

# Cómo preparar en casa alimentos que contienen maní seguros para su bebé

Hay varias formas de presentarle a su bebé alimentos que contienen maní de manera segura. La presentación de estos alimentos entre los 4 y los 6 meses de vida puede reducir la posibilidad de que su bebé desarrolle alergia al maní.

## Opción 1: Mantequilla de maní cremosa y diluida

1. Coloque 2 cucharaditas de mantequilla de maní cremosa en un plato pequeño. (No use mantequilla de maní en trozos, ya que existe peligro de asfixia).
2. Agregue de a poco de 2 a 3 cucharaditas de agua tibia, leche materna o fórmula.
3. Revuelva hasta que la mantequilla de maní esté bien mezclada y la mezcla esté líquida. Deje que la mezcla se enfríe si es necesario.



## Opción 2: Mantequilla de maní cremosa en puré de verduras, puré de frutas o cereal para bebés

1. Coloque 2 cucharaditas de mantequilla de maní cremosa en un plato pequeño.
2. Agregue de 2 a 3 cucharadas de cualquier puré de verduras, puré de frutas o cereal para bebés que su bebé ya coma.
3. Ajuste la cantidad de puré para que coincida con la textura preferida de su bebé y revuelva para mezclar.



## Opción 3: Harina de maní o mantequilla de maní en polvo en puré de frutas o verduras

1. Mida 2 cucharaditas de harina de maní o mantequilla de maní en polvo en un plato pequeño.
2. Agregue 2 cucharadas de cualquier puré de frutas o verduras que su bebé ya coma.
3. Ajuste la cantidad de puré para que coincida con la textura preferida de su bebé y revuelva para mezclar.



## Opción 4: Puffs de maní

Los bocadillos de maní inflados se elaboran con maní y maíz. Puede comprar bocadillos de maní inflados en línea o en algunas tiendas de comestibles.

- **Bebés menores de 7 meses:** Ofrezca bocadillos de maní inflados y ablandados. Coloque dos tercios de una bolsa de 1 oz de bocadillos de maní inflados en un tazón pequeño y tritúrelos hasta hacerlos polvo. Agregue de 1.5 a 2 cucharadas de agua, leche materna o fórmula para ablandar los bocadillos de maní inflados.
- **Bebés mayores:** Ofrezcale bocadillos de maní inflados con regularidad. Si su bebé ya come fácilmente otros alimentos inflados, dele bocadillos de maní inflados directamente del paquete. Una porción equivale aproximadamente a 21 puffs.



Visite [FoodAllergyPrevention.org](https://www.FoodAllergyPrevention.org) para encontrar más consejos sobre cómo alimentar de manera segura a su bebé con los primeros alimentos sólidos, cómo reconocer una reacción alérgica a los alimentos e información acerca de las investigaciones sobre la prevención de alergias a los alimentos.