



# Acompaña a las personas que viven con alergias e intolerancias alimentarias

Las alergias e intolerancias alimentarias limitan mucho la tranquilidad y libertad que tienen las personas para comer. Muchas veces no somos conscientes del factor social tan importante que tiene la alimentación, y las personas que viven con una alergia o intolerancia alimentaria, se enfrentan a grandes retos y obstáculos.



**Es por esto, que Libera Tu Salud te invita a ser reflexivo ante la situación y te da información valiosa para acompañar a las personas, que viven con alguna alergia o intolerancia a los alimentos.**

## Inclúyelos en las comidas grupales:

crear un menú exclusivo, para algún miembro de la familia o del grupo, puede hacerlos sentir incómodos. Mejor, pregúntale sobre sus alergias y diseña un menú para todos, sin esos alimentos o ingredientes.



## Mantén una zona libre de contaminación:

los utensilios de cocina, recipientes y equipo deberán de ser desinfectados y almacenados lejos del alimento que cause sensibilidad, ya que existen personas que reaccionan ante cantidades sumamente pequeñas. Esto solo será necesario en servicios de alimentos, o si se vive con una persona que presente alergias o intolerancias.



## Ante cualquier duda pregunta:

siempre es mejor preguntar si alguien tiene alguna alergia, antes de asumir que no las hay, sobre todo si se trata de niños, pues puede que lo olviden. Esto puede ahorrar una emergencia y que las personas que la presentan, se sientan incómodas.



# Fomentemos el compañerismo y entendimiento ante la situación:

ya sea en niños, adolescentes o adultos, las alergias e intolerancias son comunes y podemos evitar, que quien vive con ellas se sienta excluido o diferente al resto. Seamos comprensivos y adaptemos lo que esté a nuestro alcance, para que no sea una preocupación a la hora de compartir la mesa.



Si te interesa conocer más acerca de las alergias e intolerancias a los alimentos, te invitamos a consultar el artículo: “Alergias o intolerancias alimentarias”, dentro de la herramienta <<Conoce más>>

Libera Tu Salud, te invita a poner en práctica estas pequeñas acciones, así podrás ayudar a que las alergias e intolerancias a los alimentos, no sean un impedimento para pasar un buen rato con los amigos y la familia.



#### Bibliografía

Rosas, M. R. (2006). Alergia e intolerancia alimentaria. *Offarm*, 25(7), 52–59. Retrieved from <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-alergia-e-intolerancia-alimentaria-13090873>  
Alergias, E. I., & Alimentarias, E. (n.d.). ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. Retrieved June 20, 2023, from Elika.eus website: [https://alimentos.elika.eus/wp-content/uploads/sites/2/2017/12/art\\_alergias-sep.pdf](https://alimentos.elika.eus/wp-content/uploads/sites/2/2017/12/art_alergias-sep.pdf)