



NiMBAL

Cómo gestionar las actividades sociales

La palabra clave para gestionar las actividades sociales es **PLANIFICACIÓN**.

Opciones y consejos para eventos escolares o deportivos:

- Tenga algunos productos horneados en su congelador para celebraciones de última hora
- Tenga algunos productos horneados en el congelador de la enfermería de la escuela para celebraciones escolares de última hora
- Caramelos de miel, algún tipo de barra o bocadillo no perecedero (vea la lista en el folleto "Favorite SCD Legal Snacks") que tenga el maestro para usar como recompensa en la escuela
- Prepare su propia bebida de electrolitos para eventos deportivos (ver recetas)

Consejos para fiestas:

- Llame por adelantado
- Pregunte cuál es el menú previsto
- Ofrezca llevar algo para que sepa que hay por lo menos una cosa que puede comer
- Cene antes de ir a una fiesta o reunión
- Enséñele a su hijo lo que puede comer sin riesgo

Consejos para quedarse la noche en casa de un amigo:

- Llame por adelantado
- Pregunte cuál es el menú previsto
- Dele a su hijo alimentos similares o complementarios a los que comerán los demás; si es imposible preparar una comida complementaria, dele a su hijo su comida favorita para llevar
- Envíe instrucciones sobre cómo cocinar o recalentar la comida
- Dele postre y bocadillos u ofrezca hacer un postre para todos para que su hijo se sienta incluido

Salir a cenar - consejos para pedir la comida:

- Dígame al mesero que su hijo tiene restricciones dietéticas médicas que incluyen todos los granos y cereales; algunos padres han dicho que es más fácil decir que tiene una "alergia alimentaria" a los granos y cereales
- Proteína (mariscos, pollo, bistec) a la parrilla o asada para cocinar en una sartén separada sin aceite vegetal ni salsas
- Hamburguesa sin pan sobre lechuga o espinacas
- Verduras simples al vapor - siempre puede agregar sal y pimienta en la mesa
- Fruta
- Ensaladas con aceite y vinagre (o lleve su propio aderezo)
- Especifique que no quiere aderezos, panes, tocino ni embutidos
- Batidos, licuados o jugos sin azúcar o polvos añadidos
- Omeletes con verduras (pida que no le agreguen productos lácteos)



NiMBAL

Opciones y consejos de bocadillos para el cine:

- Fruta seca, fruta fresca, nueces, barra o algún bocadillo no perecedero que quepa en un bolso o bolsa
- Agua con gas o botella de agua que quepa en el bolso o mochila o comprar allí

Consejos para viajar:

- Encuentre un hotel con cocineta o alquile una casa.
- Investigue, sepa la proximidad de las tiendas de alimentos saludables desde donde se esté quedando.
- Lleve una hielera para el viaje en automóvil y su estadía con cosas como productos horneados, yogur, salsas, condimentos, aceites, mantequilla, miel o cualquier otro artículo que pueda requerir equipo de cocina aparte de una olla básica.
- Lleve bocadillos que quizás no pueda encontrar en su destino y para el viaje en sí.
- Averigüe si en su destino hay una licuadora para batidos o lleve una pequeña como la Bullet para preparar batidos.
- Pídale una carta a su doctor. En cuanto a los viajes en avión, si tiene bebidas o cosas como yogur, gelatina, cremas de nueces u otras cosas que la TSA considera "líquidos" o tipo "gel", será mucho más fácil si tiene una carta de su doctor que indica que su hijo está en una dieta médica especial. Esto le ayudará a pasar la seguridad del aeropuerto con toda su comida.
- Aprenda frases importantes si viaja a un país donde se habla otro idioma. Algunas frases útiles son: "sin gluten", "sin lácteos", "sin aditivos", "orgánico", "de campo" y "baño".
- Si va a salir del país a un país no industrializado, asegúrese de beber agua embotellada, incluso para cepillarse los dientes, y no consuma alimentos crudos.