


Producido en el marco de
Plan de acción nacional para las alergias alimentarias

 Allergies
Alimentaires
Canada

 Société canadienne d'allergie
et d'immunologie clinique

COMA TEMPRANO. COMA CON FRECUENCIA.

Ayuda a prevenir las alergias alimentarias en tu bebé

Ofrezca los alimentos responsables de la mayoría de las reacciones alérgicas a su hijo alrededor de los 6 meses de edad. Si su hijo tiene alto riesgo Si tiene alergia alimentaria, puede empezar a ofrecerle estos alimentos antes de los 6 meses de edad, pero no antes de los 4 meses de edad.

Las fuentes más comunes de alergias alimentarias en los bebés son la leche de vaca, los huevos, el maní, los frutos secos, el sésamo, el pescado, la soja y el trigo.

Para ayudar a prevenir el desarrollo de alergias alimentarias, la Sociedad Canadiense de Alergia e Inmunología Clínica y la Sociedad Canadiense de Pediatría recomiendan que estos alérgenos alimentarios comunes, en especialmente huevos cocidos y maní, se deben administrar temprano a los bebés que tienen un alto riesgo de sufrir alergias alimentarias.

Los bebés de alto riesgo tienen eczema o alergias alimentarias preexistentes, o alguien de su familia inmediata tiene eczema, alergias alimentarias, asma o fiebre del heno. No es necesario realizar una prueba de alergia alimentaria antes de introducir alimentos alergénicos.

Seguir estos consejos no evitará las alergias alimentarias en todos los bebés, pero se ha demostrado que puede reducir significativamente la prevalencia de las alergias alimentarias en estos niños.



No lo olvide :

Si tu bebé ha comido estos alimentos y no ha reaccionado a ellos, es muy importante seguir dándole este alimento durante unos 2 o más años.³ veces por semana para ayudar a prevenir la aparición de una alergia alimentaria.



Cómo alimentar a su hijo temprano

Su bebé necesita estar listo para comer alimentos sólidos.

Debería poder sentarse bien sin apoyo y mostrar otras señales de que está listo para pasar a los alimentos sólidos. Visite el sitio web santedenosenfants.cps.ca para obtener más información.



Dale a tu bebé alimentos alergénicos por primera vez en casa.

Asegúrese de que el niño esté despierto durante dos horas después de comer para poder controlar los síntomas de alergia si se presentan.



Alimentar con alimentos alergénicos por primera vez es seguro para la mayoría de los niños. Las reacciones alérgicas graves en este contexto son raras.



Puede ofrecerle a su bebé un alimento a la vez para evaluar su reacción. Puedes hacer esto durante varios días consecutivos.

Sin embargo, algunos alergólogos recomiendan dar varios de estos alimentos al mismo tiempo (por ejemplo, mantequilla)



La comida debe tener una consistencia suave.

Esto ayuda a garantizar que su bebé no corra riesgo de asfixia.



Alimente a su bebé en lugar de dejar que se alimente solo (autoalimentación).

La comida derramada sobre la piel de un bebé podría causar irritación de la piel, lo que podría confundirse con una alergia.



Si ha comenzado a usar una fórmula de leche de vaca, mantenga una ingesta regular (con tan solo 2 cucharaditas por día) para ayudar a mantener la tolerancia.



Si ciertos alérgenos como los mariscos y los mariscos no forman parte de la dieta habitual de su familia, puede que no sea necesario ofrecérselos a su hijo temprano.



No lo olvide :

El riesgo de que un bebé tenga una reacción grave la primera vez que ingiere un alimento es extremadamente bajo.

E

sté atento a los signos de una reacción alérgica.



Los síntomas de alergia suelen aparecer a los pocos minutos de ingerir un alimento, pero pueden ocurrir hasta 2 horas después de la ingestión.



Los síntomas pueden ser leves, como la urticaria. Tenga en cuenta que el enrojecimiento alrededor de la boca puede deberse a una irritación de la piel más que a una reacción alérgica.



