



Programa de Educación en Nutrición para Familias



Aunque la miel es un alimento seguro y saludable para niños y adultos, no debe ofrecer la miel a los bebés con menos de un año de edad. La miel quizás contiene esporas bacteriales que causan el botulismo de bebés, una enfermedad rara pero seria que afecta el sistema nervioso de los bebés jóvenes.

El botulismo de bebés es diferente del botulismo causado por los alimentos. El botulismo causado por los alimentos resulta de una toxina que está formada en los alimentos. Los botulismos de los bebés son causados cuando las condiciones en el tracto digestivo permiten el crecimiento de las esporas de *Clostridium botulinum*, que forman tóxicos en el sistema digestivo.

C. botulinum esporas están en todas partes, y es común encontrarlas en el polvo, la tierra y la mayor parte de los alimentos crudos. Los adultos y los niños pueden tragarlas sin enfermarse porque hay bacterias protectoras en la panza que impiden el crecimiento de *C. botulinum*. Los bebés no tienen estas bacterias protectoras hasta que tengan casi seis meses de edad.

El botulismo de bebés se controla mejor si usted previene su bebé de tragar las esporas del botulismo. Aunque la miel no es lo único ni el mayor fondo del botulismo, es una cosa fácil de controlar, omitiéndola de la dieta de un bebé.

Los síntomas del botulismo incluyen: estreñimiento, chupada o llanto endeble, dificultad de comer o tragar, letargo y músculos flácidos. Usted debe llamar al doctor inmediatamente si su bebé tiene estas síntomas. *Información por el "National Honey Board"*

El Programa de Estampillas de Comida ayuda los participantes en comprar alimentos para una dieta mejor; también financia esta hoja