

Después de leer esta lección, haga clic en el enlace de la encuesta al final para responder algunas preguntas y recibir crédito de educación nutricional para su clase.

Todo sobre las alergias alimentarias



Se estima que alrededor del 8% de los niños en los EE. UU. tienen una alergia alimentaria. Puede ser alérgico a cualquier alimento, pero los alimentos más comunes a los que los niños son alérgicos son la leche, los huevos, el trigo, la soja y el cacahuate. Solíamos pensar que esperar para ofrecer estos alimentos ayudaría a protegernos contra las alergias alimentarias, ¡pero estudios más recientes muestran todo lo contrario! Por lo general, ahora se recomienda ofrecer estos alimentos en una edad más temprana para ayudar a prevenir las alergias alimentarias.

¿Qué es una alergia alimentaria?

Las alergias a los alimentos ocurren cuando el cuerpo confunde los alimentos con algo dañino y trata de atacarlos, provocando los síntomas que se observan durante una reacción alérgica. Los síntomas de las alergias alimentarias pueden variar de leves a potencialmente mortales y pueden requerir atención médica inmediata. Algunos síntomas aparecen de inmediato, mientras que otros pueden tardar unos días en aparecer. También es posible tener intolerancia o sensibilidad a los alimentos, pero estas suelen ser menos graves que las alergias alimentarias.

¿Cuáles son algunos de los síntomas de una alergia alimentaria?

Los síntomas pueden incluir:

- Urticaria, sarpullido, enrojecimiento de la piel, eccema o picazón
- Náuseas o dolor de estómago
- Vómitos o diarrea
- Dificultad para respirar, sibilancias o tos
- Hinchazón o opresión de la garganta o las cuerdas vocales
- Hormigueo o picazón en la boca
- Hinchazón de la lengua, la cara o los labios
- Mareos o aturdimiento
- Caída de la presión arterial
- Anafilaxia
 - Una condición muy grave, posiblemente mortal, que puede incluir síntomas como: dificultad extrema para respirar, desmayos, cambio en el color de la piel, vómitos intensos o hinchazón extrema de la cara, la lengua o los labios

¿Qué debo hacer si creo que mi hijo tenga una reacción alérgica a un alimento?

Si su hijo tiene una reacción leve, llame al proveedor de atención médica de su hijo de inmediato e infórmele qué alimentos le dio y cuándo. Si su hijo tiene una reacción grave (dificultad extrema para respirar, desmayos, cambio en el color de la piel, vómitos intensos o hinchazón extrema de la cara, lengua o labios), puede ser anafilaxia, una afección grave y potencialmente mortal. Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana.

¿Hay algo que pueda hacer para ayudar a prevenir las alergias alimentarias?

- Se recomienda que los bebés reciban solo leche materna durante los primeros 4 a 6 meses de vida, ya que la lactancia materna puede reducir el riesgo de alergias alimentarias. Las mamás que amamantan generalmente no necesitan evitar ningún alimento en su dieta, a menos que su bebé ya esté mostrando signos de alergia alimentaria y así se lo recomiende su proveedor de atención médica.
- Investigaciones recientes muestran que dar pequeñas cantidades de los alimentos alérgicos más comunes (como huevos o maní) alrededor de los 6 meses de edad o antes puede ayudar a prevenir las alergias. Dado que cada bebé es diferente, siempre debe consultar con su proveedor de atención médica antes de darle a su bebé cualquier otra cosa que no sea leche materna o fórmula.
 - Si su bebé tiene un mayor riesgo de tener una alergia alimentaria, es posible que su proveedor de atención médica le pida que le dé los alimentos de manera diferente.



