

¿Cómo debo alimentar a mi bebé para evitar las alergias?

Si bien, sigue siendo muy discutidas las recomendaciones, en la dieta de los niños para evitar las alergias, la mayoría de los expertos sugieren procurar una alimentación pausada y evitando alimentos con alta posibilidad de inducir alergias.



La leche materna

- Alimentar a su bebé con leche materna permite disminuir el riesgo de alergias en el futuro.
- Es recomendable alimentar al bebé con leche materna, al menos hasta los 6 meses de edad, sobre todo en el caso de familias alérgicas.

Debido a que no contiene ninguna de las sustancias alergénicas presentes en la leche de vaca, la leche materna es el alimento ideal para aquellos bebés con predisposición genética para desarrollar algún tipo de alergia.

- La leche materna retarda la aparición del eccema y disminuye su intensidad.
- La influencia del consumo de la leche materna en la prevención de eccema está confirmada.
- La influencia de la leche materna en la prevención del asma ha sido documentada.

¿La voluntad y el deseo de la madre son importantes para mejores resultados, al recomendar la lactancia?

Diversificación alimentaria a partir de los 4 meses

Alimentos sólidos

Los alimentos sólidos deben ser introducidos en la dieta del bebé de manera progresiva y a partir de los 4 meses de edad.

Los alimentos más alergénicos (leche de vaca, huevos, cacahuete, pescado, mostaza, semillas oleaginosas (frijoles, lentejas, soja...)) deben ser retrasados para ser incluidos en la dieta del bebé.

Los huevos y el pescado

Muchos estudios, proponen no introducir huevos y pescados en la dieta del bebé antes de los 10 primeros meses de vida

Es recomendable que se consulte con su médico al respecto.

Frutas y verduras

- Alimente al bebé con verduras cocidas y compotas de frutas a partir de los 4 meses de edad.

Otros consejos

- Introduzca un solo alimento nuevo a la vez y espere 8 días más antes de incluir otro en la dieta del bebé.
- Es preferible preparar la comida del bebé en casa. Evite los potes comerciales ya que no se conoce cuáles son todos sus ingredientes.
- Evite los potes que contengan frutas mezcladas o frutas exóticas (kiwi, piña, fresa).
- No alimente al bebe con alimentos con colorantes y preservativos artificiales.