

Información para el Paciente

ALIMENTACIÓN EN NIÑOS CON ALERGIA ALIMENTARIA

- Siempre que sea posible alargue la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.
- Introducir sólo alimentos si el niño se encuentra bien.
- **Introducir los alimentos al niño de uno en uno, en pequeñas cantidades**, doblando la cantidad cada día, hasta conseguir la cantidad apropiada para su edad.
- Suprimir el alimento si aparece alguna reacción.
- **En caso de reacción**, espere tres días antes de introducir un nuevo alimento.
- Continúe con las dosis toleradas regularmente en la dieta.
- **Comience con alimentos poco alérgicos** como como la manzana, pera arroz, patata, calabaza, zanahoria, calabacín, pollo, cordero.
- Cocine los alimentos de forma variada.
- Siga el calendario habitual de introducción de los alimentos utilizados en los lactantes no alérgicos, pero retrasando la introducción de todos los alimentos y, especialmente, de los más alérgicos: **huevo (hacia los 15-18 meses), pescado (a 12-15 meses), legumbres (los 15-18 meses...), siempre y cuando el niño no sea alérgico a estos alimentos.**
- Desaconsejar los productos con colorantes hasta los dos años de edad (Petit Suisse, yogures de colores ...).
- No introduzca frutos secos hasta los tres años de edad.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud