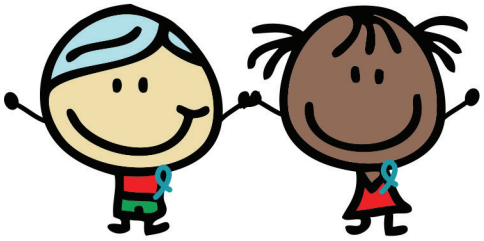

¡Sé un PAL® de los amigos con alergias alimentarias!

¿Sabías que 1 de cada 13 niños en los Estados Unidos padece de alguna alergia alimentaria? Es decir que aproximadamente dos niños de cada aula tienen esta problemática. Para ellos, hasta una pequeña cantidad del alimento al que son alérgicos es suficiente para hacerlos sentirse muy mal.

Las alergias alimentarias más comunes son a la leche, el huevo, el maní, los frutos secos (como las nueces y las almendras), la soja, el trigo, el pescado y los mariscos (como los camarones y el cangrejo). Pero las personas pueden ser alérgicas a cualquier tipo de comida.
Dado que las alergias alimentarias afectan a tantos niños, es una buena idea saber cómo convertirse en un PAL® para los amigos con alergias alimentarias. Aquí te mostramos cómo hacerlo:

Ten en cuenta que las alergias alimentarias son muy graves.

Cuesta creer que los alimentos que comemos todos los días puedan dañar a otros, pero es verdad.
Si alguien que padece de una alergia alimentaria come alguna comida a la que es alérgico, puede enfermarse mucho y, a veces, incluso tiene que ir al hospital.
Si tienes un amigo o compañero que sufre una alergia alimentaria, no lo acoses ni te rías de él. Si observas que otros niños lo molestan, cuéntale a un adulto de inmediato.

No compartas tus alimentos con amigos con alergias alimentarias.

Puedes compartir bromas y risas con tus amigos con alergias alimentarias, pero nunca alimentos. Para los niños que padecen de estas alergias, compartir la comida puede ser muy peligroso. Nunca ofrezcas nada de tu almuerzo o merienda a un niño alérgico. ¿Por qué? Porque tal vez tus alimentos tengan algún ingrediente que lo podría dañar o enfermar seriamente.

Lávate las manos después de comer.

Después de comer, es muy importante lavarse las manos con agua y jabón. Así, podrás eliminar cualquier resto de alimento de tus manos.

¡Ayuda a todos tus amigos y compañeros a pasarla bien juntos!

Hay muchas formas de divertirse sin ningún alimento. Escuchar música, jugar a juegos de mesa o videojuegos, hacer manualidades, dar un paseo en bicicleta o practicar deportes son solo algunas de las fantásticas actividades que pueden disfrutar juntos. Así, todos podrán estar seguros y pasar un buen momento.

Si un amigo con una alergia alimentaria se siente mal, ¡busca ayuda de inmediato!

Si tu amigo se siente mal o cree haber comido un alimento al que es alérgico, llama a un adulto inmediatamente o llama al 911. Ellos se asegurarán de que tu amigo obtenga la ayuda y los medicamentos que necesita para sentirse mejor.

Guarda este folleto para no olvidar cómo ser un PAL®, y proteger una vida contra las alergias alimentarias.

FARE®
Food Allergy Research & Education

foodallergy.org

©2017, Food Allergy Research & Education (FARE)