

Alergias alimentarias

¿Qué es una alergia alimentaria?

Es cuando el cuerpo confunde un alimento con algo dañino. Una vez que una persona desarrolla una alergia alimentaria, tiene una reacción alérgica cada vez que consume ese alimento.

Las alergias alimentarias más comunes

Los alimentos que más comúnmente causan alergia son:

- leche y productos lácteos
- huevos
- cacahuete (maní)
- frutos secos (p.ej. almendras, anacardos, nueces)
- soya
- pescados, mariscos y crustáceos como el cangrejo y la langosta
- trigo
- sésamo (ajonjolí)



¿SABÍA USTED?

Las alergias alimentarias y otras condiciones alérgicas, como el eccema, el asma y la fiebre del heno, tienden a ser hereditarias. Hable sobre sus antecedentes familiares con su proveedor de asistencia sanitaria para saber si su bebé corre riesgo.

Cómo introducir los alérgenos alimentarios comunes

Para reducir el riesgo de que desarrolle una alergia alimentaria, introduzca los alérgenos alimentarios comunes cuando su bebé demuestre que está preparado para los alimentos sólidos, normalmente alrededor de los 6 meses.

Una vez que su hijo coma otros alimentos sólidos (vea la sección [La introducción de alimentos sólidos](#)), empiece a ofrecerle los alérgenos alimentarios comunes uno a la vez. Puede comenzar con aquellos alérgenos alimentarios comunes que su familia consume más a menudo. Por ejemplo, pruebe:

- mantequilla (crema) de cacahuete y frutos secos mezclada con los cereales infantiles o untada en capas finas sobre tiras de pan tostado
- huevo y mariscos bien cocidos
- productos lácteos como yogur y queso rallado. Espere hasta los 9 a 12 meses para darle leche entera (3,25%).



INTÉNTELO

Para más información consulte la sección *Reducir el riesgo de alergias alimentarias en su bebé* en [healthlinkbc.ca](#).

Los signos de una alergia alimentaria

Las reacciones alérgicas suelen aparecer a los pocos minutos de estar expuesto a un alimento, pero pueden ocurrir hasta 2 horas después. Los signos más comunes incluyen:

- urticaria, inflamación, enrojecimiento o sarpullido
- congestión o goteo nasal, ojos llorosos y con comezón
- vómitos
- tos



EMERGENCIA MÉDICA

Algunas reacciones alérgicas –a la comida, picaduras de insectos, medicamentos y otros alérgenos– pueden poner en peligro la vida. Llame al 9-1-1 inmediatamente si su bebé tiene alguno de los siguientes signos:

- inflamación de la boca, lengua o garganta
- urticaria que se extiende a otras partes del cuerpo
- problemas para respirar, tragar o hablar, o una voz ronca o áspera
- tos constante o sibilancias repetitivas
- cara o labios pálidos o azulados
- debilidad o se ha desmayado