

# Reducir el riesgo de alergias alimentarias en su bebé

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. Cuando una persona desarrolla una alergia alimentaria, tiene una reacción alérgica 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 causan alergias con mayor frecuencia son conocidos como alérgenos alimentarios comunes. Entre ellos se incluyen:

- Leche (y productos lácteos)
- Huevos
- Cacahuete/Maní
- Frutos secos (p. ej. almendras, anacardos y 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

- Vómito
- 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 persistente 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 se presentan señales de una reacción alérgica severa.

Si cree que un alimento está causando una reacción alérgica, deje de dárselo a su bebé y contacte a su médico. Puede seguir ofreciéndole otros alimentos nuevos.

## **¿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 alergia, por ejemplo alergia alimentaria, eczema, asma, o fiebre del heno. Las alergias tienden a ser hereditarias.
- Si tiene una alergia diagnosticada, como otra alergia alimentaria o eczema.

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



## Medidas que puede tomar

### ¿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.

**1. Mantenga el eczema de su bebé bajo control.** Si su bebé tiene eczema, intente mantenerlo bien controlado. Si necesita ayuda para controlar el eczema de su bebé, hable con su médico o enfermera. De ser necesario, ellos pueden referir a su bebé a un alergólogo o dermatólogo pediátrico.

**2. 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 mi embarazo o mientras amamanto?**  
No hay por qué evitar alimentos específicos durante el embarazo o mientras amamanta para prevenir alergias alimentarias en su bebé. Limitar su dieta durante el embarazo puede hacer que sea más difícil 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 a base de leche de vaca que se encuentra en las tiendas. 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.

### 3. 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. Su bebé está listo para tomar alimentos sólidos cuando puede:

- sostener la cabeza
- sentarse e inclinarse hacia adelante
- hacerle saber que está saciado (por ejemplo, girando la cabeza)
- agarrar la comida y acercársela a la boca

No introduzca alimentos sólidos antes de los 4 meses de edad. El bebé no estará listo para ello. Esto no ayudará a reducir el riesgo del bebé de desarrollar una alergia alimentaria.

Una vez que haya introducido otros alimentos sólidos, ofrezca los alérgenos alimentarios comunes de uno en uno. No existen investigaciones que demuestren que sea necesario esperar un cierto número de días entre cada uno.

Puede comenzar con aquellos alérgenos alimentarios comunes que su familia tome. No tiene que introducir los alimentos que su familia no consuma, como por ejemplo el pescado en caso de que su familia sea vegetariana.

### **Consejo:**

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

**4. Ofrezca de manera regular los alérgenos alimentarios comunes que el bebé pueda tolerar.** 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).

Si tiene preguntas sobre las alergias alimentarias, los alérgenos alimentarios comunes y la alimentación de su bebé, contacte al médico o a la enfermera de su bebé, o a un nutricionista.

## ¿De qué manera debo ofrecer los alérgenos alimentarios comunes al probarlos por primera vez?

- Ofrezca texturas que sean seguras para su bebé. Alrededor de los 6 meses puede ofrecer alimentos con texturas semisólidas como productos grumosos, tiernos y finamente picados, en puré o triturados.
- Mezcle dentro de los cereales infantiles preparados o del puré de frutas algunos de los alérgenos comunes. Para obtener detalles, consulte las recetas presentadas más abajo.
- Deje que su bebé saboree una pequeña muestra de la receta (alrededor de un cuarto de una cucharadita para bebés).
- Espere alrededor de 10 o 15 minutos antes de ofrecer más.
- Durante este tiempo, observe a su bebé para ver si muestra síntomas de una reacción alérgica. Mientras espera, puede ofrecerle al bebé otros alimentos.
- Si después de 10 a 15 minutos su bebé no muestra ningún síntoma de una reacción alérgica, puede ofrecerle más de los alérgenos comunes junto con otros alimentos.

## ¿Cómo debo preparar los cacahuates/manís, frutos secos y el huevo para dárselos a mi bebé?

Las siguientes recetas son sugerencias para preparar cacahuates/manís, frutos secos y el huevo para su bebé, cuando su bebé esté listo para comer alimentos sólidos.

<p><b>Mantequilla de cacahuete/maní, almendra, anacardo y avellana</b></p>	<p>Mezcle 15 ml (1 cucharada) de leche materna o de agua tibia con 15 ml de mantequilla de cacahuete/maní suave. Mezcle hasta que esté suave y sin grumos. Incorpórelo a 30 ml (2 cucharadas) de cereal infantil preparado de acuerdo a las instrucciones del paquete.</p> <p>También puede incorporar la mantequilla de cacahuete/maní o frutos secos a 30 ml (2 cucharadas) de puré de frutas, por ejemplo de plátano o manzana.</p>
<p><b>Huevo cocido</b></p>	<p>Mezcle o triture un huevo duro con un tenedor. Añada un par de cucharaditas de leche materna o de agua para humedecerlo</p>

Sp: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

© 2020 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

	cuando sea necesario.
--	-----------------------

**Las recetas presentadas abajo son sugerencias para preparar cacahuates/manís, frutos secos y el huevo cuando su bebé sea más mayor y esté listo para más texturas.** Evite ofrecer cacahuates/manís o frutos secos enteros, o pegotes de mantequilla de cacahuate o frutos secos. Esto presenta un riesgo de asfixia en niños hasta alrededor de los 4 años de edad.

<b>Mantequilla de cacahuate/maní y frutos secos en pan tostado</b>	Unte una capa fina de 15 ml (1 cucharada) de mantequilla de cacahuate/maní suave o de frutos secos en una rebanada de pan tostado. Córtela en tiras.
<b>Huevos revueltos</b>	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.
<b>Tostada francesa</b>	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 cocidos
- Huevos, lentejas, frijoles y tofu cocidos
- Cereales infantiles fortificados con hierro

Algunos alérgenos alimentarios comunes son también una fuente de hierro. Estos incluyen mantequillas de cacahuate/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. Puede ofrecer leche entera pasteurizada de vaca (3,25% de materia grasa)

Sp: Reducing Risk of Food Allergy in Your Baby

© 2020 Province of British Columbia. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

cuando su bebé tenga entre 9 y 12 meses de edad y esté consumiendo una variedad de alimentos ricos en hierro.



## Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al **8-1-1** y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

**8-1-1** ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al **8-1-1**, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- HealthLink BC [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

*Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.*



## Notas

### Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a [www.healthlinkbc.ca/](http://www.healthlinkbc.ca/)

---

[healthy-eating](#) o llame al **8-1-1** (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.