

O MORANGO E O KIWI
TÊM MESMO QUE FICAR
PARA O FIM DA FILA?



DIVERSIFICAÇÃO
ALIMENTAR



Não! Pode introduzir o morango e o kiwi em qualquer momento da diversificação alimentar

APESAR DE PODEREM EXISTIR REAÇÕES A QUALQUER ALIMENTO, A PREVALÊNCIA DE ALERGIA A ESTES FRUTOS É MUITO INFERIOR A OUTROS ALIMENTOS , SOBRETUDO NAS CRIANÇAS



**As manifestações cutâneas
que podem ocorrer devem-se
principalmente ao facto de
serem alimentos libertadores de
histamina**

UMA SUBSTÂNCIA QUE PROVOCA PELE VERMELHA, COMICHÃO E BORBULHAS

WWW.ALERGIAALIMENTAR.PT



**Estas situações não são
verdadeiras alergias, não são
graves e não evoluem para
anafilaxia.**

**PODE COMEÇAR POR INTRODUIZIR QUANTIDADES PEQUENAS DEPOIS DE JÁ
CONHECER O COMPORTAMENTO ALIMENTAR DO BEBÉ COM OUTROS FRUTOS**



Deve introduzir progressivamente todos os frutos na alimentação do bebé. Seguir a sua sazonalidade (época) é uma boa opção

FRUTA DA ÉPOCA É MAIS SABOROSA, TEM MAIS NUTRIENTES E MAIS ECONÓMICA!



**Se não se sentir seguro, pode
continuar deixar o morango e o
kiwi para o fim da fila... mas
tente não os deixar esquecidos
mais de 1 ano :)**