

HOLA, SOY BASTIÁN.

Un cuento sobre alergias alimentarias.



POR VANINA ACCORINTI · ILUSTRACIONES DIEGO ACCORINTI

Accorinti, Vanina

Hola, soy Bastián / Vanina Accorinti ; Diego Fabian Accorinti ; ilustrado por Diego Fabian Accorinti. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ediciones Z, 2022.

20 p. : il. ; 15 x 20 cm.

ISBN 978-987-8436-91-3

1. Alimentación. 2. Alergia e Inmunología. 3. Alimentos Infantiles. I. Accorinti, Diego Fabian. II. Título.
CDD 649.1024

Primera edición. Junio de 2022.

100 ejemplares.

Esta obra se distribuye bajo una licencia de **Creative Commons**. Reconocimiento 3.0 Unported. Es decir, se permite compartir, copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente, hacer obras derivadas e incluso usos comerciales de esta obra, siempre que se reconozca expresamente la autoría original. Edición editorial realizada con Huayra linux · software libre.

<https://bastian.ar/>

vaninaaccorinti@gmail.com

HOLA, SOY BASTIÁN.

Un cuento sobre alergias alimentarias.

POR VANINA ACCORINTI

ILUSTRACIONES DIEGO ACCORINTI

Mi nombre es **Bastián** y quiero contarles
una historia, mi historia.

Soy un nene como muchos otros:
simpático, inquieto y muy alegre.

Me encanta jugar, bailar,
disfruto dibujar, pero lo que más,
más me gusta
es encontrarme con amigos y familia
para comer cosas ricas.

Sin embargo, cada vez que
voy a comer algo tengo que cuidarme
mucho por las alergias alimentarias.



¿QUÉ SIGNIFICA TENER ALERGIA?

Mi mamá me contó que cuando yo era bebé, durante algún tiempo mi piel generaba erupciones en la cara y en el cuerpo (que son como granitos pequeños de color rosado) que me molestaban, y a eso lo llamaban “reacciones”.



Y... ¿POR QUÉ PASA ESO?

Cuando una persona con alergia come algo que no debe,
(o cuando una mamá le da la teta a su bebé con alergias),
aparece una reacción y eso significa que el cuerpo rechaza algún
alimento como una forma de defensa.

Generalmente nos hace mal a la panza o a la respiración, aunque otra forma de darnos cuenta es a través de la piel, como a mí me pasaba.

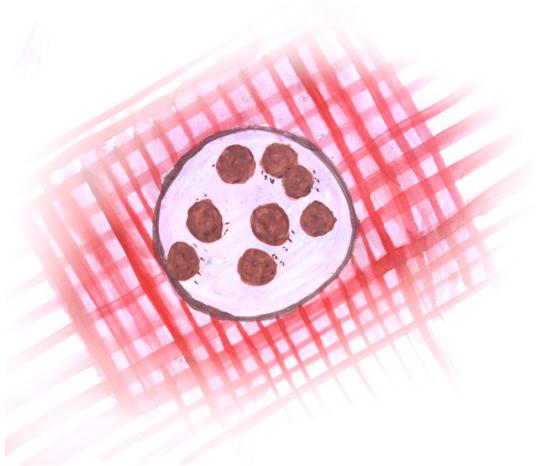
¿A QUÉ COSAS
SE PUEDE SER ALÉRGICO?



Existen muchas alergias, por ejemplo: a la leche, al maní, al huevo, al tomate, a la frutilla, al chocolate, a la soja y a un montonazo de cosas más.

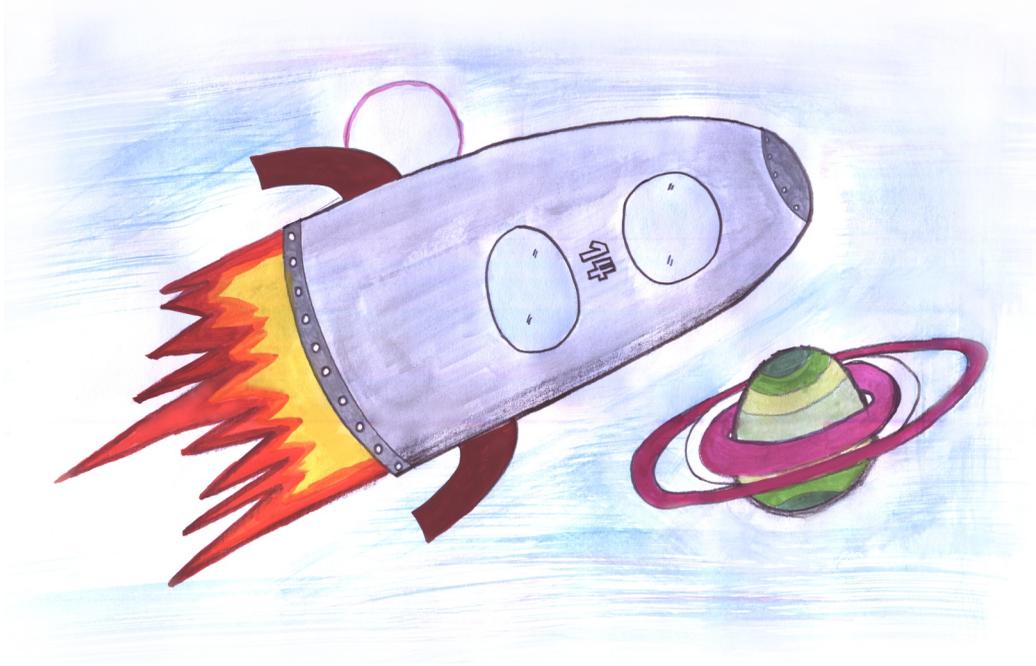
Puede haber personas con muchas alergias y otras con pocas. Los doctores que se llaman alergistas son los que realizan los estudios médicos y controles.

