# ALERGIA A PESCADO

La clave para una dieta libre de alergia es evitar todos los alimentos o productos que contengan el alimento al que el niño es alérgico.

Los niños alérgicos a algún pescado lo suelen ser también a la mayoría de los pescados. Por lo tanto, se recomienda que, cuando un niño sea alérgico al pescado, eviten la ingestión de **cualquier otro** pescado (tanto blanco como azul), hasta tanto el Especialista no le indique lo contrario.

Deben evitar asimismo darle al niño alimentos cocinados con sustancias o caldos de pescado: sopas, paella marinera, etc.

Deben evitar darle alimentos que hayan sido fritos en aceite en el que previamente se haya cocinado pescado.

Deben evitar darle alimentos que hayan sido cocinados en recipientes o manipulados con utensilios previamente utilizados en la elaboración de platos con pescado, y que no hayan sido previamente lavados y enjuagados concienzudamente.

Si el niño tiene asma o urticaria, observe si tiene agudizaciones cuando Vds. cocinan pescado en casa (aunque el niño no llegue a comerlo), cuando entra en una pescadería, o en un bar/restaurante en el que se esté cocinando pescado, etc. En caso de que así sea, dejen de comprar y cocinar pescado en casa, y consulten con su Especialista.

En principio, no es necesario evitar otros productos del mar, como crustáceos (gambas, langostinos, cigalas, etc.) o moluscos (calamares, pulpo, mejillones, almejas, caracoles de mar, etc.). Sin embargo, y dado que con frecuencia se cocinan platos en los que se mezclan ingredientes diversos (pescados o caldo de pescado, crustáceos y/o moluscos), puede existir cierta confusión respecto a cuál de estos ha sido el auténtico responsable de la reacción del niño. Hasta tanto ello no haya sido aclarado, eviten darle todo aquello que resulte sospechoso.

Los “muslitos” de cangrejo o las “barritas” de marisco están también prohibidas porque están elaboradas con harinas de pescado.



(c) 2002 Unidad de Alergia Infantil, HOSPITAL LA FE
VALENCIA
ESPAÑA