



# LA INTRODUCCIÓN TEMPRANA DE CACAHUATES A LA DIETA DE TU BEBÉ PUEDE AYUDAR A PREVENIR LA ALERGIA AL MISMO IDENTIFICA EL RIESGO DE TU BEBÉ



Debido a que el periodo para la introducción de alimentos que contengan cacahuates es corto, y comienza a una edad temprana, es crítico saber los factores de riesgo de tu bebé y planear anticipadamente. Dependiendo del riesgo, las guías del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID) proveen las siguientes recomendaciones para introducir alimentos con cacahuate en la alimentación de tu bebé, después de que haya empezado a ingerir alimentos sólidos. La introducción temprana de alimentos con cacahuate puede reducir el riesgo de desarrollar alergia al mismo hasta por un 86%.

## SI TU BEBÉ

### **Tiene Eczema Severo, Alergia al Huevo o Ambos**

Las nuevas guías recomiendan hablar con tu pediatra antes de darle a tu bebé alimentos con cacahuate. Tu pediatra puede considerar necesario hacerle a tu bebé una prueba o estudios para detectar alergias, o bien pudiera sugerirte la introducción de alimentos para bebé que contengan cacahuate, bajo su supervisión médica. Una vez autorizados, los bebés en esta categoría pueden empezar a consumir alimentos que contengan cacahuate alrededor de los 4-6 meses de edad y continuar comiéndolos regularmente, 2g de proteína de cacahuate, tres veces por semana.

## SI TU BEBÉ


### **Tiene Eczema de Leve a Moderado**

Las nuevas guías recomiendan dar pequeñas cantidades de alimentos aptos para bebé que contengan cacahuate, como polvo de cacahuate o mantequilla de cacahuate diluida, aproximadamente tres veces a la semana desde que tengan alrededor de 6 meses. No es necesario que los bebés en este grupo tengan una evaluación en el consultorio del pediatra previo a la introducción de alimentos que contengan cacahuate.


## SI TU BEBÉ

### **No Tiene Eczema o Alergias Alimenticias**

Las nuevas guías recomiendan introducir alimentos que contengan cacahuate junto con otros sólidos tan pronto como lo desees y de acuerdo con las preferencias y prácticas culturales de la familia. La mayoría de los bebés se encuentran en esta categoría.



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



[preventpeanutallergies.org](http://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.



3

## 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.



5

## 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](http://nationalpeanutboard.org)

2



## 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.

4



## 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.**

