

Puede ser útil usar un “diario de alimentos” para realizar un seguimiento de los alimentos que estás comiendo tú o tu bebé, así pueden verificar si presenta alguna alergia fácilmente. Toma en cuenta los alimentos, cantidades, preparaciones, horarios y reacciones, así como el tiempo que estas duran¹.

A continuación un ejemplo:

Fecha ofrecida	Nuevo alimento	Tiempo de cantidad Anote la cantidad de cada alimento en desayuno, almuerzo y cena			Reacción (Si/No), ¿Qué reacción?, ¿Qué tiempo después de comer la presentó?, ¿Cuánto duró?
		Desayuno	Almuerzo	Cena	
Mayo 12	Puré de manzana	1 cucharadita		2 cucharaditas	No
Mayo 12	Avena	2 cucharaditas			No
Mayo 12	Huevo revuelto			1 cucharadita	Sí, diarrea, 3h después de comerla. Duró 4h

¹ Hauswirth D. Kids with Food Allergies. A division of the Asthma and Allergy Foundation of America. Using a food diary to help sort out food allergies 2014 [updated January 2014. Available from: <https://www.kidswithfoodallergies.org/diagnose-food-allergy-food-diary.aspx>.

