

Pregunta a la experta

Laura Czerkies, MS, RD, Directora de Ciencias Clínicas y Nutricionista de Nestlé Nutrición Infantil, responde a seis preguntas esenciales sobre alergias en bebés.

Pregunta a la experta

Laura Czerkies, MS, RD, Directora de Ciencias Clínicas y Nutricionista de Nestlé Nutrición Infantil, responde a seis preguntas esenciales sobre alergias en bebés.



1. ¿Qué causa el desarrollo de las alergias en niños y bebés? Las causas de las alergias no están del todo claras, pero los niños con historial familiar de alergias tienen mayor predisposición a desarrollarlas. Los niños con un padre alérgico tienen un riesgo del 20-40 % de padecer alergias. Cuando ambos padres tienen alguna alergia, el riesgo aumenta hasta el 40-60 %. Sin embargo, tu bebé puede desarrollar alguna alergia, aunque no haya historial familiar de alergias. ¿Qué hago? Si te preocupa tu historial familiar, habla con tu médico o pediatra. 2. ¿Cuáles son los síntomas de alergia a la proteína de la leche de vaca? Los signos de alergia a la proteína de la leche de vaca en bebés varían, pero los más frecuentes son eccema, vómitos y diarrea. 3. Si evito tomar leche o alimentos que contengan leche de vaca, ¿ayudaré a que mi bebé no tenga alergia? Algunas mujeres creen erróneamente que deberían evitar determinados alimentos cuando dan el pecho para reducir la probabilidad de que el bebé tenga una reacción alérgica. Sin embargo, no se recomienda que restrinjas tu dieta o evites alérgenos durante la lactancia. Las directrices actuales para las mujeres lactantes indican llevar una dieta equilibrada rica en nutrientes de los cinco grupos de alimentos. 4. ¿Cómo puedo evitar las alergias en mi niño o bebé? Puedes reducir el riesgo de que tu bebé desarrolle alergia a la proteína de la leche de vaca dándole el pecho. Se aconseja la lactancia materna exclusiva para bebés con historial familiar de alergias para reducir el riesgo de alergia a la proteína de la leche de vaca. 5. Tengo alergias, así que mi bebé tiene un alto riesgo de que le ocurra también. ¿Qué más puedo hacer? Los estudios indican que algunos probióticos podrían ser efectivos a la hora de reducir el riesgo de que tu bebé tenga eccema. Si tomas suplementos probióticos específicos, podrían venirle bien porque los asimilará a través de tu leche. Habla con tu médico o pediatra para que te confirme si esta opción es adecuada para ti.