

# Reducing the Risk of Food Allergy: What You Can Do For Your Baby

Early introduction of peanut and egg may reduce your child's risk of developing allergies to those foods.<sup>1</sup>

*If you have questions about introducing potential allergens to your child, speak to your pediatrician.*

## WHEN SHOULD I INTRODUCE POTENTIAL FOOD ALLERGENS?

Potential allergens should be introduced around **6 months of age**, depending on a child's specific risk factors. Evidence does not support withholding potential allergens like milk, eggs, fish, shellfish, tree nuts, peanuts, wheat and soy to prevent food allergies.<sup>1,2</sup>

## IS MY CHILD AT RISK FOR FOOD ALLERGIES?

The following are generally accepted as key risk factors for developing a food allergy:

- Severe eczema
- Existing food allergy
- First-degree relative with allergies

If your baby has any of these risk factors, talk to your doctor about introducing potential allergens between 4-6 months, especially peanut.<sup>3,5</sup>

## HOW DO I INTRODUCE POTENTIAL FOOD ALLERGENS TO MY INFANT?

All foods should be fed to a baby in a form appropriate to their development and under supervision. Purees, thinned pastes, and well-cooked and soft forms are just a few ways to easily introduce foods. Once successfully introduced, potential allergens should continue to be fed.

For more on introducing peanut foods: [preventpeanutallergies.org](http://preventpeanutallergies.org)  
For information on all food allergens: [babysfirst.org](http://babysfirst.org)

### REFERENCES

1. Obbagy et al. Am J Clin Nutr 2019;109(Suppl):890S-934S.
2. Greer FR et al. Pediatrics 2019;143(4):320190281
3. Du Toit G, N Engl J Med. 2015;372:803-813.
4. NIAID Addendum Guidelines for the Prevention of Peanut Allergy in the U.S. Appendix D.
5. Perkin et al. J Allergy Clin Immunol. 2019;144 (6)



## TIPS FOR INTRODUCTION<sup>4</sup>

- 1** Feed when baby is healthy with no fever or signs of illness.
- 2** Introduce new foods early in the day before a nap, so you can observe for 2 hours.
- 3** Wait 2 to 3 days between introducing a new potential allergen.
- 4** Try a small amount of food on the tip of a spoon. Wait 10 minutes and feed more if there are no signs of a reaction with the goal of 2 teaspoons of the allergen.
- 5** Stop feeding baby and seek medical care if signs of a reaction are seen:
  - Hives
  - Swelling of the mouth
  - Vomiting
  - Wheezing
  - Coughing
  - Lethargy

## EARLY INTRODUCTION: WHAT'S ON THE MENU?

*Here are some ideas for safely feeding baby*

- Peanut butter thinned with breastmilk or formula
- Mashed, cooked egg yolk with infant cereal
- Baked muffin with egg and peanut butter



# Reduciendo el Riesgo de Alergias a Los Alimentos: Qué Puedes Hacer Por Tu Bebé

La introducción temprana de cacahuate (maní) y huevo puede reducir el riesgo de que su hijo desarrolle alergias a esos alimentos.<sup>1</sup>

*Si tiene preguntas sobre cómo introducir posibles alérgenos a su hijo, hable con su pediatra.*

## ¿CUÁNDO DEBO INTRODUCIR POSIBLES ALÉRGENOS ALIMENTARIOS?

Los posibles alérgenos deben introducirse alrededor de los **6 meses de edad** dependiendo de los factores de riesgo específicos del niño. La evidencia científica no respalda la retención de alérgenos como leche, huevos, pescados, nueces de árbol, cacahuates, trigo y soya para prevenir alergias alimentarias.<sup>1,2</sup>

## ¿ESTÁ MI HIJO EN RIESGO DE ALERGIAS ALIMENTARIAS?

Generalmente se aceptan los siguientes factores de riesgo clave para desarrollar una alergia alimentaria:

- Eczema severo
- Alergias existentes a los alimentos
- Pariente inmediato con alergias

Si tu bebé tiene alguno de estos factores de riesgo, consulte con su médico sobre la introducción de posibles alérgenos entre 4-6 meses, especialmente el cacahuate (maní).<sup>3,5</sup>

## ¿CÓMO PRESENTO POSIBLES ALÉRGENOS ALIMENTARIOS A MI BEBÉ?

Todos los alimentos se deben alimentar a un bebé de forma apropiada para su desarrollo y bajo supervisión. Los purés, los alimentos diluidos y las formas fáciles de masticar son sólo algunas maneras de introducir fácilmente los alimentos. Una vez introducidos con éxito, los alérgenos potenciales deben continuar siendo alimentados.

Para más información sobre la introducción de alimentos de maní: [healthychildren.org/spanish/news/paginas/early-introduction-of-peanut-based-foods-to-prevent-allergies.aspx](http://healthychildren.org/spanish/news/paginas/early-introduction-of-peanut-based-foods-to-prevent-allergies.aspx)

Para información sobre todos los alérgenos alimentarios: [foodallergy.org/resources/spanish-materials-and-resources](http://foodallergy.org/resources/spanish-materials-and-resources)

### REFERENCIAS

1. Obbagy et al. Am J clin Nutr 2019;109(Suppl):890S-934S.
2. Greer FR et al. Pediatrics 2019;143(4):320190281
3. Du Toit G, N Engl J Med. 2015;372:803-813.
4. NIAID Addendum Guidelines for the Prevention of Peanut Allergy in the U.S. Appendix D.
5. Perkin et al. J Allergy Clin Immunol. 2019;144 (6)



## CONSEJOS PARA LA INTRODUCCIÓN<sup>4</sup>

- 1** Aliméntelo cuando el bebé esté sano, sin fiebre ni síntomas de enfermedad.
- 2** Introduzca nuevos alimentos temprano en el día antes de la siesta, para que pueda observar durante 2 horas.
- 3** Espere de 2 a 3 días entre la introducción de cada posible alérgeno.
- 4** Pruebe una pequeña cantidad de comida en la punta de una cuchara. Espere 10 minutos y aliméntelo más si no hay síntomas de reacción con la meta de 2 cucharaditas del alérgeno.
- 5** Deje de alimentar al bebé y busque atención médica si observa síntomas de una reacción:

- Urticaria
- Hinchazón de la boca
- Vómitos
- Sibilancias
- Tos
- Cansancio

## INTRODUCCIÓN TEMPRANA: ¿QUÉ HAY EN EL MENÚ?

*Aquí hay algunas ideas para alimentar al bebé de manera segura.*

- Mantequilla de maní diluida con leche materna o fórmula
- Yema de huevo triturada con cereal infantil
- Pan dulce con huevo y mantequilla de maní

