

Hojas de Consejos

Alergias alimentarias



Una alergia alimentaria es la reacción del cuerpo a un alimento que confunde con una sustancia nociva. Los anticuerpos atacan al

supuesto invasor, liberando sustancias químicas que desencadenan una reacción alérgica poco después de ingerir los alimentos.

Reacciones frecuentes

Los bebés y los niños pequeños probablemente se vean afectados porque las alergias alimentarias a menudo se desarrollan temprano en la vida y disminuyen a medida que maduran los sistemas inmunitario y digestivo. Las reacciones comunes incluyen:

- Piel: urticaria, erupciones cutáneas, eccema.
- Tracto digestivo: vómitos, diarrea, retorcijones en el estómago.

Síntomas comunes

Los síntomas aparecen rápidamente, entre un minuto y una hora después de comer un alimento sensible, y generalmente desaparecen en 24 horas. Los síntomas comunes de una reacción alérgica son:

- Estómago revuelto
- Gas/hinchazón
- Calambres abdominales
- Diarrea y vómitos
- Erupciones cutáneas
- Urticaria
- Eccema

- Sibilancia
- Secreción nasal
- Congestión nasal
- Hinchazón de garganta y / o lengua

Los alimentos más comunes que causan alérgenos

- Leche de vaca
- Huevos
- Soja
- Trigo
- Pescado
- Marisco
- Cacahuates
- Frutos secos

Pasos preventivos

Mantenga el aula libre de alimentos alérgicos (es decir, una mesa libre de maní para comer, una carta a los padres solicitando que no se traigan alimentos alérgicos a la escuela).

Revise todas las etiquetas de información nutricional para detectar alérgenos alimentarios. Si no hay una etiqueta de información nutricional, las personas no deben comer esa comida. Asegúrese de que todo el personal / las familias sepan del alérgeno del niño.

Recursos Adicionales

FARE | Plan de atención de emergencia para alergias alimentarias y anafilaxia
<https://www.foodallergy.org/living-food-allergies/food-allergy-essentials/food-allergy-anaphylaxis-emergency-care-plan>

Para obtener más información, visite

www.inclusivechildcare.org.

Copyright © 2025 Center for Inclusive Child Care

Estos materiales pueden ser reproducidos libremente con fines educativos. La información en esta hoja de consejos ha sido modificada de múltiples fuentes.

Fondos proporcionados por el Departamento de Niños, Jóvenes y Familias de Minnesota.