

# Reducir el riesgo de alergias alimentarias en su bebé

## Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

Este recurso incluye pasos a tomar para reducir el riesgo de un bebé a desarrollar alergias alimentarias. Está destinado para bebés que tienen un mayor riesgo.

### ¿Qué es una alergia alimentaria?

Una alergia alimentaria ocurre cuando el sistema inmunitario confunde una proteína específica (un alérgeno) presente en un alimento como dañina. Una vez que una persona desarrolla una alergia alimentaria, la reacción alérgica ocurre cada vez que consume ese alimento.

Alrededor de un 7% de los bebés y niños pequeños tienen alergias alimentarias. Los niños pueden superar algunas alergias alimentarias.

Los alimentos que más comúnmente causan alergias son conocidos como alérgenos alimentarios comunes. Entre ellos se incluyen:

- Leche (y productos lácteos)
- Huevos
- Cacahuate/Maní
- Frutos secos (p.ej. almendras, anacardos, nueces)
- Soya
- Mariscos (pescado, moluscos y crustáceos)
- Trigo
- Sésamo/Ajonjolí

### ¿Cuáles son los posibles síntomas de una reacción alérgica?

Los síntomas de una reacción alérgica a un alimento pueden variar desde leves a severas. Las reacciones a menudo se presentan pocos minutos después de la exposición al alimento. Algunos ejemplos incluyen:

- Urticaria, inflamación, enrojecimiento o sarpullido
- Congestión o goteo nasal con ojos llorosos y con comezón

- Vómitos
- Tos

Aunque son menos comunes, horas después también pueden presentarse vómitos acompañados de diarrea.

Los síntomas severos de una reacción alérgica requieren de atención inmediata. Algunos ejemplos incluyen:

- Inflamación de la boca, lengua o garganta
- Urticaria que se extiende
- Cualquier dificultad al respirar, tos repetitiva o sibilancia
- Dificultad al tragar, o voz o llanto roncós
- Color pálido o azul en la cara o los labios
- Desfallecimiento, debilidad o desmayos

Llame al **9-1-1** o al número de emergencia local de inmediato si ocurren señales de una reacción alérgica severa.

Si le preocupa que un alimento cause una reacción alérgica, deje de alimentar a su bebé con éste y contacte al médico de su bebé. Puede seguir ofreciéndole otros tipos de alimentos.

### ¿Tiene mi bebé un riesgo mayor de desarrollar una alergia alimentaria?

Un bebé tiene un riesgo mayor de desarrollar una alergia alimentaria si:

- Se ha diagnosticado al padre, madre, hermana o hermano con una condición alérgica como una alergia alimentaria, eczema, asma, o la fiebre del heno. Las condiciones alérgicas tienden a ser hereditarias.
- El bebé tiene eczema severo.

Hable con el proveedor de asistencia sanitaria de su bebé para saber si su bebé tiene un riesgo mayor de desarrollar una alergia alimentaria.

## ¿Qué es el eczema severo?

El eczema severo es un sarpullido grave con comezón, seco, con supuración o costra que no desaparece con el uso apropiado de pomadas medicinales e hidratación diaria como lo recete el médico o enfermera especializada de su bebé.

El tener alergias alimentarias no causa eczema. Más bien, el tener un eczema severo puede incrementar el riesgo de desarrollar una alergia alimentaria.

La mayoría de los bebés con eczema no tienen un caso severo de eczema. Si no está seguro si su bebé tiene eczema severo, hable con el médico o enfermera especializada de su bebé.

## ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de que mi bebé desarrolle una alergia alimentaria?

Si su bebé tiene un riesgo mayor de desarrollar una alergia alimentaria, existen algunas medidas que puede tomar para reducir el riesgo de su bebé.

**Mantenga el eczema de su bebé bajo control.** Si su bebé tiene eczema, intente mantenerlo bien controlado. Esto significa reducir la inflamación. Si necesita ayuda para controlar el eczema de su bebé, hable con el médico o enfermera especializada de su bebé. Si lo necesita, pueden referir a su bebé a un alergólogo o dermatólogo pediátrico.

