

Cuatro sencillos pasos para prevenir la alergia al maní en su bebé

La alergia al maní es la alergia a los alimentos más común en los niños de los Estados Unidos. Y una vez que se tiene alergia al maní, rara vez desaparece.

¡Normalmente se tiene para toda la vida!

¡Pero hoy podemos detener la mayoría de las alergias al maní antes de que aparezcan!

Ofrecer de forma temprana alimentos que contengan maní seguros para bebés puede reducir hasta en un 80 % las probabilidades de que el bebé desarrolle una alergia al maní.⁽¹⁾ Las pautas recomiendan darle alimentos con maní seguros para bebés en cuanto su bebé esté listo para comer alimentos sólidos de manera segura, ya entre los 4 y los 6 meses de vida.⁽²⁾

Siga estos sencillos pasos para ayudar a prevenir que se desarrolle una alergia al maní:

Paso 1: Asegúrese de que su bebé esté listo para comer alimentos sólidos o en puré de manera segura. Su bebé debe:

- Poder sentarse solo y mostrar interés por los alimentos servidos en la mesa.
- NO haber tenido ninguna reacción alérgica al maní antes.
- Estar comiendo otros alimentos sólidos. Solo debe darle alimentos con maní después de que haya probado otros alimentos primero.
- Estar sano en este momento (sin vómitos, diarrea, resfriado, tos ni sarpullido).



“Si su bebé tiene eccema grave o alergia al huevo, hable primero con el médico de su bebé u otro proveedor de atención primaria, ya que estos factores pueden aumentar las probabilidades de que presente una reacción alérgica al maní”.

Paso 2: Elija el alimento con maní que quiere darle a su bebé. A continuación, se presentan tres opciones seguras que conviene tener en cuenta:

- **Opción 1:** Mantequilla de maní cremosa diluida mezclándola con leche materna, fórmula o agua.
- **Opción 2:** Harina de maní o maní en polvo mezclada en un puré que su bebé ya coma.
- **Opción 3:** Bocado inflados elaborados con maní y maíz. En el caso de los bebés menores de 7 meses, los puffs de maní se deben ablandar con agua, leche materna o fórmula.



Paso 3: Dele a su bebé alimentos que contengan maní.

- Comience por probarlo. Ofrezca una pequeña cantidad en la punta de una cuchara.
- Siga dándole de comer a su bebé otros alimentos y obsérvelo de cerca durante 10 minutos antes de ofrecerle más alimentos con maní.
- Los síntomas de una reacción alérgica sarpullido o urticaria en la piel (bultos rojos que pican), vómitos, hinchazón de los labios o la lengua, tos, sibilancias o comenzar a parecer enfermo.
- Si no se produce una reacción alérgica, dele de a poco el resto del alimento.
- Si su bebé tiene una reacción, no le dé más alimentos que contengan maní hasta que se haya comunicado con el proveedor de atención médica de su bebé y este le indique que es seguro hacerlo. Si su bebé parece tener problemas para respirar, llame al 911. Tenga en cuenta que esta reacción es poco frecuente.
- **NOTA IMPORTANTE:** En casos poco frecuentes, los síntomas de alergia a los alimentos pueden aparecer hasta 2 horas después de dar un alimento con maní. Por lo tanto, siga vigilando a su bebé durante 2 horas.



“¡Nunca le dé a su bebé maní entero, mantequilla de maní en trozos o mantequilla de maní directamente del frasco! Estos alimentos presentan peligros de asfixia”.



Paso 4: ¿No se produce una reacción? Continúe dándole a su bebé alimentos que contengan maní de 2 a 3 veces por semana.

- Es importante seguir ofreciéndole alimentos con maní para evitar que se desarrolle una alergia al maní.
- **Vale la pena ser persistente.** Es posible que algunos bebés no muestren interés en los alimentos sólidos en cada comida, pero se deben seguir ofreciendo alimentos de manera constante. La introducción temprana es más eficaz cuando inicia entre los 4 y los 6 meses de vida.



“NO DEMORE la introducción de alimentos que contengan maní. La demora puede aumentar la posibilidad de que su bebé desarrolle alergia al maní”.

Visite [FoodAllergyPrevention.org](https://www.foodallergy.org) para encontrar información sobre la investigación detrás de estas recomendaciones junto con más detalles acerca de cómo reconocer una reacción alérgica a los alimentos y darle de comer de manera segura a su bebé otros alimentos con alérgenos importantes como parte de una dieta variada y sana.

Referencias:

1. Du Toit G, Roberts G, Sayre PH, et al. Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. *N Engl J Med.* 2015;372(9):803-813. doi:10.1056/NEJMoa1414850
2. Addendum Guidelines for the Prevention of Peanut Allergy in the United States. <https://www.niaid.nih.gov/sites/default/files/addendum-peanutallergy-prevention-guidelines.pdf>