



5 FORMAS FÁCILES
PARA INTRODUCIR
ALIMENTOS CON
CACAHUATE A LA
ALIMENTACIÓN
DE TU BEBÉ



preventpeanutallergies.org



1

MEZCLAR CON AGUA, FÓRMULA O LECHE MATERNA

Diluye 2 cucharaditas de crema de cacahuete en 2-3 cucharaditas de agua caliente, fórmula o leche materna. Deja enfriar antes de servir.



2

MEZCLAR CON FRUTAS O VERDURAS

Mezcla 2 cucharaditas de cacahuete en polvo con 2 cucharadas de algún puré de fruta o verdura que ya tolere tu bebé.



3

GALLETAS DE DENTICIÓN

Bebés en dentición que ya se alimentan solos pueden disfrutar de galletas de dentición de crema de cacahuete hechas en casa. Encuentra la receta para galletas de dentición en nationalpeanutboard.org



4

MEZCLAR CON COMIDA

Licúa 2 cucharaditas de crema de cacahuete con 2-3 cucharadas de comida para bebé como cereal, yogurt (si ya tolera lácteos), puré de pollo o tofu.



5

BOCADILLOS DE CACAHUATE

Dale a tu bebé un alimento de dentición que contenga cacahuete, como cacahuates inflados.



Recuerda:

La forma recomendada para introducir alimentos amigables para bebés, que contengan cacahuete, depende de los factores de riesgo de cada niño. Dependiendo del riesgo de tu bebé, los alimentos que contengan cacahuete deben ser introducidos de acuerdo a las guías del NIAID después de que ya hayan empezado a comer sólidos. A niños menores de 5 años no es recomendable darles de comer nueces y/o cacahuates enteros. A niños de 4 años no es recomendable darles crema de cacahuete en una cuchara o en terrón/porción grande. Este contenido no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento de un profesional de la salud. **Siempre busca el consejo de tu pediatra.**