Introducción de alimentos sólidos y los alérgenos comunes

¡Prepararse para dar alimentos sólidos a su bebé es un momento emocionante! A continuación, encontrarás respuestas a preguntas e inquietudes comunes relacionadas a la introducción de alimentos sólidos, incluyendo cómo y por qué introducir alimentos que comúnmente causan alergias en los niños.

¿Cómo sé si mi bebé está listo para los alimentos sólidos?

- Tiene aproximadamente 6 meses de edad.
- Puede sentarse con poco apoyo.
- Puede controlar su cabeza y cuello.
- Se lleva objetos a la boca.
- Intenta agarrar objetos pequeños.
- Abre la boca cuando se le ofrece comida.
- Traga la comida en lugar de expulsarla.

Estas son señales de desarrollo que indican que un bebé está listo.

¿Cuándo debo introducir los alimentos sólidos a mi bebé?

Introduce alimentos sólidos a tu bebé entre los 4 y 6 meses de edad, o cuando muestre señales de desarrollo, comenzando con purés de frutas, verduras, carnes y cereales infantiles. Algunos bebés pueden mostrar señales de desarrollo que indican que están listos antes de los 6 meses, pero no introduzcas alimentos sólidos antes de los 4 meses. Recuerda que, a esta edad, tu bebé aún debe obtener la mayor parte de su nutrición de la leche materna y/o fórmula.

- Es importante introducir los alérgenos comunes junto con otros alimentos comunes para bebés. Por eso, no espere más de 6 meses para comenzar con los alimentos sólidos.
- Los alérgenos comunes incluyen maní (cacahuate), huevos, lácteos como yogur y queso, frutos secos, sésamo, pescado, mariscos, trigo y soya. (No se debe ofrecer leche de vaca como bebida antes del año de edad).

¿Por qué debería ofrecer alérgenos cuando mi bebé empieza con los alimentos sólidos?

Las investigaciones han demostrado que esperar para introducir estos alérgenos comunes puede aumentar el riesgo de que su bebé desarrolle alergias alimentarias.

Por lo tanto, no retrase la introducción de estos alérgenos más allá de los 6 meses de edad. (Consulta la última página para ver las versiones de los alérgenos comunes aptas para bebés).

¿Qué ocurre si tengo antecedentes familiares de alergias alimentarias o si tengo otros hijos con alergias alimentarias?

No dudes en introducir estos alimentos aunque otros miembros de la familia sean alérgicos. Los antecedentes familiares por sí solos no suponen un alto riesgo para el bebé ni son motivo para consultar con tu equipo médico o realizar pruebas. (Para saber qué factores sí suponen un alto riesgo para el bebé, consulta el recuadro desplegable de la derecha).

FAMP-IT FAMILY

Realizado en colaboración con WIC de Massachusetts.

¿Cómo puede manifestarse una reacción alérgica?

Reacciones leves **- deje de darle el alimento y observe**

- **Una erupción leve o algunas ronchas (manchas elevadas que pican) en la cara o las manos**
- **Irritabilidad repentina**
- **Vómitos (una sola vez)**

Reacciones más graves **- llame al 911**

- **Hinchazón de los labios**
- **Vómitos y/o diarrea repetidos**
- **Ronchas por todo el cuerpo**
- **Hinchazón de la cara o la lengua**
- **Sibilancias (silbidos al respirar) o dificultad para respirar**
- **Tos repetida**
- **Cambio en el color de la piel**
- **Cansancio repentino o flacidez corporal**
- **Una combinación de síntomas leves y graves**

Si te preocupa algún síntoma de tu bebé, llama al 911 o a tu equipo de atención médica. Para ver más ejemplos, visita:

https://fampitfamily.org/es/anafilaxia-en-bebes/

Reacción alérgica

Si tu bebé es alérgico al huevo y/o tiene eccema grave:

Los bebés corren un alto riesgo de desarrollar alergia al maní (cacahuate) si padecen eccema grave o ya tienen alguna alergia alimentaria (como al huevo). En el caso de los bebés de alto riesgo, se debe comenzar a introducir alérgenos a partir de los 4 meses de edad, siempre que estén preparados según su desarrollo. Habla lo antes posible con tu equipo de atención médica para elaborar un plan sobre cuándo y cómo ofrecer maní (cacahuate) y otros alérgenos en presentaciones adecuadas para bebés.

Consejos para preparar alérgenos alimentarios comunes

¿Cómo preparo e introduzco un nuevo alérgeno alimento común?

- Diluya siempre las cremas de frutos secos y semillas con purés de frutas o verduras, cereales infantiles preparados, leche materna o fórmula infantil preparada. Esto ayuda a prevenir el atragantamiento.
- Comience con una cantidad muy pequeña, aproximadamente lo que cabría en la punta de una cuchara.
- Espere de 10 a 15 minutos después de los primeros bocados para observar si hay alguna reacción y, luego, dele el resto poco a poco.
- Una vez que se tolere una nueva presentación del alimento adecuada para el bebé (es decir, que lo coma sin problemas), siga ofreciéndoselo con regularidad.

Lávate las manos después de entrar en contacto con alérgenos alimentarios y antes de tocar la piel de tu bebé. El contacto frecuente de la piel con alérgenos alimentarios antes de que el bebé consuma esos alimentos puede aumentar la probabilidad de que desarrolle una alergia alimentaria, especialmente si padece del eccema.

¿Qué cantidad de estos alérgenos comunes debo ofrecer cada semana?

A continuación, encontrará consejos sobre la cantidad que debe ofrecer a tu bebé cada semana después de que haya comido el alimento con éxito por primera vez (en presentaciones seguras para bebés). Recuerde que tu hijo no siempre se lo comerá todo. Aprender a comer lleva tiempo; ¡ten paciencia y siga el ritmo de tu bebé!

Algunos ejemplos de presentaciones adecuadas para bebés y las cantidades recomendadas:

- Maní o Cacahuate: crema de maní (cacahuete) diluida; 2 cucharaditas, unas 2 ó 3 veces por semana.
- Frutos de cáscara (nueces, almendras, etc.) y semillas de sésamo: crema de frutos secos diluida y tahina (pasta de sésamo) diluido; 2 cucharaditas, unas 2 veces por semana.
- Huevos: huevo revuelto bien cocido; aproximadamente 1/3 de huevo, al menos dos veces por semana.
- Pescado: pescado tierno, cocido y bajo en mercurio, sin espinas ni piel (p. ej., salmón). Para más información sobre las porciones y el contenido de mercurio, visite: www.fda.gov/media/102331/download?attachment

Recuerde: Los alérgenos alimentarios comunes contienen muchos nutrientes y son beneficiosos para tu bebé. Una vez que sepas que tu bebé puede comer estos alimentos sin mostrar señales de una reacción alérgica, siga ofreciéndose los regularmente como parte de una dieta balanceada. Si tienes preguntas o inquietudes, consulta siempre con el equipo de atención médica de tu hijo.

Recetas sencillas para empezar

Crema de frutos secos o semillas diluida

- Mezcle 2 cucharaditas de crema de frutos secos o semillas (de textura suave) con 2 o 3 cucharaditas de leche materna, fórmula infantil preparada o puré de frutas. Revuelva bien hasta que la crema esté completamente integrada.

Cómo preparar huevos para bebés

- Prepare 1 huevo revuelto hasta que esté bien cocido. Déjelo enfriar y aplástelo bien con un tenedor. Mézclelo con leche materna o fórmula preparada hasta obtener una consistencia suave.

Visite FAMPIT-family.org/es/ para más información.