

86% de las alergias a los cacahuets pueden prevenirse.

La ventana de prevención es corta y se cierra pronto. Se recomienda tomar medidas cuando su bebé tenga entre 4 y 6 meses de edad.

- Introducir alimentos que contienen cacahuets a su bebé pronto y con frecuencia puede ayudar a prevenir las alergias al cacahuete y los problemas físicos, emocionales, sociales y financieros que traen. Es seguro, fácil y está recomendado por la American Academy of Pediatrics (Academia Estadounidense de Pediatría).
- Empiece cuando su bebé tenga entre 4 y 6 meses, según sus factores de riesgo, y después de que haya empezado a consumir otros alimentos sólidos. Tenga en cuenta las preferencias y prácticas culturales de su familia a la hora de introducir nuevos alimentos.
- Si su bebé tiene eccema grave, alergia al huevo o ambas cosas, consulte antes a su proveedor de atención médica.
- La clave es empezar pronto y con frecuencia. Lo ideal para reducir el riesgo es dar al bebé alimentos seguros que contengan cacahuete 2 o 3 veces por semana.

Lo que demuestran las pruebas:

El estudio Learning Early About Peanut Allergy (LEAP) de 2015, seguido del LEAP-ON (2016) y el LEAP-Trio (2024), han demostrado que la introducción temprana del cacahuete puede reducir el riesgo de alergia hasta en un 86% y proteger de una alergia al cacahuete hasta la adolescencia.

Para saber más sobre las formas de introducir los alimentos con cacahuete, consulte la otra cara.



"Tengo la misión de prevenir las alergias al cacahuete"
– Little Peanut

Visite [PreventPeanutAllergies.org](https://www.PreventPeanutAllergies.org)

5

maneras fáciles de introducir alimentos con cacahuete a un bebé.

Las pruebas son claras: alimentar a un bebé con alimentos que contienen cacahuete a una edad temprana y con frecuencia, al menos de 2 a 3 veces por semana, puede ayudar a prevenir la alergia al cacahuete.

1

Mezclar con leche materna, agua o leche de fórmula

Mezcle 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete con 2-3 cucharaditas de leche materna, agua caliente o leche de fórmula. Deje que se enfríe antes de servir.



2

Mezclar con comida

Combine 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete con 2-3 cucharadas soperas de comida, como cereales infantiles, yogur (si ya toma lácteos), puré de pollo o tofu.

3

Mezclar con frutas y verduras

Mezcle 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete en polvo en 2 cucharadas de puré de frutas o verduras que su bebé ya coma.



4

Snacks de cacahuete

Dele a su bebé un alimento para la dentición que contenga cacahuete, como palitos de cacahuete.



5

Galletas para la dentición

Los bebés a los que les están saliendo los dientes, ya son mayores y se alimentan solos pueden disfrutar de unas galletas para la dentición hechas en casa con mantequilla de cacahuete. Visite [PreventPeanutAllergies.org](https://www.PreventPeanutAllergies.org) para encontrar una receta de galletas para la dentición.



Seguridad ante todo: No dé frutos secos enteros a niños menores de 5 años ni mantequilla de cacahuete directamente de una cuchara o en grumos a niños menores de 4 años.

Visite [PreventPeanutAllergies.org](https://www.PreventPeanutAllergies.org) para obtener más consejos y recursos.

Este contenido no pretende sustituir el consejo, el diagnóstico o el tratamiento de un profesional médico. Consulte a su pediatra o a otro proveedor de atención médica primaria si tiene dudas sobre el riesgo específico de su hijo.

National 
Peanut Board