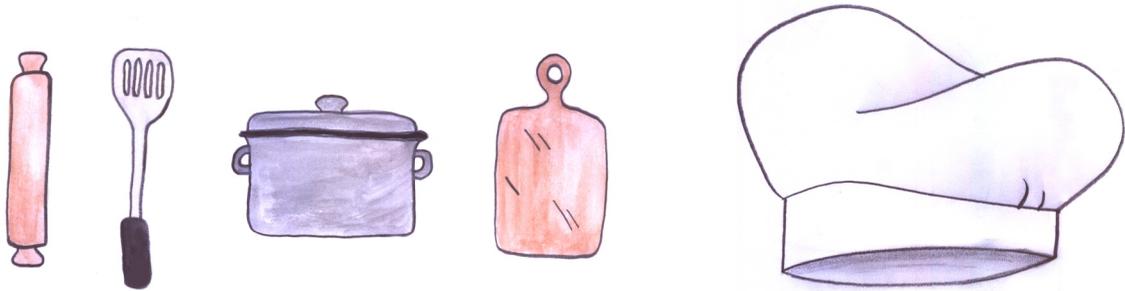
¿LES CUENTO UN SECRETO?



Quando mis papás me contaron que tenía alergias me sentí un poco triste porque me explicaron que no iba a poder comer todo lo que los otros chicos sí podían, pero también entendí que era importante para cuidar mi salud y que ellos también iban a empezar a comer alimentos aptos conmigo para que no me sienta solo,

entonces una gran sonrisa se desprendió de mi rostro, porque sabía que íbamos a transformar las alergias en alegrías, y juntos podíamos emprender una gran aventura descubriendo un mundo de nuevos sabores.





Desde ese día, decidimos jugar a ser chefs y divertirnos inventando recetas con reemplazos de ingredientes para evitar ingerir los **alimentos alérgenos**. La cocina parecía un laboratorio, a veces los inventos no nos salían muy bien, pero eso hacía que tengamos más ganas de seguir intentando. Cuando las recetas salían deliciosas mi casa parecía una fiesta. Recuerdo muchas risas y eso me hacía sentir muy amado.

De esos días pude entender una lección importante: en todos los aprendizajes de la vida, una pizca de frustración nos motiva a seguir adelante, porque se puede perder o ganar, pero siempre se aprende, y eso ya es ganar.

Eso me repiten mis papás una y otra vez y yo me siento un campeón.

Mi mamá hacía salsas con gustos extraños, mi papá amasaba el pan con una enorme paciencia, y entre los dos armaban tortas y galletitas aptas, que inundaban mi casa de un aroma exquisito.

Mis abuelos y tíos buscaban información sobre el tema y siempre estaban dispuestos a ayudarnos.



Con el tiempo, fui creciendo y de a poquito fuimos superando algunas alergias; pude incorporar muchos alimentos que antes no podía consumir.

Les cuento algo más de mi vida: cuando tengo que comer algo que **no está hecho en casa** mis papás tienen que explorar atentamente los paquetes, uno a uno **todos los ingredientes**, para saber si los alimentos son aptos O NO y así poder comerlos con tranquilidad. Lo mismo sucede en los restaurantes, debemos preguntar al cocinero cómo está elaborada la preparación del menú.

¿Y CÓMO SABER SI UN ALIMENTO ES APTO?

Leyendo todas las etiquetas de los productos que venden en el mercado o en el almacén, para asegurarnos de que tengan ingredientes que se pueden comer con seguridad. También leyendo las etiquetas de todos los champús, acondicionadores y las cremas que utilizamos en casa.

Mis papás me enseñaron, también, que cuando alguien cerquita mío come los alimentos que no son aptos tenemos que prestar atención para que no se mezclen con los míos. Eso se llama cuidar **contaminación cruzada** y en todos los lugares donde voy, como el jardín, el club y las casas de mis amigos, los grandes que me conocen, saben cómo hacerlo porque mis papás les contaron.

