

# NUTRITION TIDBITS FOR TEACHERS

## \*Información sobre nutrición para docentes\*

Por Nicole Buhler, Dietista Nutricionista Acreditada (RDN, por sus siglas en inglés)



Alrededor del 6% de los niños de 0 a 2 años de edad tienen alergias alimentarias. Entre ellas, las más comunes son las alergias a los cacahuates (maní) y a la leche de vaca (1). Es muy probable que en algún momento como docentes se encuentren con un niño con alergias alimentarias.

### *Cómo cuidar a un niño que tiene alergias alimentarias*

#### 1) Infórmense sobre qué niños bajo su cuidado tienen alergias alimentarias.

- La oficina principal le preguntará a todos los padres acerca de las alergias durante la matriculación del niño.

#### 2) Infórmense sobre lo que se debe hacer si un niño come un alimento al que es alérgico.

- El personal de la oficina principal hablará con los padres para hacer un plan. Asegúrense de saber cuál es el plan.
- En algunos casos, la oficina principal tendrá un EpiPen, que es una inyección con un medicamento fuerte para abrir las vías respiratorias del niño. Por lo general, 1 ó 2 personas han sido entrenadas en cuanto al uso del EpiPen. Si ustedes enseñan a un niño que tiene alergias, infórmense para saber quién le puede poner la inyección con el EpiPen y dónde lo guardan.



#### 3) Infórmense sobre las señales de las reacciones alérgicas.

- Es bueno conocer las señales de una reacción alérgica para poder ayudar al niño con prontitud si reacciona a otros alimentos.

Estas son las señales de una reacción alérgica:

##### ■ Leves

- (1) Comezón
- (2) Enrojecimiento de la piel
- (3) Inflamación ligera
- (4) Nariz tapada, secreción nasal
- (5) Ojos irritados y llorosos
- (6) Erupción cutánea o ronchas rojas en cualquier parte del cuerpo

##### ■ Severas

- (1) Inflamación de la boca o la lengua
- (2) Dificultad para tragar o hablar
- (3) Silbido en el pecho o dificultad para respirar
- (4) Dolor de estómago, náusea, vómito, diarrea
- (5) Mareo o desmayo



#### 4) Compartan esta información con cualquier persona que cubra su turno durante los descansos.

Si un niño tiene una alergia severa, el conocer las señales de la alergia puede salvarle la vida al niño. En esos casos, ¡es importante **actuar rápido!**

## ¿Qué se sabe sobre la prevención de las alergias alimentarias en los bebés?

Los médicos solían decirles a los padres que esperaran para dar alimentos altamente alergénicos (como cacahuates [maní] y productos lácteos) hasta que los niños tuvieran un año de edad para prevenir las alergias alimentarias. Sin embargo, los médicos ahora piensan que esperar a darles esos alimentos no ayuda con las alergias. A continuación se encuentran las nuevas recomendaciones de los alergistas:



- “Los alimentos sólidos deben introducirse gradualmente entre los cuatro y los seis meses de edad. **El huevo, los lácteos, los cacahuates, las nueces, el pescado y los mariscos se pueden introducir gradualmente** después de que se hayan tolerado los alimentos menos alergénicos. De hecho, retrasar la introducción de estos alimentos puede aumentar el riesgo de que su bebé desarrolle alergias” (2).

- Los médicos también recomiendan esperar hasta aproximadamente los 6 meses para comenzar a alimentar con sólidos. Alienten a los padres a esperar hasta que el niño muestre todas las señales de que está listo para los alimentos sólidos antes de dárselos al bebé (3).

## ¿Cómo seguimos las reglas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) si un niño no puede consumir ciertos alimentos?

Si un niño no puede comer alguno de los alimentos que requiere el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP), entonces es importante tener una nota firmada por el médico que verifique que el niño debe tener un reemplazo. Cuando hagan reemplazos de comida, traten de que la comida sea similar a la que les sirven a los otros niños. Por ejemplo:

- Si un niño no puede consumir queso y el menú es pizza, ensayen hacer una pizza sin queso. Pónganle por encima ingredientes como salsa y carne similares a los de otros niños, o compren un queso sin lácteos.
- Si un niño no puede comer gluten y uno de los alimentos en el menú es el pan, compren pan sin gluten para el niño y manténganlo en el congelador para evitar desperdiciar comida.



### Referencias

1. ALLERGY STATISTICS. AAAAI <https://www.aaaai.org/about-aaaai/newsroom/allergy-statistics>
2. PREVENTION OF ALLERGIES AND ASTHMA IN CHILDREN. AAAAI <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/allergy-library/prevention-of-allergies-and-asthma-in-children>
3. INFANT FOOD AND FEEDING. <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx/>