



MAYO 2016

Bienestar Nutrición Datos curiosos

CONCIENCIA SOBRE LA ALERGIA A LOS ALIMENTOS

Una alergia a la comida es una respuesta inmune anormal a la comida. Una alergia a la comida puede causar:

- Reacciones cutáneas (urticaria, eczema)
- Síntomas respiratorios (estornudos, tos, secreción nasal, etc).
- Síntomas digestivos (náusea, vómito o diarrea)

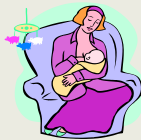
Algunas personas pueden tener reacciones más graves que pueden poner en peligro la vida. Cerca del 8% de los niños y el 4% de los adultos tiene una alergia a la comida.

Una intolerancia a la comida es una respuesta inmune anormal a la comida que no involucra al sistema inmunológico. Estas son mucho más comunes. Los síntomas pueden ser los mismos de la alergia a la comida, pero rara vez son mortales. De hecho, muchas personas pueden comer pequeñas cantidades de la comida sin problemas. La intolerancia a la lactosa es un ejemplo común.



Si tu o tu niño tienen síntomas que puedan estar relacionados con la comida, mantén un registro de las comidas ingeridas y los síntomas a las pocas semanas. Consulta a tu doctor o a un alergólogo para identificar una verdadera alergia a la comida. No dejes de comer la comida hasta que haya sido identificada la alergia. Si una comida se identifica como alérgeno, debe evitarse por completo. Tu o tu niño pueden perder nutrientes clave, por lo que debes encontrar otras comidas que tengan los mismo nutrientes. Un nutricionista de WIC puede ayudarte a encontrar estas comidas.

Algunas veces las personas crecen sin alergias a la comida, pero siempre habla con tu doctor antes de probar de nuevo la comida.



Las investigaciones demuestran que alimentar solo con leche materna durante los primeros 4-6 meses de vida y dejar los alimentos sólidos para después de los 6 meses puede reducir el riesgo de alergias en niños y bebés.

Alergias comunes en bebés y niños

- Huevo
- Leche
- Maníes
- Frutos secos, como las nueces
- Soja
- Trigo

Alergias a los alimentos comunes en adultos

- Mariscos (camarones, cangrejo de río, jaiba)
- Pescado
- Maníes
- Frutos secos



nota sobre la lactancia

¿Te has preguntado alguna vez si tu bebé está recibiendo suficiente leche materna?

¡Muchas madres lo hacen! Si tu bebé ensucia muchos pañales y tiene mucha actividad intestinal y ganado suficiente peso, tu bebé está recibiendo suficiente leche. ¡Tu bebé comerá mucho! 8—12 veces en 24 horas (aproximadamente cada 1 1/2 a 3 horas) es normal. El estómago de tu bebé es pequeño y la leche materna se digiere con facilidad, de modo que ¡amamantar con frecuencia es NORMAL!

HAZTE ESTAS PREGUNTAS:

¿Puedo escuchar a mi bebé tragar cuando está lactando?
¿Lo estoy alimentando al menos 8—12 veces al día?
¿Mi bebé parece contento después de comer?
¿Mi bebé está subiendo una libra o más por mes?
¡Recuerda! Es normal que los bebés pierdan peso justo después de nacer. Ellos deben volver a ganar peso en un par de semanas y luego seguir ganado peso.

¿Mi bebé moja y ensucia suficientes pañales?

<u>Edad del bebé</u>	<u>Pañales mojados</u>	<u>Pañales sucios</u>
Día 1 (nacimiento)	1	1-2 Espesa, alquitranada, negra
Día 2	2	2 Espesa, alquitranada, negra
Día 3	3	2 Amarillo grisáceo
Día 4	4	3 Amarillo grisáceo
Días 5 -7	5-6+	4+ Granosa, de color mostaza



¿Es normal que tu bebé moje/ensucie más pañales de lo indicado anteriormente!

A veces la lactancia puede ser difícil durante los primeros 5 días. ¡Hay mucho que aprender! Si tienes problemas, ¡comunicate con tu asesor de lactancia, tu doctor, compañera consejera, personal del WIC por ayuda!

Receta de panquecas de grano entero

Ingredientes:

1 taza de harina integral
1/3 taza de avena desmenuzada
1/3 taza de harina multiuso
2 cucharaditas de polvo de hornear
1/2 cucharadita de canela
1 y 1/2 taza de leche de soya



Indicaciones:

Mezcla los ingredientes secos en un tazón mediano. Agrega la leche de soya y bate hasta que la mezcla esté suave. Rocía ligeramente un sartén antiadherente grande con aceite de cocina y caliéntala a fuego medio alto. Vierte la mezcla en el sartén para formar panquecas de 3 pulgadas. Cuando los panqueques formen burbujas, se debe voltear la sartén. Repita con la mezcla restante. Sirva caliente.