

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Nueces, ¿cuándo introducirlas?

Comparte esto

X



Nueces, ¿cuándo introducirlas?

Las nueces (nueces de Nogal, maní, pecanas, pistachos, marañón, etc.) son un grupo de alimentos de alto valor nutricional y con alto potencial de proteger al corazón, por su aporte de fibra, antioxidantes, vitaminas, minerales y grasas saludables.

<https://www.momandme.nestle.com/nueces-cuando-introducirlas> [1]

[2] [3] [4]



Nueces, ¿cuándo introducirlas?

Las nueces (nueces de Nogal, maní, pecanas, pistachos, marañón, etc.) son un grupo de alimentos de alto valor nutricional y con alto potencial de proteger al corazón, por su aporte de fibra, antioxidantes, vitaminas, minerales y grasas saludables.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Inclusive, entidades importantes en salud, han descrito que el consumo diario de algunas nueces, junto con una dieta saludable (baja en grasa saturada y colesterol) podría reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón. Dado que algunos factores de riesgo para estas enfermedades podrían presentarse desde la infancia, es necesario llevar una alimentación saludable desde los 6 meses de edad.

A pesar que las nueces son alimentos de alta calidad, también pueden detonar reacciones alérgicas severas en algunos bebés y niños pequeños, por lo que se debe tener precaución al momento de su primera introducción; así:

- Si el bebé tiene historia de familiares cercanos con alergias severas a alimentos o ha mostrado indicios de alergia a otros alimentos, se debe consultar con el pediatra acerca del período más recomendable para introducirlos, aunque la mayoría lo indican después de los 2 años de edad.

- En niños que no han demostrado ningún signo de alergia a alimentos y no presentan familiares alérgicos, las nueces pueden introducirse a partir del año de edad (algunas recomendaciones indican que puede hacerse antes), principalmente por la presencia de cáscaras y dureza que puedan dificultar su masticación. Si el bebé muestra cualquier signo de alergia (salpullido, dificultad para respirar o hinchazón) posterior a consumir estos alimentos, es indispensable acudir a un centro médico o al pediatra inmediatamente.

La alergia al maní es una de las más severas, por lo que si un profesional en medicina, diagnostica esta condición, se debe evitar a toda costa, la inclusión de este alimento y sus derivados (mantequilla de maní, maní garapiñado, tortas de carne de soya y maní, galletas, entre otros) en la dieta del bebé, o inclusive, la manipulación de dichas comidas cerca del mismo.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/nueces-cuando-introducirlas>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/nueces-cuando-introducirlas>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/nueces-cuando-introducirlas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/nueces_cuan](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/nueces-cuando-introducirlas&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/nueces_cuan%u00f1o-introducirlas.jpg)
¿cuándo introducirlas?

[3] <https://twitter.com/share?text=Nueces%20cu%u00e1ndo%20introducirlas%3F&url=https%3A%2F%2Fwww.momandme.nestle.com%2F%2Fnueces-cuando-introducirlas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/nueces-cuando-introducirlas>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/1901>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>