando a un bebé y observa señales de que está sufriendo una reacción alérgica, siga los pasos indicados en su plan de cuidado escrito.

Si ve que la reacción es muy intensa y el bebé tiene problemas para respirar, pero no tiene un plan de cuidado escrito, siga estos pasos:

1. Deje de alimentar al bebé inmediatamente.
2. Llame al 911.
3. Pida a otro adulto que esté cerca que llame a los padres del bebé para informarles lo que está sucediendo.
4. Quédese con el bebé incluso después de que haya llegado el personal médico al sitio de **cuidado infantil** para asistir al bebé.

Cómo prevenir una reacción alérgica

La mejor manera de prevenir una reacción alérgica es evitar darle al bebé el alimento que se la provoca. Si el bebé está teniendo una reacción muy intensa siga los pasos indicados anteriormente.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió acerca de los alérgenos alimentarios comunes y los pasos que debe seguir si un niño a su cuidado tiene una reacción alérgica. En el siguiente capítulo, aprenderá cómo cuidar de los dientes y las encías de los bebés.



Siempre hable con los padres antes de alimentar a un bebé con comida sólida.



Motive a los padres a introducir alimentos nuevos en forma gradual, uno a la vez, en un período de varios días.



Un plan de cuidado escrito elaborado por los padres y el proveedor de salud del bebé puede indicarle qué hacer si el bebé tiene una reacción a un alimento durante la comida o merienda.

Si un bebé está sufriendo una reacción muy intensa y tiene problemas para respirar, pero no tiene un plan de cuidado escrito, usted debe:



1. Dejar de alimentar al bebé inmediatamente
2. Llamar al 911.
3. Pedir a otro adulto que esté cerca que llame a los padres del bebé para informarles lo que está sucediendo.
4. Quedarse con el bebé incluso después de que haya llegado el personal médico al sitio de cuidado infantil para asistir al bebé.

Prueba de conocimiento

1. Todas estas afirmaciones sobre las alergias alimentarias son ciertas, *excepto*:

- A** Una alergia alimentaria es una reacción del organismo a una proteína en un alimento llamada alérgeno.
- B** Una sensibilidad a cierto alimento hace que ese alimento sea difícil de digerir.
- C** Los alérgenos más comunes son la leche, los huevos, el pescado, los mariscos, las nueces, el maní, el trigo y la soya.
- D** Todas las anteriores.

2. ¿Cierto o Falso?

Si un bebé está teniendo una reacción grave a un alimento que usted acaba de darle, y no tiene un plan de cuidado escrito, entonces debe dejar de alimentar al bebé inmediatamente, llamar al 911, pedirle a otro adulto que esté cerca que llame a los padres del bebé para informarle lo que está sucediendo, y quedarse con el bebé incluso después de que llegue el personal médico.

3. Un bebé se está inscribiendo en su programa o está comenzando a comer comida sólida, y usted desea saber si el bebé tiene alergias o intolerancias alimentarias. Para ayudar a orientar la conversación con los padres sobre alergias e intolerancias, ¿qué hoja para padres en el **Capítulo 1**: Ofrecer a los bebés un comienzo saludable con el CACFP puede usar para solicitar la información?

RESPUESTAS: 1. B. Una sensibilidad a cierto alimento hace que ese alimento sea difícil de digerir. • 2. Cierto • 3. Hoja "Para padres: ¿Está listo su bebé para comer alimentos sólidos?" en la página 12.