

Núria Canturri

# ¡MAMÁ, ME PICA!

Manual de supervivencia para padres  
novatos en alergias e intolerancias  
alimentarias



Título: *¡Mamá, me pica!*

© 2014 Núria Canturri  
© Pere Trilla, por la traducción  
© Wylma Blein, por las ilustraciones

© 9 Grup Editorial  
Lectio Ediciones  
C. Muntaner, 200, ático 8.<sup>a</sup>  
08036 Barcelona  
T. 93 363 08 23  
[www.lectio.es](http://www.lectio.es)  
[lectio@lectio.es](mailto:lectio@lectio.es)

Primera edición: septiembre de 2014  
ISBN: 978-84-16012-23-7  
DL T 996-2014  
Impreso en Romanyà Valls, S.A.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

Núria Canturri

# ¡MAMÁ, ME PICA!

Manual de supervivencia  
para padres novatos  
en alergias e intolerancias  
a los alimentos

Cuadrilátero  
de libros 

# Índice

- Prólogo 9
- Presentación 13
1. Cuando el paraíso desaparece 17
  2. La ruta de las alergias 21
  3. Confusiones entre alergia e intolerancia 27
  4. Los mil y un pinchazos 31
  5. ¡Mamá, me pica! 37
  6. Becarios en alergología 41
  7. Haz de detective 53
  8. ¿No quieres caldo? Pues dos tazas 59
  9. Las preguntas 63
  10. Expertos en nutrición 67
  11. Conviértete en chef 73
  12. Empieza la escuela. ¿Lo dejamos a comer? 81
  13. La llamada 87
  14. «¡No se ha comido ni una patata frita!» 91
  15. Sé valiente. Debes dejarle volar 95

16. El vía crucis de los restaurantes, los viajes y otras estancias no tan agradables: los hospitales 99
17. Cuando tenga cinco años tomaré queso y café 105
18. No dramatizar 109
19. Papás, ¡quiero jugar a baloncesto! 113
20. Lo tengo todo controlado. ¿Seguro? 117
21. ¿La alergia alimentaria se cura? 123
22. Los niños alérgicos no son tontos 127
23. ¡He quedado para salir! 131
24. ¿Podremos vivir tranquilos? 139
- Agradecimientos 141
- Fuentes 143

## Prólogo

Las alergias alimentarias infantiles son la principal causa de reacciones anafilácticas tratadas en los servicios de urgencias de los hospitales. Alrededor del cinco por ciento de los niños menores de cuatro años y del tres por ciento de los mayores de diez las padecen. El tipo de alimento responsable varía en función de la edad, la localización geográfica y los hábitos de consumo, aunque los sospechosos habituales en las reacciones alérgicas infantiles son la leche, el huevo, la soja, el trigo, el pescado, los frutos secos y el marisco.

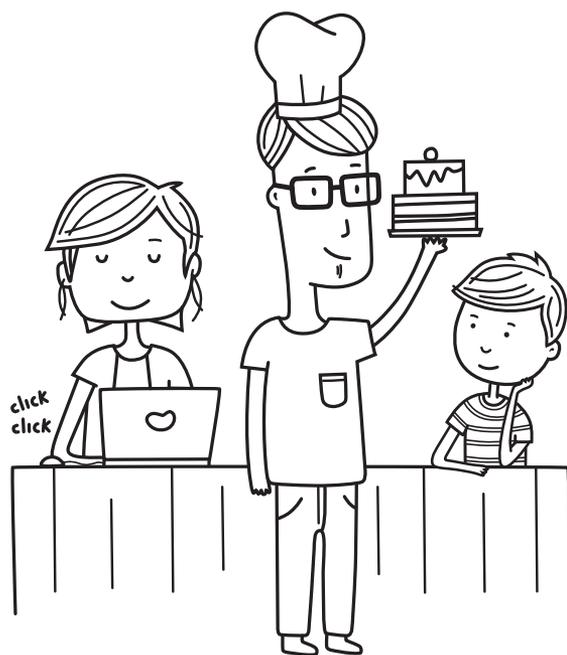
El aumento de la prevalencia, la gravedad de las reacciones anafilácticas y las consecuencias socioeconómicas han contribuido a sensibilizar a las autoridades sanitarias, a los consumidores y a la industria respecto a estas alergias.

