

Cómo disminuir las probabilidades de que su niño sufra una alergia alimentaria

(How to lower the chance of your baby getting a food allergy)



¿Qué es la alergia alimentaria (a los alimentos)?

La alergia alimentaria:

- Se debe a una respuesta inmunitaria anormal.
- Ocurre después del contacto con un alimento.
- Generalmente aparece después de tragar el alimento.

Al tener una alergia alimentaria:

- El sistema inmunitario de la persona reacciona a una proteína del alimento porque el cuerpo cree que es una amenaza. La respuesta del cuerpo es lo que conocemos como reacción alérgica.
- Generalmente, los primeros síntomas de la reacción alérgica ocurren dentro de un lapso de entre unos minutos, hasta 2 horas, después que la persona haya estado expuesta al alimento.
 - Los síntomas pueden ir de leves a graves e, incluso, pueden poner en peligro la vida.
 - La persona puede tener un síntoma o una combinación de varios síntomas.

¿Cómo puedo disminuir la probabilidad de que mi niño sufra una alergia alimentaria?

Los alimentos que pueden causar alergias alimentarias se llaman alérgenos alimentarios. Se ha demostrado que al darle los alérgenos alimentarios más comunes durante el primer año de vida, disminuyen las probabilidades de que su bebé desarrolle una alergia alimentaria.

¿Cuándo puede comer alimentos sólidos mi bebé?

Su bebé puede estar listo para empezar a comer alimentos sólidos entre los 4 y 6 meses de edad. Cada bebé es diferente. Los signos que indican que su bebé está listo para comer alimentos sólidos incluyen los siguientes:

- Sentarse sin soporte
- Tener buen control de la cabeza y el cuello
- Abrir la boca para recibir la cuchara
- Llevarse objetos a la boca
- Mostrar interés en la comida

¿Cómo empiezo a darle alimentos sólidos?

- Algunos alimentos pueden atorarse en la garganta. Prepárele alimentos adecuados para la edad de su bebé y que tengan la textura adecuada. La comida se debe disolver fácilmente en la saliva. Su bebé no debería tener que masticarla.
- Dele de comer a su bebé sentado en una silla alta. Quédese con él todo el tiempo.

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

Cómo disminuir las probabilidades de alergia alimentaria, continuación

- Permita que su bebé pruebe primero cantidades pequeñas de purés. Empiece por darle solo 1 alimento nuevo en cada comida.
- Empiece con alimentos ricos en hierro y zinc, como cereales o carnes en puré. Luego, intente darle frutas y vegetales.
- Cuando a su bebé le vaya bien con estos alimentos, empiece a darle alérgenos alimentarios.

¿Cuáles son los alérgenos alimentarios más comunes?

Los alérgenos alimentarios más comunes son:

- Leche
- Huevos
- Trigo
- Soya
- Pescado
- Mariscos
- Ajonjolí
- Maní (cacahuete)
- Frutos secos (nueces de árbol), como:
 - Almendras
 - Meryes (*cashews*)
 - Pistachos
 - Nueces de la India (*walnuts*)
 - Pecanas
 - Avellanas

¿Qué debo hacer si mi bebé tiene un alto riesgo de alergia al maní?

Es posible que su bebé tenga un alto riesgo de alergia al maní si tiene eccema muy fuerte, alergia al huevo o ambos. Hable con el médico **antes** de darle a su bebé alimentos que contengan maní.

¿Cómo empiezo a darle alérgenos alimentarios?

Vaya agregando 1 alimento nuevo a la vez. Primero, dele a probar una cantidad pequeña y espere 10 minutos. Si no presenta signos de una reacción alérgica, puede darle el resto, a la velocidad normal a la que alimenta a su bebé.

Para cada comida:

- Elija un momento en el que su bebé se sienta bien y no esté enfermo.
- Planifique para prestarle mucha atención a su bebé un mínimo de 2 horas para ver si desarrolla alguna reacción alérgica.
- Sírvalo en puré o mezclado con alimentos que ya esté comiendo su bebé.

