

# Consejos para la infancia

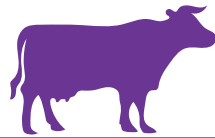
## ALERGIAS ALIMENTARIAS

Ayuda a tu hijo al darle nuevos alimentos de manera segura, observar las señales de las alergias alimentarias y tener conocimiento de cuándo llamar a tu proveedor de atención médica.

### ALÉRGENOS alimentarios más comunes



Soya



Leche de vaca



Pescado



Huevos



Cacahuates



Mariscos



Trigo



Nueces de árbol



Ajonjolí

Empieza a darle alimentos de forma **SEGURA**



Dale a tu bebé los alérgenos alimentarios más comunes después de que haya comenzado con los alimentos sólidos, generalmente alrededor de los 6 meses de edad, y antes de que cumpla 1 año.

### Consejos para la alimentación:

- Dale solo pequeñas cantidades de un nuevo alimento a la vez.
- Espera de 3 a 5 días entre cada nuevo alimento.
- Observa al bebé para ver si muestra señales de alguna reacción. Sé cautelosa hasta que tu bebé haya comido el alimento de manera segura 3 veces.
- Si tu bebé no presenta una reacción a los alérgenos alimentarios más comunes, continua ofreciéndole estos alimentos como parte de su dieta habitual.

# Presta atención a estas SEÑALES

Las reacciones alérgicas ocurren generalmente dentro de los 2 minutos a las 2 horas de haber ingerido alimentos.



Problemas respiratorios



Mareo



Cara, lengua o labios inflamados



Problemas de la piel: salpullido, urticaria o comezón



Vómitos, cólicos o diarrea

*Si tu hijo presenta dos o más señales de las mencionadas anteriormente, tiene problemas para respirar o pierde la conciencia, podría estar teniendo una reacción que pone en peligro la vida.*

**Llama al 911 y obtén ayuda médica de inmediato.**

## Conoce tus riesgos y obtén apoyo

Los antecedentes familiares de alergias, asma u otras afecciones pueden poner a tu hijo en un mayor riesgo de presentar alergias alimentarias. Habla con tu proveedor de atención médica para obtener más información al respecto. Si estás amamantando, habla con tu alergólogo, dietista de WIC o consejera de lactancia para determinar si necesitas hacer cambios en tu dieta. WIC te puede brindar apoyo para que alimentes a tu hijo de una manera segura.



SCAN ME

Escanea el código QR para obtener más información sobre las alergias alimentarias.



TEXAS  
Health and Human  
Services



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2022 Todos los derechos reservados.  
Núm. de inventario 13-06-16643a Rev. 5/22