

## Introducción de productos con maní a su bebé

Introducirle productos con maní a su bebé temprano en la vida puede ayudar a protegerlo contra el desarrollo de alergias a productos con maní más adelante en la vida. Usted puede introducir productos con maní tan pronto como a los 4 a 6 meses de vida, después de que su bebé pueda comer alimentos más comunes (como frutas, verduras y cereales). En este folleto, aprenderá cómo introducir productos con maní a su bebé. También aprenderá cuáles son los síntomas comunes de una alergia alimentaria y qué hacer si su bebé tiene una reacción.

### ¿POR QUÉ DEBERÍA INTRODUCIRLE A MI BEBÉ PRODUCTOS CON MANÍ TAN PRONTO EN SU VIDA?

Introducirle productos con maní a su bebé temprano en la vida puede ayudar a evitar que desarrolle una alergia a los productos con maní más adelante. Pregúntele a su médico cuándo está bien introducir por primera vez los productos con maní.

### ¿QUÉ DEBO HACER ANTES DE DARLE A MI BEBÉ LOS PRODUCTOS CON MANÍ POR PRIMERA VEZ?

- Hable con el médico de su bebé acerca de si está listo para probar productos con maní.
- Si su bebé tiene otras alergias a los alimentos conocidas o un **eczema** (partes de piel seca y escamosa) muy malo, pregúntele a su médico si debe hacerle una prueba de alergia o consultar con un **alergólogo pediátrico** (médico de alergias).

#### **Nota acerca de la asfixia**

- Dele únicamente mantequilla de maní suave a su bebé.
- Nunca le dé mantequilla de maní espesa o crocante a su bebé. Su bebé se puede asfixiar con los trocitos pequeños de maní.
- Nunca le dé maníes enteros o trozos de maní a su bebé.

### ¿CÓMO INTRODUCO LOS PRODUCTOS CON MANÍ?

#### Consejos de seguridad

- Ofrézcaselos a su bebé para probar por primera vez cuando se encuentre sano. No se los dé para probar por primera vez si está resfriado, tiene fiebre, diarrea u otra enfermedad.
- Ofrézcale a su bebé productos con maní para probar por primera vez en su hogar. No se los dé para probar por primera vez en una guardería o en un restaurante.

#### Consejos sobre el momento adecuado

- Resérvese al menos 2 horas después de que el bebé lo pruebe para controlar la aparición de una reacción. Asegúrese de que usted u otro familiar puedan brindarle absoluta atención a su bebé.
- Espere 10 minutos entre el primer bocado y el segundo. Si su bebé no tiene ninguna reacción después de 10 minutos, dele el resto de la mantequilla de maní a la velocidad normal con que se alimenta.
- Dele a su bebé 2 cucharaditas (6 gramos) de productos con maní al menos 3 veces por semana. Esto le ayudará a evitar que desarrolle una alergia a los productos con maní más adelante.

#### Consejos mientras su hijo come

- Prepare una porción completa de mantequilla de maní con la receta que se encuentra en el dorso de este folleto.
- Ofrézcale para probar por primera vez en una cuchara pequeña.
- Para los bebés y los niños menores de 4 años de edad, mezcle la mantequilla de maní con 1 alimento seguro por vez. No le dé mantequilla de maní sola a ningún bebé o niño menor de 4 años.
- No obligue a su bebé a comer más de lo que desea.

## RECETAS CON MANÍ PARA BEBÉS

### Opción 1: Puré de mantequilla de maní

Necesitará:

- 2 cucharaditas de mantequilla de maní suave y natural (sin ingredientes agregados)
- 2-3 cucharadas de yogur integral o puré (suave) de frutas o verduras que le gusten a su bebé
  1. Mezcle la mantequilla de maní y yogur o puré de frutas o verduras.
  2. Agregue más agua si desea que sea menos consistente.

### Opción 2: Salsa de polvo de mantequilla de maní

Necesitará:

- 2 cucharaditas de mantequilla de maní en polvo o harina de maní
- 2-3 cucharadas de agua tibia, avena, puré de manzana o banana pisada
  1. Mezcle el polvo de mantequilla de maní o harina de maní con el agua, avena, puré de manzana o banana pisada.
  2. Deje que se enfríe la mezcla.
  3. Agregue más agua si desea que sea menos consistente.

### Opción 3: Cereales inflados de mantequilla de maní

#### Bamba®

Necesitará:

- 21 cereales inflados de mantequilla de maní Bamba®
  1. Para los bebés de 7 meses o menores, ablande los cereales inflados de Bamba® en 4-6 cucharaditas de agua. Alimente a su bebé con un cereal inflado por vez.
  2. Para los bebés mayores de 7 meses o que pueden comer sólidos disolubles, alimente un cereal inflado por vez como es habitual.

### ***Nota acerca de las alergias a los alimentos***

Cuando su bebé está probando un producto con maní por primera vez, es importante controlar la aparición de signos de la alergia alimentaria. Una reacción alérgica puede ocurrir hasta 2 (dos) horas después de probar alimentos nuevos.

#### ***¿Qué es una alergia a los alimentos?***

Una **alergia a los alimentos** es cuando su cuerpo confunde un determinado alimento como algo peligroso o desconocido.

#### ***¿Cuáles son los signos comunes de una alergia a los alimentos?***

- Erupción cutánea o **urticaria** (bultos rojos hinchados) alrededor de la boca o en el rostro o el cuerpo
- Labios, lengua o rostro hinchados
- Picazón
- Vómitos
- Tos
- Cambio en el color de la piel (azul o pálida)
- **Sibilancias** (sonido parecido a un silbido al inspirar)
- Problemas para respirar
- Sensación repentina de cansancio o somnolencia
- Sensación de que su cuerpo se mueve con dificultad

### ***Qué hacer si su bebé tiene una reacción alérgica***

- **Llame al 911 y lleve a su bebé a la sala de emergencia de inmediato.**
- Si el **alergólogo** (médico de alergias) de su bebé ha creado un **Plan de acción de alergias a los alimentos**, siga los pasos.

Rev. 9/2017

## Food Allergy Prevention Program

### Mass General Hospital for Children

MGH Professional Office Building

275 Cambridge St., Suite 530

Boston, MA 02114

[www.massgeneralforchildren.org/foodallergy](http://www.massgeneralforchildren.org/foodallergy)

Para obtener más información llame al

**617-643-6834**

*MassGeneral Hospital for Children y Massachusetts General Hospital no avalan ninguna de las marcas indicadas en este folleto. Este folleto tiene como objetivo brindar información de salud para que usted pueda estar mejor informado. No reemplaza el consejo médico y no se debe utilizar como tratamiento de ninguna afección médica.*