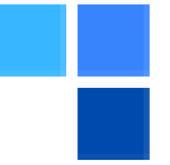


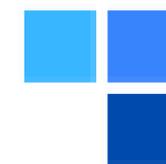
GUÍA N°11



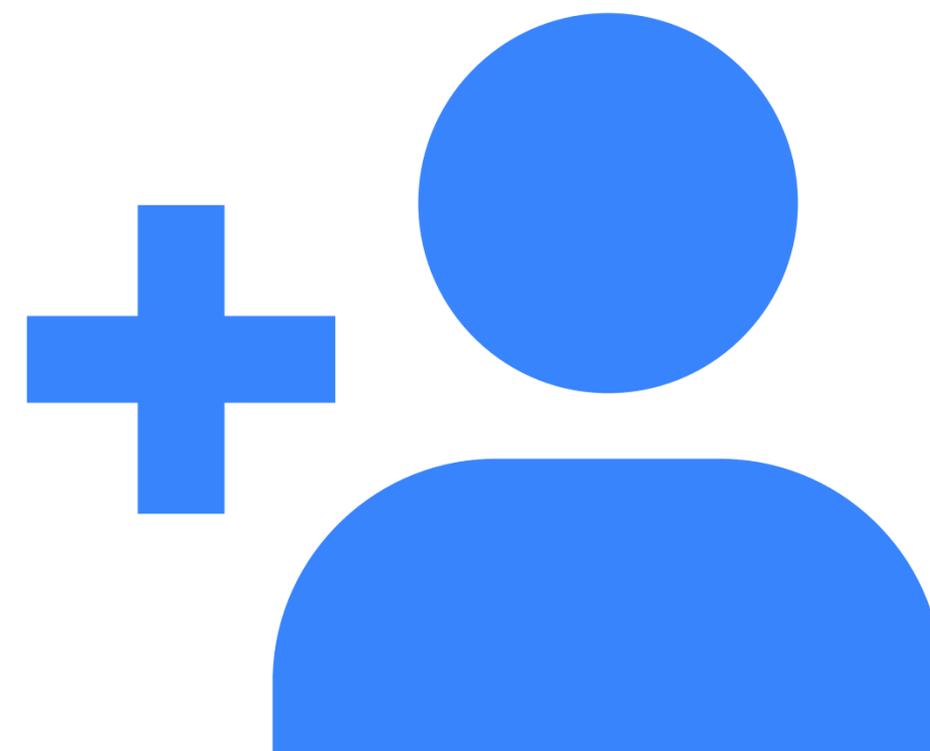
BITÁCORA DE ALIMENTACIÓN

INFO

¡SÍGUENOS!



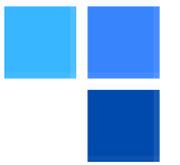
@inmunomed.cl



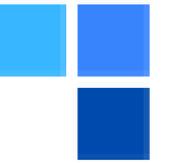
BITÁCORA DE ALIMENTACIÓN

¿QUÉ ES?

La bitácora de alimentación es una especie de agenda o cuaderno, en el cual se lleva un registro completo y detallado de la alimentación que lleva la madre y/o el niño(a) con sospecha o diagnóstico de alergia alimentaria.



BITÁCORA DE ALIMENTACIÓN



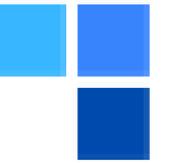
¿PARA QUÉ SIRVE?

Es una herramienta fundamental en alergias alimentarias, ya que nos permite hacer una analogía entre los alimentos que se consumen y las reacciones alérgicas que se puedan llegar a presentar, ayudándonos a detectar alimentos culpables y a planificar una alimentación segura y equilibrada.



GUÍA N°11

BITÁCORA DE ALIMENTACIÓN

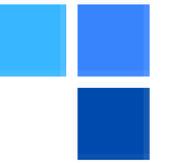


¿QUÉ PUEDO REGISTRAR EN ELLA?

En ella puedes registrar alimentos, suplementos y/o medicamentos que consumes actualmente tú o tu bebé (si es el caso) y también aquellos que se incorporarán a la alimentación. Es sumamente importante que el registro sea lo más detallado posible, indicando **fecha, hora, nombre del alimento y/o suplemento, ingredientes que lo componen** (si corresponde) **y los síntomas** que tu bebé podría llegar a presentar. La idea es tener el conocimiento exacto de aquellos alimentos que tolera y que no tolera, por leche materna y/o de forma directa.



BITÁCORA DE ALIMENTACIÓN



¿DESDE CUANDO DEBO REALIZARLA?

Lo ideal es comenzar a efectuar este registro detallado lo antes posible, de esta forma se podrá llevar un tratamiento adecuado para ti y para tu hijo desde un inicio.

Es importante destacar que no existe un formato estándar de bitácora, puedes adecuarla a tú manera con la ayuda de tu nutricionista, quien te enseñará a efectuarla de la manera más correcta.



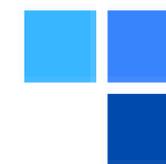
GUÍA N°11

BITÁCORA DE ALIMENTACIÓN

¿HASTA CUANDO DEBO HACERLA?

Lo ideal es mantener este registro durante todo el período que dure la exclusión de alimentos, sin embargo, debes considerar, que la bitácora se puede ir modificando a través del tiempo (cada caso es único, y podemos ir la adecuando de acuerdo a las necesidades de cada familia), lo más importante es que siempre te vayas guiando con la ayuda de tu equipo de salud.





ACADEMIA
INMUNOMED 

Para más información ingresa a nuestro sitio web
www.inmunomed.cl