Food Allergy Prevention.org
Reduce the Risk

Cómo darle de comer a su bebé alimentos sólidos

¿Cuándo?

Su bebé debe mostrar interés en comer alimentos sólidos entre los 4 y los 6 meses de vida.

¿Muestro signos de que estoy listo para comer?

Su bebé puede estar listo para comer alimentos sólidos si...

- ✓ Tiene un buen control de la cabeza y el cuello.
- ✓ Se sienta con poco o ningún apoyo.
- ✓ Abre la boca cuando le ofrecen alimentos seguros.
- ✓ Muestra interés e intenta jugar con los alimentos.

¿Qué?

Recomendaciones para los primeros alimentos:

- Comience con alimentos que contengan un solo ingrediente, como por ejemplo cereal para bebés fortificado, un puré de verduras o un puré de frutas.
- Avance de a poco a purés de dos ingredientes, como por ejemplo carne mezclada con alguna verdura.
- Al principio, ofrézcale purés poco espesos. A medida que su bebé se acostumbre a las diferentes texturas, avance a los alimentos triturados.
- Evite darle dulces o agregar azúcar o sal a los alimentos.
- Los cereales para bebés no deben darse en biberón.
- Hasta que el bebé tenga 12 meses, evite la leche de vaca, los jugos y la miel.
- Hasta que el bebé tenga 4 años, evite los alimentos duros, redondos o pegajosos, como por ejemplo nueces o uvas enteras, zanahorias crudas o mantequilla de maní sin diluir (peligro de asfixia).

¿Cómo?

Cómo introducir alimentos sólidos:

- Siga dándole leche materna o fórmula para bebés durante el primer año de vida.
- Alimente a su bebé en una silla alta y quédese con él todo el tiempo, prestando atención a los signos de asfixia.
- Deje que su bebé pruebe primero pequeñas cantidades de purés. Agregue de a poco más alimentos y aumente la cantidad de veces que da cada alimento semanalmente.
- Es posible que deba ofrecerle a su bebé un alimento nuevo varias veces antes de que lo acepte.
- Ofrezca gradualmente una variedad de alimentos a medida que el bebé se adapta a nuevos sabores y texturas.

Tenga paciencia. Puede pasar un tiempo hasta que me guste un alimento nuevo.

© Food Allergy Research & Education (FARE), mayo de 2023

Food Allergy Prevention.org
Reduce the Risk

Cómo agregar alimentos con maní seguros a la dieta de su bebé

Estas son instrucciones generales para darle de comer a su bebé alimentos que contienen maní. Cuando introduzca alimentos que contienen maní, elija un momento en el que su bebé esté sano y pueda recibir toda su atención durante al menos 2 horas para detectar una reacción alérgica.

Una vez que a su bebé le hayan presentado algunos otros alimentos sólidos, puede comenzar a agregar formas de maní seguras para bebés.

Pasos para darle alimentos con maní seguros por primera vez:

1. Ofrezca una pequeña porción de mantequilla de maní cremosa y diluida en la punta de una cuchara para bebés.
2. Espere 10 minutos y preste atención a los síntomas de una reacción alérgica (detallados a continuación).
3. Si no observa ningún síntoma de una reacción alérgica, dele de a poco el resto del alimento con maní.

Síntomas de una reacción alérgica:

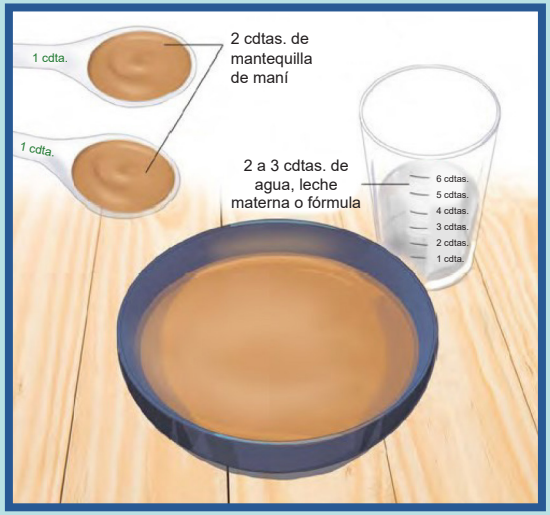
Los síntomas leves incluyen un sarpullido nuevo, rascarse la cara o la boca y urticaria (bultos que pican), especialmente cerca de la boca.

