

Informació per al Pacient

ALIMENTACIÓ EN NENS AMB AL·LÈRGIA ALIMENTÀRIA

- Sempre que sigui possible, allargueu l'alletament matern exclusiu fins als 6 mesos d'edat
- Introduïu el nou aliment només si el nen es troba bé
- **Introduïu els aliments d'un en un, en petites quantitats**, doblant la quantitat diàriament fins aconseguir una ingesta apropiada per a la seva edat.
- Suprimiu l'aliment si apareix alguna reacció.
- **En cas de reacció**, espereu tres dies abans d'introduir un nou aliment.
- Continueu amb les dosis tolerades regularment a la dieta
- **Comenceu amb aliments poc al·lèrgics com ara la poma**, pera arròs, patata, carbassa, pastanaga, carbassó, pollastre, xai.
- Cuineu els aliments de forma variada
- Seguiu el calendari habitual d'introducció dels aliments utilitzat en els lactants no al·lèrgics, però retardant la introducció de tots els aliments i, especialment, dels més al·lèrgics: **ou (cap als 15-18 mesos), peix(als 12-15 mesos), llegums (als 15-18 mesos...), sempre i quan el nen no sigui al·lèrgic a aquests aliments.**
- Desaconselleu els productes amb colorants fins als dos anys d'edat (Petit Suisse, iogurts de colors...)
- No introduïu fruits secs fins als tres anys d'edat.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital El Pilar
Grupo  quirónsalud