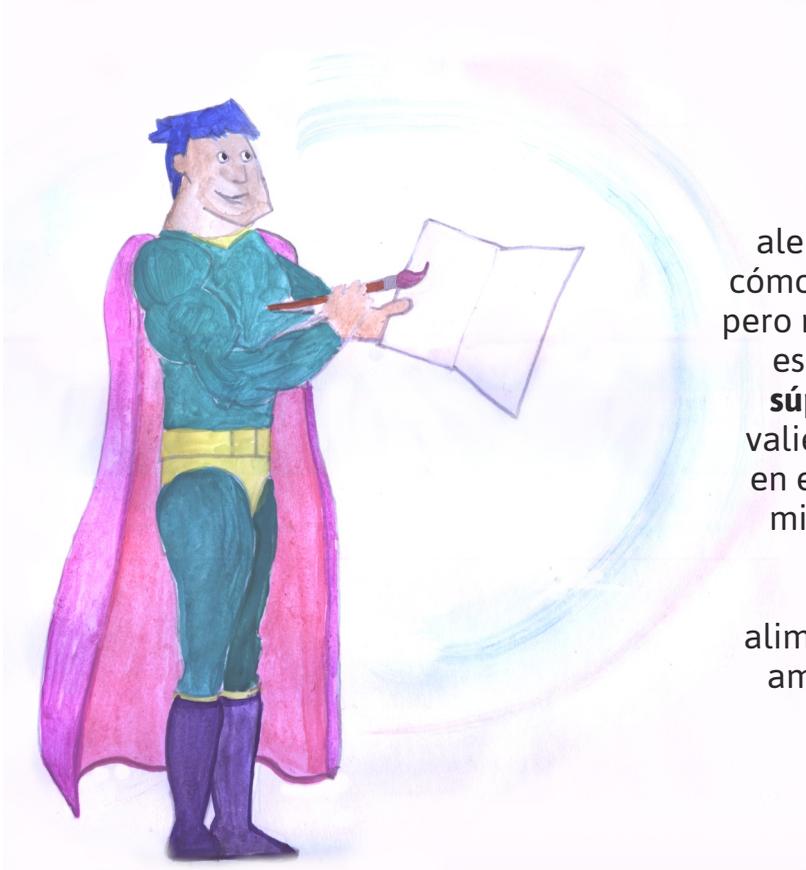


Si tengo un cumpleaños las personas que nos cuidan saben que llevo conmigo mi vianda y golosinas aptas, para no perderme ningún evento y disfrutar al máximo.

Me encanta que me inviten a los cumpleaños y que las alergias no sean un problema. Yo soy chiquito, pero aprendí a darme cuenta de qué cosas sí puedo comer y a identificarlas, y sé que cuando tengo dudas tengo que preguntar.

Quizás con el tiempo mis alergias puedan cambiar o quizás hasta ser olvidadas, pero lo que jamás voy a olvidar y siempre voy a guardar en mi memoria es la forma en que mis afectos me hicieron sentir **incluido y respetado**.





A veces el desconocimiento sobre las alergias hace que no sepamos cómo actuar y tengamos miedo, pero no hay mejor solución para eso que la **información**, es un **súper poder** que nos hace ser valientes y transformar el temor en el mejor de los regalos: una mirada repleta de diversidad.

Porque la **empatía** es el alimento más rico que llena de amor el corazón de cualquier niño o niña con alergias.

Para despedirme les dejo una de las recetas favoritas de mis papás, que fue una de las primeras que descubrieron para mí (apta huevo, leche y frutos secos), es súper fácil, rápida y riquísima, y a mí me encanta. ¡Ojalá les guste también, se animen a jugar y a crear las suyas con sus ingredientes aptos!

Hasta pronto, abrazo fuerte.

firma, Bastián 

Scones de Naranja

- 1 naranja
- 1/2 taza de azúcar
- 1/2 taza de aceite de girasol
- 2 tazas de harina levante

Procedimiento:

- 1- Cortar una naranja entera en seis y procesar con cáscara (sin semillas).
- 2- Agregar el azúcar y el aceite.
- 3- Agregar la harina.
- 4- Mezclar todos los ingredientes formando una pasta.
- 5- formar bolitas con las manos.
- 6- Llevar al horno medio de 10 a 15 minutos aprox.



Vanina Accorinti nació en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires en 1985. Se graduó como Licenciada en Psicopedagogía y se desempeñó en distintos ámbitos laborales, Clínico (diagnóstico y tratamiento de dificultades de aprendizaje) y en diferentes instituciones educativas como asesora pedagógica dentro del departamento de orientación, promoviendo talleres de educación emocional, neurociencias y abordajes interdisciplinarios con familias, docentes y estudiantes de nivel inicial, primario y con jóvenes adolescentes.

Actualmente vive junto a su familia en San Martín de los Andes, Neuquén.

Bastián es parte de su historia, y nace como una propuesta para que chicos y grandes puedan comprender un tema que necesita ser visibilizado por nuestra sociedad. Apasionada por el aprendizaje, continúa su búsqueda hacia nuevos proyectos. Los y las invitamos a que disfruten y compartan este cuento.