DICAS DO SEU **MELHOR AMIGO!**

COMO A ALIMENTAÇÃO NA INFÂNCIA PODE AJUDAR A PREVENIR ALERGIAS?

Uma alimentação adequada nos primeiros anos de vida pode reduzir o risco de alergias e promover um sistema imunológico mais forte.

Dicas para prevenir alergias alimentares na infância:

1. Introdução alimentar no tempo certo:
- A introdução de alimentos variados, incluindo os potencialmente alergênicos (como ovo e amendoim), deve ser feita a partir dos 6 meses, com orientação pediátrica.

2. Aposte na amamentação:
- O leite materno é o alimento ideal até os 6 meses e pode ajudar a fortalecer a imunidade, reduzindo o risco de alergias.

3. Inclua alimentos naturais e variados:
- Introduza frutas, verduras, legumes e grãos para diversificar a dieta e garantir uma boa nutrição desde cedo.

4. Evite alimentos ultraprocessados:
- Eles podem impactar negativamente o sistema imunológico e aumentar a sensibilidade a alergias.

5. Ofereça probióticos naturais:
- Alimentos como iogurte natural podem ajudar a equilibrar a microbiota intestinal, essencial na proteção contra alergias.

6. Respeite o histórico familiar:
- Caso existam alergias na família, consulte um pediatra ou alergologista para uma introdução alimentar segura.

Por que isso é importante?

- A exposição gradual e adequada a alimentos contribui para a tolerância alimentar.
- Uma alimentação equilibrada auxilia no desenvolvimento de um sistema imunológico forte e saudável.

A prevenção começa cedo! Com cuidado e orientação, a alimentação pode ser sua aliada na saúde do seu pequeno. Para dúvidas, consulte um profissional de saúde.

boon