



INTRODUCIR ALÉRGENOS DE ALIMENTOS COMUNES A LOS BEBÉS

¿QUÉ ES UNA ALERGIA ALIMENTARIA?

Una alergia alimentaria se presenta cuando el sistema inmune del cuerpo confunde un alimento con una sustancia perjudicial.

¿QUÉ ALIMENTOS PROVOCAN ALERGIAS ALIMENTARIAS?

Mientras que cualquier alimento puede provocar una reacción alérgica, las 9 causas más comunes son:

- Pescado
- Leche
- Huevos
- Trigo
- Soja
- Sésamo
- Frutos secos (castañas de cajú, nueces, etc.)
- Cacahuates
- Mariscos

A menudo, las alergias a la leche, huevos, soja y trigo desaparecen al crecer; sin embargo, las alergias a los cacahuates, a los frutos secos y al pescado generalmente duran. Las alergias a los mariscos pueden comenzar más tarde en la infancia o en la edad adulta.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS COMUNES DE UNA REACCIÓN ALÉRGICA A UN ALIMENTO?

- Vómitos
- Diarrea
- Deposiciones con sangre
- Calambres abdominales
- Dificultad para respirar
- Hinchazón en los labios, el rostro, la lengua/garganta u otras partes del cuerpo
- Hormigueo o picazón en la boca
- Urticaria
- Eczema (con otros síntomas enumerados aquí)

El enrojecimiento alrededor de la boca puede ser común al introducir cítricos o tomates, y puede ser normal. Si el enrojecimiento persiste durante más de 1 hora o está acompañado por otros síntomas enumerados arriba, puede ser una señal de una alergia alimentaria.

Los síntomas suelen comenzar unos minutos después de comer el alimento alergénico y puede durar más de dos horas (aunque es poco usual). Muchas veces los síntomas solo son incómodos, pero algunas personas pueden tener reacciones graves que amenacen su vida.

Continuación

