



**Mi Universidad**

**investigación**

*Nombre del Alumno: Santiago Gomez Hernández*

*Nombre del tema: alergia alimentaria*

*Parcial: I*

*Nombre de la Materia: TRASTORNOS DE LA CULTURA ALIMENTARIA*

*Nombre de la Licenciatura: nutrición*

*Cuatrimestre: 9*

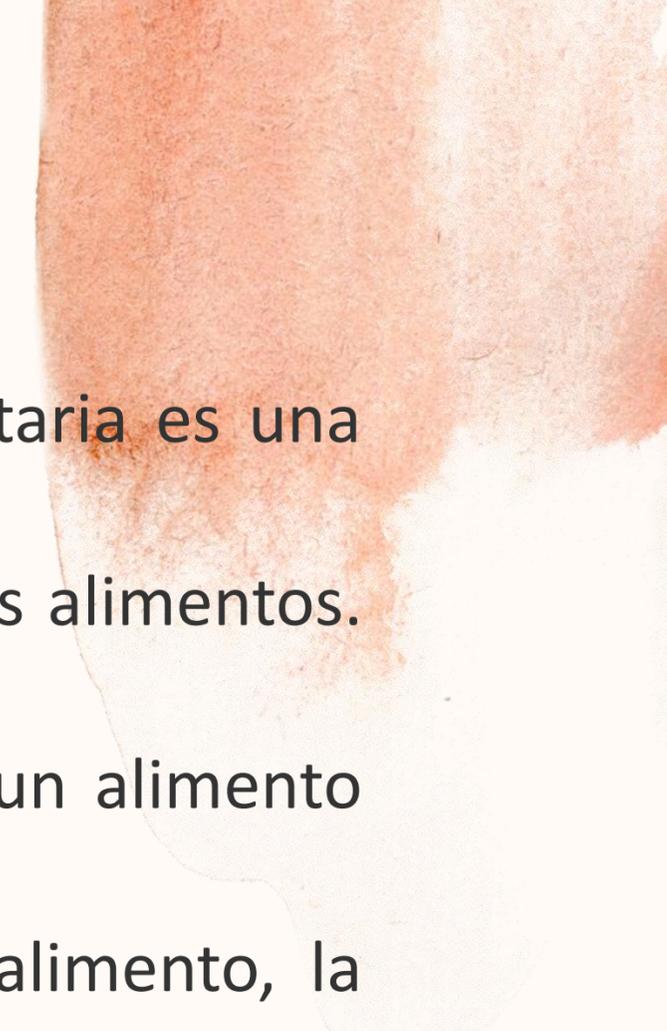


*Alergia  
alimentaria.*

Santiago Gomez  
Hernandez.

# ¿Qué es la alergia alimentaria?

- Una alergia a los alimentos, o alimentaria es una respuesta anormal del cuerpo a ciertos alimentos. Es importante saber que la alergia a un alimento es diferente de la intolerancia a un alimento, la cual no afecta al sistema inmunológico, aunque algunos síntomas pueden ser comunes.



## Qué alimentos causan más a menudo la alergia alimentaria?

Aproximadamente el 90 por ciento de todas las alergias alimentarias son causadas por los 6 alimentos siguientes:

- La leche.
- Los huevos.
- El trigo.
- La soja.
- Los frutos secos.
- El maní.
- El pescado.
- Los mariscos.



## Tratamiento para la alergia alimentaria

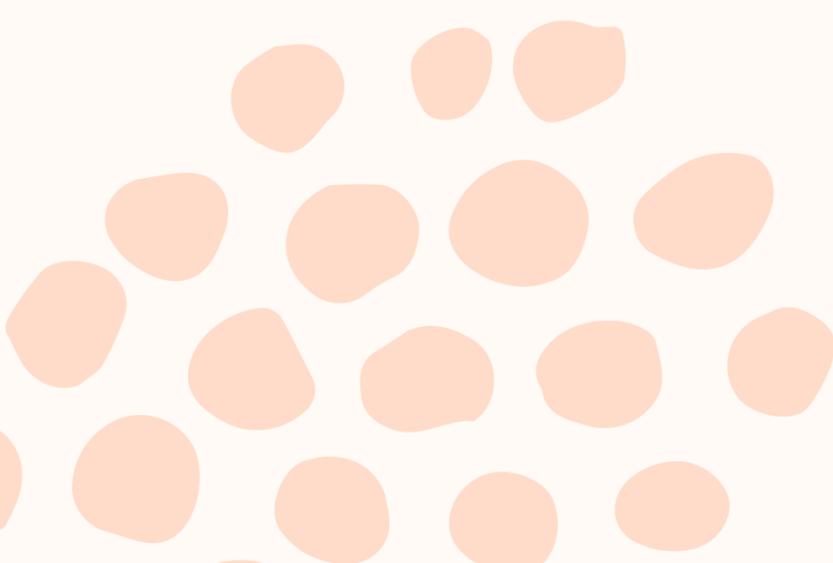
No existe ningún medicamento para prevenir la alergia alimentaria. El objetivo del tratamiento es evitar los alimentos que provocan los síntomas. Después de visitar al médico de su hijo y descubrir a qué alimentos es alérgico su hijo, es muy importante evitar estos alimentos y otros similares pertenecientes al mismo grupo.



## Prevención de las alergias alimentarias

El desarrollo de las alergias a los alimentos no se puede prevenir, pero a menudo se puede retrasar en los bebés siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Si es posible, amamante a su bebé durante los primeros seis meses.
- No le dé alimentos sólidos hasta que su hijo tenga 6 meses de edad o más.
- Evite la leche de vaca, el trigo, los huevos, el maní y el pescado durante el primer año de vida de su hijo.



La Asociación Americana de Dietética ofrece estos consejos para afrontar las alergias a los alimentos cuando su familia está comiendo fuera de casa:

- Sepa qué ingredientes tiene la comida en el restaurante donde va a comer. Cuando es posible, consiga un menú del restaurante con antelación y revise los artículos del menú.
- Avísale a su servidor desde el principio acerca de la alergia alimentaria de su hijo. Él o ella debe saber cómo se prepara cada plato y qué ingredientes se utilizan. Pregunte acerca de la preparación y los ingredientes antes de pedir. Si su servidor no sabe esta información o está inseguro acerca de ella, pida hablar con el gerente o el chef.
- Evite estilo buffet o servicio de estilo familiar, ya que puede haber contaminación cruzada de los alimentos por usar los mismos utensilios para diferentes platos.
- Evite los alimentos fritos, ya que el mismo aceite puede ser usado para varios alimentos distintos.





*gracias*

A stylized sun illustration behind the word 'gracias'. The sun is a light orange circle with a textured, radiating border and several small, teardrop-shaped rays extending outwards.