*¡Mamá, me pica!* es un libro de carácter práctico donde los autores, Núria (la madre), Joan (el padre) y Pau (el hijo), relatan sus experiencias y vivencias con las alergias alimentarias que ha ido presentando Pau a lo largo de su vida. Los padres explican su dura adaptación, que les ha obligado a pasar del desconocimiento de las alergias alimentarias a una estabilidad de conocimientos que les permite convivir con ellas con aparente nor-

malidad. La educación y el apoyo que ha recibido Pau son fundamentales para aprender a gestionar su situación, especialmente en el contexto de cuadros de asma grave o anafilaxia, para evitar la angustia y la sobreprotección.

Este libro, de lectura fácil, amena y comprensible, va destinado especialmente a los padres, familiares, educadores y personas del entorno de niños alérgicos alimentarios. Núria, Joan y Pau han compartido su cuaderno de viaje a través de un mundo que les era desconocido. Os invito a disfrutarlo y a dejaros acompañar en la convivencia diaria con estas alergias.

CARLOS PEDEMONTE MARCO  
Alergólogo y pediatra



**JOAN:** El padre, apasionado de la cocina y sospechoso de ser alérgico.

**NÚRIA:** La madre, bloguera, exasmática infantil y sospechosa de ser alérgica.

**PAU:** El hijo, futuro músico o ingeniero o informático y alérgico declarado.

## Presentación

Somos una familia con un hijo alérgico alimentario. En 2010 decidimos publicar un blog. Lo titulamos *Jo també sóc al·lèrgic* (*Yo también soy alérgico*). Un blog para hablar de las cosas que nos han pasado con las alergias alimentarias de Pau, de las que nos pasan y de las que espero que no nos pasen. Un blog para publicar recetas elaboradas por nosotros mismos, sin los alérgenos que Pau no puede tomar. Platos de la cocina de nuestros padres adaptados a él, pero también otros descubrimientos de otros blogs y de otras cocinas como las orientales o la vegana. Nosotros no pretendemos ser médicos ni cocineros, solo queremos contar nuestras vivencias, que quizá ayuden a familias que acaban de descubrir que sus hijos son alérgicos a ciertos alimentos.



---

Nuestra familia pertenece al colectivo de «pacientes informados»; lo que significa que en los quince años desde que Pau nació hemos acumulado mucha experiencia y queremos transmitirla.

---

Al principio te sientes un poco perdido; quizá ya sabes lo que no debes darle de comer, pero además quieres que su día a día

sea lo más normal posible, buscas en los estantes de los supermercados algunas galletas que tu hijo pueda comer, pero no estás acostumbrado a leer etiquetas y terminas mareado de tantos ingredientes que no conoces. Cocinas los platos de siempre para la familia y uno distinto para él. Utilizas distintos utensilios para cada uno de ellos, pero de repente te entra la duda, no estás seguro de si los has mezclado y vuelves a empezar. Compras helados para todos y ves de reojo la carita triste de tu hijo.



---

Solo puedo comer helados de hielo.

---



---

Y de según qué marcas, porque los ingredientes de algunas contienen aditivos elaborados con suero de leche de vaca.

---

Y te das cuenta de que debes cambiar tus rutinas alimentarias y empiezas a investigar: libros, blogs, fórums, asociaciones... Esto es lo que nos ocurrió a nosotros hace ya quince años, y la verdad es que encontramos poca información. Por fortuna, las cosas han cambiado un poco y en la actualidad se puede encontrar ayuda en varias asociaciones y en muchos blogs como el nuestro, pero también de pediatras y nutricionistas.