¿Cuándo y cómo debo comenzar a introducir alimentos a mi bebé?*

Cuando su bebé está listo para comenzar a probar alimentos y usted lo haya consultado con su proveedor de atención médica o con el nutricionista de WIC:

- Ofrezca alimentos nuevos solo cuando pueda poner toda su atención en su bebé y pueda observarlos de cerca durante al menos 2 horas después.
- Es posible que pasen algunos días hasta que aparezcan algunos síntomas, por lo que es importante esperar de 3 a 5 días después de dar cada alimento nuevo antes de dar otro alimento nuevo.
- Comience con alimentos individuales (como puré de pollo) para asegurarse de que su bebé no tenga una reacción.
 - Solo ofrezca alimentos con más de un ingrediente (como mezclas de frutas en puré o macarrones con queso) después de haber probado primero cada alimento por sí solo y su bebé no haya tenido una reacción.
- Empiece con pequeñas cantidades (1-2 cucharadas a la vez). Su bebé todavía tiene una barriga pequeña y seguirá obteniendo la mayor parte de su nutrición de la leche materna o de la fórmula hasta el año de edad, por lo que no necesita grandes cantidades de comida.
- Si tiene alguna otra pregunta sobre cuándo o cómo ofrecer alimentos a su bebé, comuníquese con su proveedor de atención médica o con el nutricionista de WIC.

***Si su bebé nació prematuramente o tiene ciertas condiciones de salud, es posible que deba esperar hasta que sea un poco mayor antes de darle alimentos. Consulte con su proveedor de atención médica o nutricionista de WIC.**



A medida que comience a darle nuevos alimentos a su bebé, puede incluir lácteos, huevo, soja, trigo, cacahuate y pescado, a menos que su proveedor de atención médica le indique lo contrario.

- Se pueden ofrecer alimentos lácteos como yogur y queso, pero espere para ofrecer leche de vaca (para beber) hasta que su hijo cumpla 1 año.
- **NO** debe darle a su bebé mantequilla de cacahuate directamente del frasco porque es demasiado pegajosa para que su bebé la coma con seguridad. En cambio, los cacahuates se pueden ofrecer de una de las siguientes maneras:
 - 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuate diluida con 2-3 cucharaditas de agua, leche materna o fórmula.
 - 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuate o mantequilla de cacahuate en polvo mezcladas con 2-3 cucharadas de un alimento en puré que ya hayan comido de manera segura.
 - En un refrigerio con cacahuate fundible como un soplo de cacahuate.

¡Ayuda! ¡Me acabo de enterar de que mi hijo tiene alergia a los alimentos! ¿Qué tengo que hacer?

Es importante que su hijo evite los alimentos a los que es alérgico.

- Hable con el proveedor de atención médica de su hijo para desarrollar un plan, que incluya qué buscar y qué hacer en caso de que se les dé la comida por accidente.
- Llame a su clínica de WIC y programe una cita con su nutricionista de WIC para aprender sobre la lectura de etiquetas y cómo evitar los alimentos problemáticos.
- Enséñele a cualquier otra persona que pueda cuidar de su hijo (familiares, amigos, niñeras, personal de la guardería, etc.) sobre la alergia alimentaria de su hijo. Asegúrese de que sepan qué alimentos evitar y qué hacer si creen que su hijo está teniendo una reacción.

Desafortunadamente, si su hijo tiene una alergia alimentaria, puede tener un mayor riesgo de tener otra alergia alimentaria. Por lo tanto, es importante que continúe atento a los síntomas a medida que agrega más alimentos a su dieta. Incluso puede ser útil llevar un diario de los alimentos que ofrece y cuándo, para que pueda estar atento a las reacciones que puedan ocurrir.

La buena noticia es que algunos (pero no todos) los niños pueden “superar” las alergias alimentarias a medida que crecen. Si su hijo tiene una alergia alimentaria, siempre debe hablar con su proveedor de atención médica antes de intentar ofrecerle ese alimento nuevamente en el futuro.



¡DETENER!

Haga clic aquí para completar la encuesta y recibir crédito.



Encuétranos en  

El Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), un proveedor de igualdad de oportunidades. Esta publicación ha sido publicada por El Departamento de Salud del Estado de Oklahoma, un empleador y proveedor de igualdad de oportunidades. Un archivo digital ha sido depositado con la Cámara de Compensación del Departamento de Bibliotecas en cumplimiento con la sección 3-114 del título 65 de los Estatutos de Oklahoma. | Publicado Enero 2021