**Si puede, amamante a su bebé.** El amamantar a su bebé puede ayudar a prevenir el desarrollo de una alergia alimentaria. Ya que el amamantar está relacionado a varios otros beneficios para la salud, Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) recomienda seguir amamantando hasta los 2 años de edad y más.

### Preguntas que puede tener:

- **¿Debo evitar ciertos alimentos durante el embarazo o mientras amamanto?**

No hay que evitar alimentos específicos durante el embarazo o mientras amamanta para prevenir alergias alimentarias en su bebé. De hecho, limitar su dieta durante el embarazo puede dificultar el obtener las calorías y nutrientes necesarios para apoyar el crecimiento y desarrollo de su bebé.

- **Si le doy fórmula a mi bebé, ¿puedo dar fórmula infantil estándar?**

Si le da fórmula infantil a su bebé, puede usar un producto estándar con base en leche de vaca que puede comprar en la tienda. Las investigaciones actuales demuestran que las fórmulas estándar no parecen aumentar el riesgo de desarrollar alergias a la leche en comparación con las fórmulas modificadas. Las fórmulas modificadas incluyen caseína extensamente hidrolizada y fórmulas con suero de leche parcialmente hidrolizadas.

**Introduzca los alimentos que comúnmente causan alergias alrededor de los 6 meses de edad.** Comience a alimentar con aquellos alérgenos alimentarios comunes cuando su bebé muestre que está listo para consumir alimentos sólidos. Para la mayoría de los bebés esto sucede alrededor de los 6 meses de edad. Un estudio reciente demuestra que el riesgo de desarrollar una alergia al cacahuate/maní era mucho menor en bebés que comenzaron a consumir cacahuates/manís alrededor de los 6 meses de edad.

Introduzca los alérgenos alimentarios comunes a su bebé de uno en uno. No existen investigaciones que demuestren que necesita esperar un cierto número de días entre cada uno.

Puede comenzar con aquellos alérgenos alimentarios comunes que su familia consume más a menudo. No tiene que introducir los alimentos que su familia no consume, como por ejemplo el pescado en caso de que su familia sea vegetariana. Si tiene preguntas sobre la introducción de los alérgenos alimentarios comunes, hable con el médico o enfermera de su bebé, o con un nutricionista certificado.

### Consejo:

**Considere introducir el cacahuate/maní y el huevo antes que cualquier otro alérgeno alimentario común.** Las investigaciones sugieren que el introducir el cacahuate/maní y el huevo cocido (como el huevo duro) alrededor de los 6 meses de edad es especialmente útil para reducir el riesgo de desarrollar una alergia alimentaria a estos alimentos. Puede introducirlos en la dieta de su bebé antes de comenzar a alimentar con otros alérgenos alimentarios comunes.

**Si su bebé tiene eczema severo o una alergia al huevo, hable con el médico o enfermera especializada de su bebé.** Los bebés con eczema severo o alergia al huevo pueden beneficiarse de comenzar a consumir cacahuete/maní en sus dietas entre los 4 a 6 meses de edad. Esta puede ser la mejor edad para reducir su probabilidad de desarrollar una alergia al cacahuete/maní. Hable con el doctor o enfermera especializada de su bebé antes de intentar introducir el cacahuete/maní. Pídeles que consideren referir a su bebé a un alergólogo pediátrico antes de ofrecerle cacahuete/maní.

**Ofrezca los alérgenos alimentarios comunes que pueda tolerar de manera regular.** Ofrezca los alérgenos alimentarios comunes que su bebé tolere varias veces a la semana, o más a menudo si prefiere. Esto ayudará a que su bebé mantenga su tolerancia a estos alimentos (previene que desarrolle una alergia alimentaria).

¿Qué recetas puedo probar?

Los cacahuates/manís enteros y los pegotes de mantequilla de cacahuete/maní son un riesgo de asfixia para niños menores a 4 años de edad. Las siguientes recetas son sugerencias sobre cómo preparar cacahuates/manís y huevo para su bebé. Ofrezca a su bebé la cantidad que él/ella quiera.

