

# Hablemos Acerca De...

## Evitar las alergias a los alimentos en los niños

En el pasado, algunas personas creían que era mejor esperar hasta que un niño fuera mayor para darle alimentos que comúnmente causan alergias. Sin embargo, ahora sabemos **que es mejor dar estos alimentos de manera temprana, con el mismo horario que usted da otros alimentos**. Lea este folleto para aprender más, y vea la [página 2](#) para obtener pautas.

### ¿Cuáles son las señales de las alergias a los alimentos?

Cuando un niño tiene alergia a los alimentos, el cuerpo actúa como si el alimento fuese dañino. Su cuerpo libera químicos para tratar de protegerse. Estos químicos pueden causar reacciones alérgicas, por ejemplo:

- **Problemas de la piel**, tales como protuberancias rojas que producen picazón en la piel (ronchas) o erupción con escozor (eczema)
- **Problemas respiratorios**, como nariz congestionada o secreción nasal (fiebre de heno), estornudos, tos, asma o falta de aliento
- **Problemas intestinales**, tales como dolor de barriga, náuseas, vómitos o diarrea
- **Anafilaxia**, es una reacción repentina y grave, pero rara, que produce problemas respiratorios, presión arterial baja y pérdida de conocimiento

### ¿Qué alimentos producen alergias?

Un niño puede desarrollar una alergia a cualquier alimento. Pero, aproximadamente 9 de 10 alergias son causadas por:

- Leche de vaca
- Huevos
- Maní
- Frutos secos (como almendras, anacardos y nueces)
- Trigo (gluten)
- Soya
- Pescado (tales como atún o bacalao)
- Mariscos (tales como camarones, cangrejo y langosta)



Ayude a evitar alergias a los alimentos en su niño al empezar a darle nuevos alimentos después de los 4 a 6 meses de vida.

### ¿Cómo sé si mi niño está en riesgo?

Los niños tienen **más riesgo** de tener alergias a los alimentos si tienen asma, problemas en la piel (como eczema) o uno de los padres o hermanos tienen alergias conocidas.

Los niños tienen **menor riesgo** de alergias a los alimentos si están expuestos a diferentes alimentos y los gérmenes que viven en su ambiente cotidiano. Por ejemplo, es importante mantener limpias las manos de su niño, pero no lave sus manos con jabón antibacteriano porque puede matar demasiados gérmenes.

### ¿Debería hacerse una prueba mi niño?

La mayoría de los niños no necesitan pruebas de alergias. Las pruebas de la piel pueden ser necesarias si su niño tiene un historial familiar fuerte de alergias u otros síntomas, o si tiene problemas de la piel que son difíciles de controlar.

## Introducir alimentos de mesa a su niño

- **De ser posible, alimente a su niño únicamente con leche materna durante los primeros 4 a 6 meses.** Esto puede reducir la probabilidad de contraer problemas de la piel (tales como eczema), asma y alergia a la leche de vaca en algunos niños.

Si esto no es posible, la leche de fórmula regular para lactantes está bien para la mayoría de los bebés. Si su niño tiene más posibilidad de desarrollar alergias, su proveedor de atención médica puede sugerir que pruebe con diferentes tipos de leche de fórmula. Hable con su proveedor de atención médica para obtener ideas.

- **Déle algunos otros alimentos antes de empezar con los que comúnmente causan alergias.** Una vez que su niño haya probado algunos alimentos diferentes, siga adelante y empiece con estos.
- **Déle alimentos de mesa entre los 4 y 6 meses de vida** si el niño puede mantener erguida la cabeza. (Un niño que no tenga un buen control de la cabeza puede ahogarse con los alimentos más fácilmente). Usted no evitará las alergias si espera más allá de los 6 meses para darle alimentos nuevos.
- **Comience con alimentos de un solo ingrediente.** Los primeros alimentos en los Estados Unidos por lo general son:
  - Cereal de arroz o avena
  - Vegetales de color amarillo o naranja, como batatas, calabaza y zanahorias
  - Frutas, como manzanas, peras y plátanos
  - Vegetales verdes, tales como guisantes y espinaca
  - Carnes, como pollo y carne de res
  - Mantequilla de maní y de otras nueces. Estos deben ser diluidos en agua u otro líquido para prevenir el ahogo. Si existe un historial familiar de alergias al maní u otras nueces, hable con el médico de su niño antes de darle estos alimentos.

Las frutas y los vegetales que contienen una gran cantidad de ácido cítrico, tales como moras, tomates, naranjas y toronja, algunas veces causan sarpullidos. En la mayoría de los casos, estas no son alergias. Son reacciones a corto plazo al jugo.



## Introducir alimentos que comúnmente causan alergias

- **No le dé leche de vaca normal al niño durante el primer año.** En su lugar, déle leche materna o de fórmula. Darle únicamente leche de vaca antes de los 12 meses no produce alergias, pero podría aumentar la posibilidad de que el niño contraiga anemia.
- **Déle alimentos que comúnmente causan alergias en el mismo horario que otros alimentos de mesa.** Las posibilidades de que su niño desarrolle alergias es menor si estos alimentos se dan a partir de los 4 meses.
- **Dé a probar el alimento a su niño por primera vez en el hogar.** No empiece con uno de estos alimentos en la guardería o un restaurante. En algunos alimentos, como el maní, las reacciones generalmente ocurren después de los primeros bocados. Si su niño no tiene una reacción, usted puede dar el alimento en cantidades más grandes y fuera del hogar.

## ¿Qué pasa con la dieta de la madre?

Durante el embarazo o la lactancia materna, usted no necesita evitar los alimentos que comúnmente causan alergias. Sin embargo, si su niño muestra señales de alergias poco después del parto, puede recomendarse que usted evite ciertos alimentos.

*Preventing Food Allergies in Children*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles vigentes y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.