

MAIOR DIVERSIDADE
ALIMENTAR PODE DIMINUIR
O RISCO DE ALERGIA
ALIMENTAR NAS CRIANÇAS?





**Sim! Estudos recentes mostram
que o aumento da diversidade
alimentar dos 6 aos 12 meses,
pode diminuir a probabilidade
da criança ter alergia
alimentar**



A diversidade alimentar é definida como o número de diferentes alimentos ou grupos de alimentos consumidos durante um determinado período

A DEFINIÇÃO DA OMS DESTACA PARTICULARMENTE OS HORTOFRUTÍCOLAS



**A justificação poderá passar
pelos efeitos no microbioma,
aumento de aporte nutricional
específico e maior exposição a
alergénios**



É assim importante evitar as restrições não fundamentadas após o início da diversificação alimentar, nomeadamente de alérgenos major e hortofrutícolas!

HÁ MUITO MENOS PROIBIDOS DO QUE OS QUE SÃO DIFUNDIDOS



O bebé, o seu sistema imunitário, o seu microbioma, a sua saúde e os seus sentidos só ganham com maior diversidade alimentar!

FAÇA-O GRADUALMENTE E AO RITMO QUE SE SENTIR SEGURO, MAS NÃO PRIVE O SEU BEBÉ DO MARAVILHOSO MUNDO DOS ALIMENTOS