

# Introducción de alimentos alergénicos



**Introduce los alimentos alergénicos en formas seguras y adecuadas para la edad, de manera temprana durante el periodo de alimentación complementaria.**

Esto es especialmente importante para los bebés de alto riesgo, por ejemplo, aquellos con antecedentes familiares de alergias o eccema; la introducción temprana puede ayudar a reducir el riesgo de alergias alimentarias.



**Leche animal**  
(pequeños volúmenes mezclados con otros alimentos como cereales)

**Mantequilla de cacahuete suave diluida en gachas o yogur**  
(si es un alimento común en tu cultura)

**Huevo bien cocido**  
(en puré o en trozos blandos)

## Introduce los alimentos alergénicos

**de uno en uno, en pequeñas cantidades y en texturas seguras.** Si tu bebé tiene eccema grave o una importante historial familiar de atopia, busca primero el asesoramiento de un profesional sanitario.