Los síntomas más graves pueden incluir:



Hinchazón de los labios, ojos o cara.



Vómitos.



Urticaria extendida por todo el cuerpo.



Síntomas respiratorios como tos incesante, sibilancias o dificultad para respirar.



Cambio en el color de la piel (pálido o azulado).



Fatiga repentina, letargo, falta de energía.

También puede haber cambios de comportamiento como irritabilidad, llanto inconsolable o una necesidad abrumadora de estar cerca de un padre o cuidador.



No lo olvide:

Si experimenta síntomas alérgicos graves, busque atención médica de inmediato y llame al 9-1-1. Si se dispone de la dosis más pequeña (menor) de un autoinyector de epinefrina, se debe administrar a un bebé que esté sufriendo una reacción anafiláctica.



Recetas

Maní

Ingredientes

- Maní 


Maní entero supone un riesgo asfixia y no debería ser dado a los niños menores de 4 años.

Consejos

Usa una receta similar para nueces y sésamo (p. ej. con tahini, condimento hecho de sésamo).

Las variaciones pueden estar hecho para nueces y sésamo

Instrucciones

- 1 Mezclar 2 o 3 cucharadas con té de agua caliente y 2 cucharaditas de mantequilla maní suave. 
- 2 Revuelva hasta que mantequilla de maní y agua están bien mezclados.
- 3 Dejar enfriar.

Esta mezcla se puede ofrecer como tal o de nuevo mezclado en comida que tu hijo ya está comiendo (por ejemplo, cereales o Puré de frutas). Otra opción es la de darle un hojaldre a maní (por ejemplo, Bamba) para su hijo, que puede ser suavizado para los más pequeños.

Huevos, soja, pescado y otros alimentos sólidos

Ingredientes

- Huevos
- Soja (por ejemplo, tofu), pescado, otros alimentos sólidos



Instrucciones

Hervirlo, reducirlo hacer puré y mezclar con otro alimento que come ya tu bebe.

Consejos

Tanto la clara del huevo como El amarillo se puede ofrecer a su bebé.

Trigo

Ingredientes

- Cereales infantiles a base de trigo



Instrucciones

Mezclar el cereal con el líquido como se indica el embalaje.

Consejos

Sirva el cereal a temperatura ambiente o calentarlos.

Leche



Options

Yogur natural alto en grasa, queso rallado o requesón

Truco

No debes ofrecerle leche de vaca a tu hijo antes de los 9 a 12 meses de edad, a menos que ya le hayas dado una fórmula a base de leche.

Otros consejos



No coloque el alimento sobre la piel primero, ya que esto puede causar irritación de la piel que podría malinterpretarse como una reacción alérgica.



Ofrézcale a su bebé una pequeña cantidad de comida en la punta de una cuchara. Espere 10 minutos. Si no aparecen síntomas, continúe alimentando a su hijo a su ritmo habitual.



La textura y tamaño de cualquier alimento debe ser adecuado a la edad del niño para evitar atragantamientos.

Más información



Obtenga más información en allergiesalimentairescanada.ca/introduction-des-aliments



Vea nuestro seminario web sobre cómo introducir alimentos a los bebés en allergiesalimentairescanada.ca/webinaires



Descubra nuestro Plan de Acción Nacional sobre Alergias Alimentarias allergiesalimentairescanada.ca/plannational

Hable con su médico si tiene preguntas específicas.



Escríbanos a info@allergiesalimentairescanada.ca



Llamos al 1 866 785-5660



Encuentre un alergólogo en casi.ca



Para obtener información general sobre nutrición durante el primer año, visite Soinsdenosenfants.cps.ca

Traduction libre et non autorisée du document « Manger tôt. Manger souvent » produit par Allergies Alimentaires Canada et la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique.

Traducción libre y no autorizada del "Manger tôt. Manger souvent" realizada por Allergies Alimentaires Canada et la Société canadienne d'allergie et d'immunologie clinique.