

VAMOS ^{al}
GRANO
CON
Blevit



**ALERGIA A LOS
CRUSTÁCEOS
EN LA PRIMERA INFANCIA**



Avalado por

sepeap

Sociedad Española de Pediatría
Extrahospitalaria y Atención Primaria

La alergia a los crustáceos es poco frecuente en bebés, pero puede aparecer al introducirlos, produciendo reacciones rápidas y requiere de diagnóstico médico.

Alimentos a evitar



Deben evitarse todos los **crustáceos** y productos que puedan contenerlos, incluidos:

- Gamba, langostino, camarón, cangrejo, centollo, buey de mar, bogavante y langosta.
- Caldo o fumet elaborados con crustáceos.
- Croquetas, arroces, empanadillas o sopas que puedan llevar gamba o cangrejo.
- Snacks o platos precocinados que indiquen “puede contener trazas de crustáceos”.

Sustitutos y otras fuentes nutricionales



Los **crustáceos** aportan proteínas, yodo, zinc y pequeñas cantidades de omega-3.

Estos nutrientes pueden obtenerse fácilmente de otros alimentos aptos:

- ↳ **Proteínas:** carne de pollo o pavo, ternera magra, pescado tolerado, legumbres bien cocinadas, huevo, tofu si se tolera la soja.
- ↳ **Yodo:** pescado tolerado, lácteos y fórmulas infantiles.
- ↳ **Zinc y Selenio:** carnes, legumbres, cereales infantiles fortificados.
- ↳ **Omega-3:** pescado azul pequeño (si se tolera), aceite de oliva virgen extra, chía o lino molido, partir del año.

Consejos prácticos de gastronomía y manipulación

- Cocina la comida del bebé con **menaje limpio**, evitando utensilios que hayan estado en contacto con crustáceos.
- Revisa siempre las etiquetas, sobre todo en croquetas y caldos de pescado, precocinados, sopas y arroces.
- Si en casa se cocina marisco, prepara primero la comida del bebé y utiliza una superficie separada.
- Evita freír o saltear alimentos del bebé en aceites previamente usados para marisco.

¿Mi hijo puede comer pescado si es alérgico al marisco?

Sí. La alergia al marisco y la alergia al pescado son diferentes, porque sus alérgenos principales no son los mismos.

El niño puede tomar pescado si el pediatra o alergólogo lo confirma y no existe alergia asociada.

