

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

[Inicio](#) > ¿Qué puedo hacer para evitar las alergias?

Comparte esto

X



## ¿Qué puedo hacer para evitar las alergias?

Las alergias a los alimentos, el asma y las enfermedades respiratorias alérgicas en niños pequeños cada vez son más frecuentes. Esto pasa, en parte, debido a que el sistema de defensas del bebé está en proceso de desarrollo y por ello es más susceptible a los cambios ambientales de nuestro entorno.

<https://www.momandme.nestle.com/que-puedo-hacer-para-evitar-las-alergias> [1]

[2] [3] [4]



# ¿Qué puedo hacer para evitar las alergias?

Las alergias a los alimentos, el asma y las enfermedades respiratorias alérgicas en niños pequeños cada vez son más frecuentes. Esto pasa, en parte, debido a que el sistema de defensas del bebé está en proceso de desarrollo y por ello es más susceptible a los cambios ambientales de nuestro entorno.

Miércoles, Diciembre 16th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

De acuerdo con el Dr. Jorge González, pediatra neonatólogo: “la aparición de alergias tiene un fuerte componente familiar, pero la dieta puede determinar qué tan temprano o frecuente puedan suceder”.

Te enseñamos algunos factores que podrían reducir el riesgo de que tu bebé presente alergias:

## Antes y durante el embarazo:

- Evita el fumado y el humo del tabaco.

- Procura una dieta rica en nutrientes, como:

\* Omega 3: este ácido graso es fuente principal en pescados como el atún, el salmón, la trucha y la sardina. También está presente en la linaza, las nueces, los aceites vegetales de soya y el brócoli.  
¡Delicioso!

\* Antioxidantes: están principalmente presentes en las frutas y en los vegetales.

\* Alimentos ricos en fibra soluble: pueden obtenerse, por ejemplo: en las frutas, los vegetales, los frijoles, los garbanzos y las lentejas.

## Durante los primeros años de vida:

- Alimenta a tu bebé exclusivamente con leche materna o con la leche recomendada por el Pediatra.

- Introduce los alimentos sólidos a partir de los 6 meses de vida o según la indicación dada por el médico.

- Propicia una ingesta adecuada de grasas omega 3, antioxidantes y fibra soluble tal como lo comentamos anteriormente.

- Procura una dieta saludable, en la cual también estén presentes prebióticos (fibra) y probióticos (bacterias saludables).

También es importante que mantengas altos los niveles de vitamina D, que colaboran en la prevención de las alergias. Lo que te recomendamos es una apropiada exposición al sol. Será de gran beneficio, tanto para ti como para tu peque.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/que-puedo-hacer-para-evitar-las-alergias>

**Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/que-puedo-hacer-para-evitar-las-alergias>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/que-puedo-hacer-para-evitar-las-alergias&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/que\\_puedo\\_hacer\\_puedo\\_hacer\\_para\\_evitar\\_las\\_alergias?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/que-puedo-hacer-para-evitar-las-alergias&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/que_puedo_hacer_puedo_hacer_para_evitar_las_alergias?)

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%BFQu%C3%A9%20puedo%20hacer%20para%20evitar%20las%20alergias%3F&url=https://www.momandme.nestle.com/que-puedo-hacer-para-evitar-las-alergias>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/que-puedo-hacer-para-evitar-las-alergias>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/7321>

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