**Cuando su bebé esté listo para tomar alimentos sólidos:**

Mantequilla de cacahuete/maní en cereales infantiles	Añada 15 ml (1 cucharada) de agua tibia a 15 ml de mantequilla de cacahuete/maní suave. Mezcle hasta que esté suave y sin grumos. Revuélvalo en 30 ml (2 cucharadas) de cereal infantil que ha preparado de acuerdo a las instrucciones del paquete.
--	--

Mantequilla de cacahuete/maní en puré de manzana	Añada 15 ml (1 cucharada) de agua tibia a 15 ml de mantequilla de cacahuete/maní suave. Mezcle hasta que esté suave y sin grumos. Revuélvalo en 30 ml (2 cucharadas) de puré de manzana u otro puré de fruta.
Huevo cocido	Mezcle o triture un huevo duro con un tenedor. Añada un par de cucharaditas de agua para humedecerlo cuando sea necesario.

**Cuando su bebé esté listo para más texturas:**

Mantequilla de cacahuete/maní en pan tostado	Unte 15 ml (1 cucharada) como una capa fina de mantequilla de cacahuete/maní suave en una rebanada de pan tostado. Córtela en tiras.
Huevos revueltos	Bata un huevo con una pequeña cantidad de agua. Revuélvalo en una sartén con aceite hasta que el huevo esté cocido por completo. Antes de ofrecer el huevo revuelto a su bebé, triture las piezas grandes con un tenedor.
Tostada francesa	Bata un huevo con 30 ml (2 cucharadas) de leche y un poco de canela. Remoje una rebanada de pan en la mezcla de huevo. Fría cada lado del pan en una sartén con aceite hasta que el huevo esté cocido por completo. Córtelo en cubos.

¿Qué otros alimentos puedo ofrecer a mi bebé?

Además de los alérgenos alimentarios comunes, ofrezca otros alimentos a su bebé, en especial aquellos ricos en hierro. Dé alimentos ricos en hierro 2 o más veces al día. Algunos ejemplos incluyen:

- Carne, aves y pescado bien cocido
- Huevos, lentejas, frijoles y tofu cocido
- Cereales infantiles fortificados con hierro

Algunos alérgenos alimentarios comunes son también una fuente de hierro. Estos incluyen mantequillas de cacahuete/maní, de frutos secos y de semillas de sésamo/ajonjolí.

Se recomienda que su bebé consuma yogur y queso a partir de los 6 meses de edad. Para ayudar a su bebé a mantener un buen estatus de hierro, retrase el darle leche para beber hasta los 9 a 12 meses de edad.

## Recursos adicionales

Para obtener más información, visite los siguientes recursos:

- El eczema y las alergias alimentarias en bebés y niños pequeños (Eczema and Food Allergy in Babies and Young Children) [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eczema-allergy-baby-children](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/eczema-allergy-baby-children)
- HealthLinkBC File #69c Los primeros alimentos del bebé [www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69c-s.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69c-s.pdf)
- HealthLinkBC File #69d Cómo ayudar a su hijo de 1 a 3 años a comer bien [www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69d-s.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile69d-s.pdf)
- La mejor oportunidad para el bebé (Baby's Best Chance) [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/babys-best-chance-2015.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/babys-best-chance-2015.pdf) (PDF 16.66 MB)
- Los primeros pasos del bebé (Toddler's First Steps) [www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf](http://www.health.gov.bc.ca/library/publications/year/2015/toddlers-first-steps-2015.pdf) (PDF 7.68 MB)

- Agencia de Salud Pública de Canadá - La guía apropiada para un embarazo saludable (The Sensible Guide to a Healthy Pregnancy) [www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide-eng.php)

**Última actualización:** abril de 2017

© 2017 Provincia de la Colombia Británica. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica. Esta información no pretende sustituir el consejo de su médico o el asesoramiento individual de un profesional de la salud. Está destinado solo para propósitos informativos y educativos.