



Su bebé y las alergias a los alimentos

¿Qué es una alergia alimentaria?

Una alergia alimentaria se produce cuando el sistema inmunológico del organismo reacciona negativamente (una reacción alérgica) a la proteína de un alimento específico. **Esto es diferente a una intolerancia alimentaria.** Una intolerancia alimentaria afecta a su sistema digestivo, no a su sistema inmunológico. Esto significa que una intolerancia es menos grave, aunque no se sienta muy bien.

¿Cuáles son los alimentos más comunes que pueden provocar una reacción alérgica?

Cualquier alimento puede provocar una reacción alérgica. Sin embargo, algunos alimentos provocan reacciones alérgicas con más frecuencia que otros. A veces se les denomina los "9 grandes".

- 1 **Leche de vaca**
- 2 **Huevos**
- 3 **Pescado**
- 4 **Mariscos (camarón, cangrejo o langosta)**
- 5 **Nueces de árbol**
- 6 **Cacahuates**
- 7 **Trigo**
- 8 **Soja (soya)**
- 9 **Ajonjolí**

¿Cuáles son los síntomas de una alergia alimentaria?

Hay muchas señales (síntomas) que indican que alguien puede tener una alergia alimentaria. Puede ver estas señales justo después de que su bebé ingiere un alimento, o hasta 2 horas después. Algunos de los síntomas más comunes son:

Ojos: enrojecimiento, picor, lagrimeo, hinchazón

Nariz: estornudos, secreción u obstrucción nasal

Boca y lengua: picor, hinchazón



Algunos síntomas son más graves que otros. **Llame al 911 si al bebé le cuesta respirar, tiene la cara o los labios hinchados o vomita o tiene diarrea después de comer.**

Respiración: silbido al respirar, tos, dificultad para respirar

Estómago: diarrea, vómitos, calambres

Piel: enrojecimiento, picor, urticaria

¿Cómo puedo prevenir las alergias alimentarias?

No es posible prevenir completamente las alergias alimentarias. Sin embargo, hay algunas medidas que pueden ayudar a reducir el riesgo de que ocurran, especialmente en los niños.

Las alergias alimentarias son más frecuentes en bebés que padecen eczema (una afección de la piel) o si tiene familiares con alergias alimentarias. Hable con un proveedor médico sobre **cuándo** y **cómo** puede darle a su bebé los alérgenos alimentarios "los 9 grandes" si su bebé tiene eczema o familiares con alergias alimentarias.



Ofrezca los "9 grandes" pronto y con frecuencia.

Dele a probar los 9 alérgenos alimentarios más comunes (los 9 grandes) a su bebé alrededor de los **4 y 6 meses**. Este es el momento en que la mayoría de los bebés están preparados para recibir alimentos sólidos. **Durante esta etapa, utilice alimentos más blandos**, como crema de cacahuete diluida en lugar de nueces enteras o puré de cereales de trigo en lugar de pan en rodaja. Es menos probable que su bebé se atragante si le ofrece alimentos blandos en esta etapa.



Espera a que su bebé tenga **12 meses** para:

- **Ofrecer la miel**, sola o en los alimentos. Es más probable que su bebé se enferme a causa de la miel antes de esta edad.
- **Sustituir la leche materna o leche de fórmula por leche de vaca**. Está bien ofrecerles pequeñas cantidades de queso, yogur o alimentos que contengan leche de vaca (como sopas o panecillos) antes de que cumplan un año.



Siga la regla de los 3 días.

Espera de 3 a 5 días después de ofrecer un alimento nuevo a su bebé antes de introducir otro alimento nuevo. Así tendrá tiempo de darse cuenta si su bebé muestra señales de una reacción alérgica a cada alimento. Cuando sepa que su bebé no tiene una reacción alérgica a un alimento, siga ofreciéndolo con regularidad.

Hable con un proveedor médico.

Su proveedor médico puede ayudarle a responder a sus preguntas y darle información específica sobre su situación.

Fuentes

1. Alergias alimentarias en bebés y niños pequeños. NHS.
2. Alergias alimentarias: Los "9 grandes". USDA.
3. Cuándo, qué y cómo introducir alimentos sólidos. CDC.
4. ¿Tiene alergias a los alimentos? Lea la etiqueta. FDA
5. Evitar el contacto cruzado. FARE.