



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png



https://enfamilia.aep



https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/th

Alimentos en la dieta de los bebés y riesgo de alergia



La alergia es una reacción anormal de nuestro cuerpo al entrar en contacto con determinadas sustancias (alérgenos), que en otras personas no producen ningún problema. Los alimentos implicados con más frecuencia son la leche, el huevo y los frutos secos.

Durante mucho tiempo la mayoría de los profesionales han recomendado retrasar la introducción de determinados alimentos, como el huevo o el cacahuete, para intentar prevenir la alergia. El cacahuete es una legumbre que, por sus propiedades, se considera un fruto seco.

Se han analizado los estudios sobre este tema de los últimos 70 años y se ha observado que la introducción, en torno a los 6 meses de edad del huevo y antes de los 11 meses de los cacahuetes, disminuye el riesgo de desarrollar alergia. No se han obtenido resultados concluyentes respecto a la introducción de la leche de vaca y del gluten.

La lactancia materna es el mejor alimento hasta los 6 meses de vida. A partir de esta edad, introducir precozmente alimentos potencialmente alergénicos puede reducir la alergia a los mismos. Hay que tener en cuenta que los frutos secos, antes de los 3 años de edad, no se deben administrar enteros, sino molidos, por el riesgo de atragantamiento

Más información:

- [Evidencias en Pediatría](#)

Artículo publicado el 15-3-2017, revisado por última vez el 17-3-2017

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/alimentos-en-dieta-bebes-riesgo-alergia>