Hasta este momento, nuestro blog ha recibido más de diecinueve mil visitas, lo que además de representar un gran orgullo para nosotros, nos ha servido para darnos cuenta de que lo que en un principio nos parecía un gran problema, al final ha resultado ser beneficioso para toda la familia. La alergia a los alimentos de Pau ha hecho que nos demos cuenta de los muchos errores que cometemos al alimentarnos, de lo peligroso que puede ser abusar de los productos elaborados y de lo importan-

te que es para la salud fijarse bien en lo que comemos. Hemos descubierto que para lucrarse en exceso se utilizan demasiados pesticidas en la agricultura y se alimenta al ganado de forma antinatural. Nos hemos enterado de cómo los alimentos, los cosméticos y los productos de limpieza pueden transmitirnos residuos químicos que nunca deberían haber entrado en nuestro cuerpo. Por tanto, nuestra forma de alimentarnos es ahora mucho más sana, más creativa y más abierta a otros tipos de cocina.

Por todas estas razones, y en un intento de recopilar todo lo aprendido, hemos decidido escribir este libro para aportar nuestro granito de arena y para que pueda servir de manual de supervivencia para padres novatos en alergias a los alimentos.



# 1

## Cuando el paraíso desaparece

Por fin, después de nueve meses, el recién nacido ya está en casa. Quizá sea tu primer hijo. La vida es maravillosa. Cansada, pero maravillosa. Miras a tu bebé mientras duerme y te transmite una paz interior como nunca antes habías experimentado. La felicidad es completa. He dicho «mientras duerme», porque despierto la cosa cambia... Bien, como decía, la felicidad es completa cuando tu criatura duerme, en esos momentos no hay nada más importante en el mundo, todo el universo se concentra en ella. Las cosas que antes tanto te preocupaban han pasado a segundo, tercer e incluso cuarto lugar. Te sientes un poco inseguro en las tareas del día a día, pero poco a poco le vas cogiendo el tranquillo. Parece que tener un hijo no era tan difícil como decían...

Ahora bien, todo tiene un precio: de repente, aquella magnífica ausencia de responsabilidad ha desaparecido y con ella la tranquilidad. Que si llora, que si no duerme, que si no come, que si estornuda, que si tiene tos, que si tiene diarrea, que si vomita... ¡Me ha sonreído! Que si llora, que si no duerme, que si no come, que si estornuda... Y así hasta el infinito... Ay, sí, la sonrisa también... Y el paraíso se aleja. Pero no estás dispuesto a perder el optimismo, y por eso cada noche, o cada mañana



(porque hay noches tan intensas que solo deseas que terminen), te vuelves a cargar las pilas con el convencimiento de que a medida que se vaya haciendo mayor la cosa irá mejorando. Y van pasando los días, y tú cada vez estás más preocupada porque estás amamantando a vuestro bebé y el pequeño llora y llora y encoge sus piernecitas, y te dicen que son «los cólicos del recién nacido».



---

Tradicionalmente la explicación que nos han dado los pediatras sobre los cólicos del recién nacido ha sido que se producen porque el sistema digestivo del bebé aún no está suficientemente desarrollado y esto les ocasiona unos espasmos muy dolorosos.

---

Y en principio tú te lo crees porque a muchos padres les ha pasado lo mismo, o quizá ya sea un poco más mayor y es el rey de las vomitonas, y cuando oyes de lejos una leve tos ya empiezas a temblar porque sabes que probablemente devolverá todo lo que acaba de comer. Y cuando crees que la cosa ya no puede ir a más, resulta que tú eres uno del 10 por ciento de los padres que deben pasar por la ruta de las alergias alimentarias. ¿Alergias? Pero lo más inquietante es que tú aún no sabes que estás caminando por esa ruta, ya que cuando empiezas a recorrerla no hay carteles que te avisen de nada. De lo único que estás seguro es de que tu pequeño tiene diarrea, y/o vomita, y/o le aparece un eccema por el cuerpo, y/o está lleno de mocos, y/o se ha hinchado, y/o no para de toser, y/o... Y finalmente, una de aquellas noches de insomnio en la que tú estás y te sientes rendido, una noche de esas en la que quizá llores y te encuentres perdido en un callejón sin salida, te das cuenta de que el paraíso ha desaparecido.