Llame al 911 si su bebé tiene alguno de estos síntomas graves de alergia:

- Problemas para respirar
- Sibilancias
- Tos repetida
- Piel pálida o azul
- Vómitos reiterados
- Hinchazón de la lengua o los labios
- Urticaria en todo el cuerpo
- Extremidades flácidas o sin fuerzas

Receta con maní n.º 1
Mantequilla de maní cremosa y diluida

(contiene 2 gramos de proteína de maní)

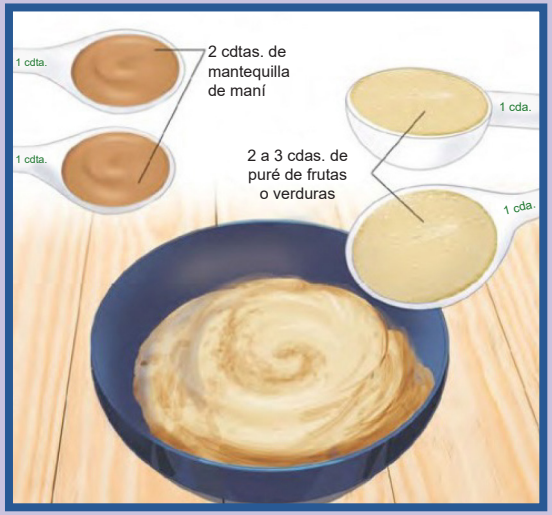


Instrucciones:

1. Mida 2 cucharaditas de mantequilla de maní cremosa. Agregue de a poco de 2 a 3 cucharaditas de agua tibia, leche materna o fórmula.
2. Revuelva hasta que la mantequilla de maní esté bien mezclada y diluida. Deje que se enfríe.
3. Agregue líquido o cereales para bebés para que la mezcla quede tan diluida o espesa como le guste al bebé.

Receta con maní n.º 2
Puré cremoso de mantequilla de maní

(contiene 2 gramos de proteína de maní)



Instrucciones:

1. Mida 2 cucharaditas de mantequilla de maní cremosa.
2. Agregue 2 a 3 cucharadas de puré de frutas o verduras que su bebé haya comido antes a la mantequilla de maní.
3. Ajuste la cantidad de puré para garantizar que el bebé ingiera la proteína de maní adecuada.

Comience con una porción que contenga aproximadamente 2 cucharaditas de mantequilla de maní como se muestra arriba. Aumente gradualmente a tres porciones por semana, adaptándose al apetito y a las preferencias gustativas de su bebé.

Si su bebé tiene eccema grave o alergia al huevo, espere para darle alimentos que contengan maní hasta que su proveedor de atención médica le indique que está bien.

Visite FoodAllergyPrevention.org para obtener más información sobre cómo detener una alergia a los alimentos antes de que aparezca.

© Food Allergy Research & Education (FARE), mayo de 2023

Food Allergy Prevention.org
Reduce the Risk

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:** Bocadillos 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.

© Food Allergy Research & Education (FARE), junio de 2023

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 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

© Food Allergy Research & Education (FARE), junio de 2023

Food Allergy Prevention.org
Reduce the Risk

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:** Ofrézcale 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 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.

© Food Allergy Research & Education (FARE), junio de 2023

Food Allergy Prevention.org
Reduce the Risk

¿Mi bebé está teniendo una reacción alérgica a los alimentos?

Las reacciones alérgicas graves a los alimentos son poco frecuentes en bebés menores de 6 meses. Pero sí ocurren. A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a hablar con un médico o buscar ayuda de emergencia.

Síntomas leves de alergia a los alimentos

Las reacciones alérgicas a los alimentos pueden ser leves o graves. Algunos síntomas leves de alergia a los alimentos incluyen:

- Un poco de urticaria o picazón leve en la piel (bultos rojos elevados, que suelen provocar picazón, o sarpullido)
- Picazón en la nariz o goteo o estornudos
- Picazón en la boca
- Náuseas leves o molestias estomacales

"Algunos de los síntomas de una alergia a los alimentos leve también pueden deberse a otras causas. Por lo tanto, puede ser difícil saber si el síntoma se debe a una alergia a los alimentos o a otra causa. Utilice la sencilla prueba de abajo para ver si podría tratarse de una reacción alérgica a los alimentos".

¿Podría su bebé estarle diciendo que tiene una alergia a los alimentos?

Los bebés tienen distintas maneras de informar que algo les duele o anda mal. A continuación, se indican algunas señales que puede observar en un bebé muy pequeño que está teniendo una reacción alérgica a los alimentos:

- Se mete las manos en la boca
- Se tira o rasca la lengua, la cara o las orejas

¿Podría tratarse de una alergia a los alimentos?

