

Alergia a Alimentos

www.alergialimentaria.unlugar.com

Editores: CM Bozzola, JC Ivancevich, IA Kriumis, E Tassiello

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS PACIENTES ALÉRGICOS A LOS ALIMENTOS

1. Elimine totalmente de su dieta el alimento al que es alérgico. No es útil la eliminación parcial. La ingesta de pequeñas trazas del alimento pueden causar síntomas.
2. Coma en su casa. Evite comer en casa de familiares y amigos. Mucho menos en restaurantes.
3. Los niños deben ser entrenados para que eviten consumir alimentos en otras casas (aún de familiares), escuelas, cumpleaños, etc. Es preferible que lleven su propia vianda.
4. Supervise la composición de los alimentos que se realicen en su casa.
5. Evite cocinar con utensilios de cocina que hayan sido utilizados para la cocción de otros alimentos y no hayan sido correctamente higienizados.
6. Evite comprar alimentos de los que desconozca su composición.
7. Compre alimentos de empresas reconocidas.
8. Lea detenidamente las etiquetas. Busque los alimentos comunes que pudieran estar con nombres poco familiares.
9. Si tiene dudas, consulte con los servicios de atención al consumidor. Si la información no es clara, rechace el uso del alimento. Puede encontrar algunas direcciones en LINKS.
10. Si es alérgico a la leche, puede recurrir a la comida tradicional judía (Kosher). Puede encontrar algunas direcciones en LINKS o en ARTÍCULOS DE INTERÉS.
11. Si los síntomas alérgicos súbitamente recurren, sospeche que está ingiriendo el alimento al que es alérgico en forma inadvertida.
12. Si existen antecedentes de reacciones graves por la ingesta de alimentos, se deberá contar en forma permanente con la disposición de la medicación de rescate pertinente.
13. Únase a listas de discusión con otros pacientes (Grupo Yahoo de Alergia por Alimentos - alergia_alimentos-subscribe@gruposyahoo.com). Reclame ante las empresas la claridad en el etiquetado. Reclame ante el ANMAT por una legislación clara y precisa. PARTICIPE.

www.alergialimentaria.unlugar.com

Sitio de información y apoyo a personas con alergias por los alimentos