Pero no debes asustarte, porque una de las cualidades que han surgido en tu personalidad al convertirte en padre/madre es el instinto de protección hacia tu hijo, con una especie de fuerza sobrehumana que puede con todo; y podrás, ¡por supuesto que podrás! Visitarás toda clase de médicos, leerás una montaña de libros, te sabrás de memoria la composición de los productos de los supermercados, investigarás horas y horas en la red, tendrás un sinfín de fiambreras para las distintas ocasiones y recorrerás cientos de kilómetros yendo de tienda en tienda para recopilar todos los alimentos que necesitas. Y no creas que exagero cuando digo «cientos de kilómetros», ya que si te dicen que en tal o cual pueblo elaboran un salchichón sin ningún aditivo que contenga alguna traza de vuestros alimentos prohibidos, te subirás al coche, pondrás como excusa que vais a hacer una excursión, e irás a comprarlo para que tu hijo pueda comer alguna cosa distinta a la habitual, y poco a poco comprobarás que estás preparado para cualquier incidencia; y lo mejor de todo: que tú y tu pareja habréis logrado que vuestro hijo crezca tan bien como cualquier otro niño no alérgico. O incluso mejor.



## 2 La ruta de las alergias

Cuando empieces a recorrer esta ruta es muy probable que no seas consciente de que la estás haciendo. Sería más exacto decir que no sabes por dónde vas; ya hemos dicho antes que no hay carteles con avisos, y es por eso que, susto tras susto, te vas adentrando en ella sin darte cuenta. En esta ruta hay dos tipos de caminos: el rápido y el lento. El camino rápido es el que coges cuando el niño o la niña solo toma leche y la reacción es inmediata a la ingesta. En este caso es más fácil de diagnosticar. Por ejemplo: hace ya seis meses que amamantas a tu bebé y ha llegado el momento de volver al trabajo. El pediatra te recomienda que le des leche de continuación en alguna de las tomas para que poco a poco se vaya acostumbrando. Como es un niño de «teta», no hay forma de que se coja al biberón. Compras todas las tetinas del mercado, pero ni así. Al final, encuentras una que no es de látex ni de silicona con una abertura que favorece que la leche caiga sola sin que el bebé tenga que succionar. La pruebas por primera vez y parece que lo vas a conseguir, ya le caen gotitas de leche en la boca y las va lamiendo. Pero ¡ay!, a los pocos segundos los labios se le enrojecen y le empiezan a salir unas manchitas rojas alrededor de la boca, y a

los pocos minutos ya tiene toda la cara roja e hinchada. Llamas al pediatra para confirmar lo que ya es una evidencia: es alérgico a la leche de vaca. Entonces el médico te recomienda ir con mucho cuidado con la introducción de nuevos alimentos, ya que tu bebé, al no tolerar su primer biberón, está demostrando que su organismo es propenso a la alergia. Habrá que hacerle pruebas de diagnóstico.

Por el contrario, el camino lento es el que recorres cuando la reacción alérgica se produce después de unas horas de la ingesta y que se puede complicar aún más si el *peque* ya es mayor y está ingiriendo varios alimentos a la vez. Esto desorienta totalmente a los padres, sobre todo al principio, cuando aún no sabes nada de la alergia alimentaria, ya que no puedes deducir con facilidad a qué se debe, por ejemplo, que tu hijo esté siempre lleno de mocos y que vomite a menudo. De entrada es más lógico suponer que se resfría demasiado o que se empacha fácilmente, lo cual también es posible, por supuesto. Este camino lento tiene dos posibilidades: camino de tierra o camino de piedras. Camino de tierra: vas al pediatra y después de unas cuantas visitas llega a la conclusión de que el niño es alérgico y te aconseja ir con mucho cuidado con la introducción de los alimentos. Camino de piedras: tienes mala suerte y el pediatra que te ha tocado no es muy experto en este tema. ¿Te parece extraño? Pues piensa que no es tan infrecuente, ya que la asignatura de Alergia no existe en la carrera de Medicina, es una especialidad. Como decía, el pediatra le realiza todo tipo de pruebas y pasan muchos meses antes de que deduzca que todo es culpa de alguna alergia o intolerancia. Y por fin te aconseja ir con mucho cuidado con la introducción de los alimentos.

Llegados a este punto debes informarte.