

# Alimentando a Su Bebé

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



## Alergias a los alimentos

Su bebé puede ser sensible a ciertos alimentos. Una reacción alérgica puede ocurrir en minutos o hasta un día después de comer los alimentos que la provocan.

**Consulte con su médico si usted piensa que su bebé tiene una reacción alérgica.**

Las reacciones alérgicas pueden incluir irritación, salpullido, diarrea, vómito o problemas en la respiración. Frecuentemente, estos síntomas pueden ser similares a otras enfermedades. Se necesita de un examen médico y de una historia clínica de la dieta para su diagnóstico

## Qué alimentos comunmente causan una Alergia?

**Chocolates • Fresas • Tomates  
Naranjas • Trigo • Mariscos  
Leche de Vaca • Huevos blancos**

Evite usar leche de vaca hasta después de 12 meses de edad. Evite usar los otros alimentos que comunmente causan alergia hasta después de 6 meses de edad. Si hay antecedentes familiares de alergias a ciertos alimentos, evite usar esos alimentos hasta después de 12 meses de edad.

## Alergia a la Leche de Vaca

Su bebé puede ser alérgico a una de las proteínas en la leche de vaca o sensible a la azúcar ( lactosa ) de la leche. Muchas comidas son hechas con productos de la leche de vaca. Si su bebé es alérgico a leche de vaca, usted tendrá que leer las etiquetas con mucho cuidado. Las alternativas a leche de vaca pueden ser: la leche materna, la leche de soya y el Nutramigen®.

## Control de las alergias

- Su médico identificará los alimentos dañinos a través de:
  1. El relato de los alimentos que se ha comido y las reacciones que ha mostrado.
  2. Los exámenes especiales de dieta eliminando ciertos alimentos.
- Evite dar los alimentos que causan la alergia determinados por su médico. Dichos alimentos pueden ser usados como ingredientes en otras comidas. **LEA LAS ETIQUETAS** para encontrar estos alimentos dañinos .
- Si la mayoría de alimentos o grupos de alimentos necesitan ser eliminados de la dieta de su bebé, consulte con su médico sobre otros alimentos que usted puede utilizar en su lugar como una alternativa.
- Haga evaluar la dieta de su bebé por un nutricionista del WIC para conocer el valor nutritivo de la misma.
- Cuando su niño crezca, las alergias a los alimentos pueden cambiar o desaparecer. Consulte con su médico antes de volver a dar otra vez alimentos a los que era alérgico.

**Lecturas Recomendadas:**

American Academy of Allergy and Immunology (1993). *Understanding food allergy*. Washington, DC: Author.

Lambert-Lagace, L. (1991). *Feeding your baby: from conception to age two*. Emeryville, CA: Surrey Books.

Satter, E. (1991). *Child of mine, feeding with love and good sense*. Palo Alto, CA: Bull Publishing Co.

**Bibliografía:**

American Academy of Pediatrics (1993). *Pediatric nutrition handbook*. Elk Grove Village, IL: Author.

Fomon, S.J. (1994). Pay attention to your baby's appetite to avoid overfeeding or underfeeding. Part I: Establishing habits of eating in moderation. *Pediatric Basics*, 69, 8-10.

Greenspan, S. (1994). Pay attention to your baby's appetite to avoid overfeeding or underfeeding. Part II: Mealtime Communication. *Pediatric Basics*, 69, 11-13.

Kleinman, R.E. (1994). Build to a variety of foods. *Pediatric Basics*, 69, 2-7.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY  
*Llevando la Universidad a Usted*

***Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.***

Elaborado por: Donna-Jean Hunt, M.S., R.D./L.D.,  
*EFNEP Nutritionist*  
Emily Joyce, M.S., R.D./L.D.,  
*CNEP Nutritionist*  
Glenna S. Williams, EdD  
*CNEP State Coordinator*

Revisado por: Susan Bullard, M.D., FAAP  
Formateado por: Ursula Blanchard  
Traducido por: Perla E. Encarnación A.  
Editor: Mely Jimenez

*Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma. La serie original fue apoyada por el Servicio de Extensión del Departamento de Agricultura de Los Estados Unidos, bajo un proyecto especial con número 93-ENED-17513.*

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$51.16 for 500 copies. 0301 UB.