¿Cómo debo agregar el maní a la dieta de mi bebé?

Hay varias formas en las que puede empezar a añadir maní a la dieta de su bebé. Intente solamente 1 forma de hacerlo durante la comida.

- Coloque 2 cucharaditas de mantequilla de maní suave en un tazón. Agregue lentamente 2 a 3 cucharaditas de agua, leche materna o fórmula. Revuelva hasta que se disuelva y suavice la mantequilla de maní y esté bien mezclada, **Q**

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

Cómo disminuir las probabilidades de alergia alimentaria, continuación

- Coloque 2 cucharaditas de mantequilla de maní suave en un tazón. Agregue 2 a 3 cucharadas de puré de frutas o vegetales que su bebé haya comido antes, **Q**
- Coloque 1 cucharadita de mantequilla de maní en polvo en un tazón. Agregue 2 a 3 cucharadas de puré de fruta o vegetales que su bebé haya comido antes.

Tome en cuenta esto:

- Use una cuchara de medir para agregar el producto que contiene maní. No use cucharas normales de cocina.
 - La cucharita puede tener la abreviatura tsp.
 - La cuchara puede tener la abreviatura Tbsp.
- El maní entero, en trozos y la mantequilla de maní gruesa pueden hacer que el bebé se le atore y que no sean seguros para que los coma.

¿Cómo debo agregar otros alérgenos principales a la dieta de mi bebé?

En la tabla siguiente, se dan algunas sugerencias para agregar otros alérgenos principales,

Alergeno alimentario	Alimentos que se deben probar
Huevos	Ofrézcale huevos revueltos o duros. Incluya las claras y las yemas. Asegúrese de que todas las partes del huevo estén bien cocidas antes de dárselas a su bebé.
Leche (lácteos)	Dele yogur completo sin sabor o fruta agregada. Es una forma de agregar la leche a la dieta de su bebé.
Frutos secos (nueces de árbol)	Mezcle mantequilla de nueces de árbol, como la mantequilla de nueces de árbol mixtas de Trader Joe's, o con agua o puré de otros alimentos.
Ajonjolí	Mezcle humus o tahini con agua o puré de otros alimentos.
Soya	Ofrézcale yogur de soya, tofu o edamame (machacado o en puré).
Trigo	Ofrézcale cereal de trigo, como el Cream of Wheat o el cereal de trigo de Gerber.

¿Qué debo hacer si mi bebé tiene síntomas de una reacción alérgica?

Llame al médico si su bebé tiene síntomas leves, tales como:

- Un sarpullido nuevo
- Manchas de urticaria
- Picazón leve

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

Cómo disminuir las probabilidades de alergia alimentaria, continuación

Llame **de inmediato** al 911 si su bebé tiene síntomas de una reacción alérgica grave. Los síntomas graves pueden incluir:

- Muchas manchas de urticaria por todo el cuerpo
- Enrojecimiento en todo el cuerpo
- Dificultad para respirar, sibilancia o tos constante
- Piel pálida o de color azulado
- Hinchazón muy fuerte de la lengua o los labios
- Episodios repetidos de vómitos
- Diarrea muy fuerte
- Cansancio repentino o empezar a cojear
- Combinación de síntomas en varias partes del cuerpo.

¿Dónde puedo obtener más información?

Para más detalles, puede ingresar a babysfirst.org.

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios mencionados como recursos y no se pronuncia con respecto a su contenido o exactitud. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto o servicio en particular, así como tampoco el contenido o uso de ningún sitio web de terceros, ni asegura que dichos productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para utilizarse con relación a la atención de los pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no asume ninguna responsabilidad por el contenido de ninguno de los sitios que se mencionan anteriormente ni de otros sitios vinculados con éstos. El uso de los enlaces que aparecen en estos u otros sitios será por su propia cuenta y riesgo.

Esta hoja educativa contiene solo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.