Si puede responder **SÍ a LOS TRES** puntos de abajo, los síntomas pueden indicar una reacción leve de alergia a los alimentos y debe comunicarse con el proveedor de atención médica de su bebé.

1.	Su bebé tiene uno o más síntomas leves de alergia a los alimentos y usted no ha observado esos síntomas en su bebé antes.	SÍ	NO
2.	Poco antes de que aparecieran los síntomas, su bebé comió un alimento nuevo o comió un alimento que solo había comido algunas veces antes.	SÍ	NO
3.	Han transcurrido unos minutos pero no más de 2 horas desde que su bebé comió el alimento.	SÍ	NO

Síntomas graves de alergia a los alimentos a los que debe prestar atención

¡IMPORTANTE! Si su bebé tiene alguno de los síntomas graves que se detallan a continuación, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias de inmediato. Estos síntomas pueden indicar una reacción alérgica a los alimentos potencialmente mortal.

Piel
Urticaria o sarpullido que cubre grandes áreas del cuerpo

Boca o cara
Hinchazón de labios, lengua, ojos o parte de la cara

Garganta
Dificultad para tragar

Pulmones o pecho
Tos repetida o sibilancias; falta de aire o dificultad para respirar

Intestino
Regurgitación o vómitos continuos; diarrea grave

Otros
Somnolencia repentina, dificultad para despertarse; pulso débil; cabeza, brazos o piernas flácidos o sin fuerzas; piel gris, pálida, azul o morada; desmayos (desvanecerse)

Para obtener más información sobre las alergias a los alimentos, incluidas formas de ayudar a prevenirlas antes de que aparezcan, visite FoodAllergyPrevention.org.

© Food Allergy Research & Education (FARE), junio de 2023

Preguntas que debe hacerle al proveedor de atención médica de su bebé sobre la prevención de alergias a los alimentos

Las alergias a los alimentos son cada vez más comunes en los Estados Unidos. Hable con su pediatra u otro proveedor de atención médica sobre las formas en que puede ayudar a prevenir una alergia a los alimentos en su bebé antes de que aparezca.

Las pautas actuales recomiendan ofrecerle a su bebé alimentos con maní seguros para bebés cuando esté listo para comer alimentos sólidos, generalmente entre los 4 y los 6 meses de vida. Las pautas también recomiendan ofrecer una dieta variada que incluya otros alimentos que suelen causar reacciones alérgicas.

Antes de que su bebé cumpla 6 meses:

- ¿Qué puedo hacer para reducir la posibilidad de que mi bebé desarrolle alergia al maní?
- ¿Algún factor aumenta las probabilidades de que mi bebé desarrolle alergia al maní?
- ¿Cómo sabré cuándo puedo comenzar a darle de comer a mi bebé alimentos con maní seguros para bebés?

Si su bebé tiene eccema grave o alergia al huevo:

- ¿Es necesario someter a mi bebé a una prueba para detectar alergias a los alimentos antes de darle alimentos con maní?
  - Si la respuesta es sí, ¿qué tipo de pruebas se necesitan?
- ¿Debo hablar con un alergólogo antes de introducir alimentos con maní?
- ¿Sería conveniente darle a mi bebé alimentos con maní en el consultorio del médico o en la clínica la primera vez?

Antes de comenzar a ofrecerle alimentos sólidos a su bebé:

- ¿Qué alimentos con maní seguros para bebés puedo darle a mi bebé? ¿Tiene consejos o recetas que pueda utilizar?
- ¿Qué cantidad de alimentos con maní debo darle a mi bebé? ¿Y con qué frecuencia?
- ¿Hay algún alimento con maní que NO SEA SEGURO para darle de comer a mi bebé?
- ¿Cuáles son los signos y los síntomas de que mi bebé pueda estar teniendo una reacción alérgica a los alimentos? ¿Qué debo hacer si observo estos signos?

Otras preguntas que quizá quiera hacer:

- ¿Qué otros alimentos que suelen causar reacciones alérgicas debería considerar darle a mi bebé?
- ¿Cuándo debo comenzar a darle a mi bebé estos otros alimentos?
- ¿Está bien darle a mi bebé varios alimentos nuevos al mismo tiempo?

Visite FoodAllergyPrevention.org para encontrar 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.

© Food Allergy Research & Education (FARE), mayo de 2023