

**Con el objetivo de evitar los sustos por episodios de alergia en Halloween**

**LA SEAIC ANIMA A LA POBLACIÓN A UNIRSE A SU  
PROPUESTA ¿SUSTO O RETO? PARA QUE LOS NIÑOS  
ALÉRGICOS PUEDAN DISFRUTAR DE UN HALLOWEEN  
SEGURO**

**El Comité de Alergia a Alimentos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) propone a la población cinco retos para garantizar la seguridad, salud y bienestar de los menores con alergia**

**Madrid, 28 de octubre de 2021.-** La fiesta norteamericana del Halloween está ganando una gran popularidad en nuestro país. Cada vez es más común encontrarse en esta fecha a niños que acuden disfrazados con divertidos y terroríficos disfraces al colegio o a fiestas privadas para pasarlo en grande con sus amigos y familiares, donde disfrutar de los dulces, las golosinas y los juegos está más que asegurado.

Con el objetivo de que ningún niño alérgico sufra ninguna consecuencia mientras se divierte celebrando esta festividad, el Comité de Alergia a Alimentos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) ha retado a toda la población a lograr un *Halloween sin alergia*, siguiendo y superando cinco tips que garantizan la seguridad, salud y bienestar de los menores con alergia:

**Primer reto: ofrecer un entorno seguro y libre de látex**

Si tu hijo es alérgico al látex, seguramente tengas interiorizado que hay que extremar las medidas. No obstante, aunque no tengas ningún caso en la familia, te retamos a que ofrezcas un entorno seguro y libre de látex para que otros niños o adultos alérgicos a este material puedan ir a tu fiesta y disfrutar de tu compañía. Para ello:

- Evita las pinturas o maquillajes con látex.
- Si usas guantes en tu disfraz o para preparar comidas o chuches, estos deben componerse de nitrilo, vinilo o plástico.
- Revisa los disfraces que compres para asegurarte de que son libres de látex, y si no los encuentras, usa tu imaginación y elabora tu propio disfraz. Quizás sea terrorífico, pero seguro.

### **Segundo reto: una fiesta sin alérgenos**

Dedica unos minutos antes de comprar las chuches para leer sus ingredientes. Intenta evitar aquellos que contengan los alimentos que con más frecuencia causan alergia: leche, huevo y frutos secos.

Otra opción es separar cuidadosamente y preparar carteles divertidos que indiquen si lleva algunos de los alérgenos de declaración obligatoria. Otra recomendación es que no tires los envases, bolsas o envoltorios de los alimentos y golosinas, así podrás consultarlos rápidamente en caso de duda.

### **Tercer reto: elabora recetas caseras sin leche, huevo ni frutos secos**

Anímate con la repostería y prepara galletas divertidas, fáciles y seguras siguiendo la receta que se explica a continuación:

#### **Ingredientes:**

- 125 gr de margarina vegetal.
- 125 gr de azúcar glass.
- 300 gr de harina de trigo tamizada.
- 20 ml de zumo de naranja.
- Ralladura de piel de media naranja.
- 1 cucharadita de levadura química o polvo de hornear.
- 1 cucharadita de esencia de vainilla.

**Elaboración:** mezclar bien todos los ingredientes y amasar hasta obtener una masa homogénea, hacer una bola, envolver en papel film y dejar reposar al menos 1 hora en la nevera. Sacar de la nevera, estirar con un rodillo y cortar con un cortapastas. Hornear en horno precalentado a 180°C hasta que empiecen a dorarse los bordes. Para decorar esperar a que se enfríen, pintar ligeramente la superficie de la galleta con agua y decorar con fondant de azúcar.

### **Cuarto reto: estar preparando frente a posibles reacciones alérgicas**

Es importante estar siempre prevenido por si alguno de nuestros invitados sufre una reacción alérgica. Pide que te enseñen a identificar los síntomas de una reacción alérgica y cómo actuar.

La medicación de rescate debe estar siempre bien localizada e identificada. Los autoinyectores de adrenalina son muy sencillos de utilizar y salvan vidas. En caso de dudas durante una reacción es imperativo llamar al 112.

### **Quinto reto: una fiesta sin comida**

¿Te animas a celebrar una fiesta que no incluya comida o chuches? Existen alternativas más seguras para los niños con alergia y también más sanas que un montón de alimentos procesados y con un alto porcentaje de azúcar. Algunos ejemplos son:

- Pequeños regalitos: lápices de colores, pegatinas, photocall terrorífico...
- Gincanas, concursos de disfraces u otros juegos.
- Picnic del miedo: que cada niño o invitado lleve consigo su propia bolsa con comida siguiendo la temática de Halloween. Estará prohibido compartir comida o bebida, pero se pueden hacer fotos y un concurso que consiste en premiar la comida más divertida, la más asquerosa, la más terrorífica...

Desde la SEAIC animamos a que toda la población acepte estos retos y que se lleven a cabo actividades que contribuyan a proteger el bienestar de la población alérgica, y concretamente, de los pequeños con alergia.

**Para más información, Gabinete de Prensa de la SEAIC.**

**Helena Pastor**

[hpastor@plannermedia.com](mailto:hpastor@plannermedia.com)

**647 24 16 15**