

Cómo manejar los riesgos de alergias alimentarias

Ciertos alimentos son más susceptibles de causar alergias alimentarias.

Principales alimentos que causan alergias (alimentos alergénicos)

- Cacahuates (maníes)
- Trigo y centeno
- Frutos del mar o mariscos (crustáceos, moluscos)
- Ajonjolí
- Leche de vaca
- Mostaza
- Nueces
- Huevos
- Pescado
- Soya (soja)

Los alimentos alergénicos pueden **incorporarse al mismo tiempo que los demás alimentos**. Los niños que han sido expuestos a estos alimentos tendrían incluso menos riesgo de alergias.

Cómo incorporar alimentos alergénicos

- 1 Proponga un solo alimento alergénico nuevo por comida.
- 2 Ofrezca el mismo alimento durante tres días antes de proponer uno nuevo. Esto le permitirá reconocer más fácilmente el alimento en caso de que el bebé tenga alguna reacción alérgica.
- 3 Una vez lograda la incorporación, continúe ofreciéndole los alimentos alergénicos cada semana. Esto permitirá que el cuerpo se habitúe al alimento y disminuirán los riesgos de desarrollar una alergia más tarde.

Preste atención al incorporar los alimentos alergénicos para detectar rápidamente una reacción alérgica.

Asegúrese de que el bebé permanezca despierto durante dos horas luego de haber comido estos alimentos.

Llame al 911 si el bebé presenta varios síntomas o si parece tener dificultad para respirar.

Posibles síntomas de alergia

- **Hinchazón** de la cara, los labios o la lengua.
- **Manchas rojas**, picazón o ronchas en el cuerpo.
- Llanto e **irritabilidad** repentina.
- Dificultad para tragar y respirar, **respiración ruidosa**.
- **Vómitos** en chorro y **diarrea** persistente.

Los síntomas de alergia habitualmente aparecen con rapidez luego de haber comido el alimento alergénico. Sin embargo, puede ocurrir una reacción alérgica hasta dos horas después del consumo.

Si no está seguro de si el bebé presenta signos de alergia alimentaria, ya no le ofrezca el alimento y consulte a su médico.