

INTRODUÇÃO DO TRIGO:
TEM QUE TER ASSIM
TANTAS BARREIRAS?





Não, não tem que ter!



O trigo não é um alimento essencial mas é uma boa fonte de hidratos de carbono (além de outros nutrientes) e é, geralmente, a base da panificação



**A introdução alimentar do
trigo associa-se a dois medos:
ser um alérgénio major e ser
um cereal que contém glúten.**

Na alergia ao trigo pode existir sensibilização a uma proteína
que não o glúten



Considerando, e juntando, as recomendações para "ambas as preocupações" podemos resumir:

- **O trigo pode ser introduzido após o início da introdução alimentar**
- **O trigo (ou qualquer outro alimento) não deve ser introduzido antes dos 4 meses (17 semanas)**
- **O trigo deve ser introduzido no primeiro ano de vida, preferencialmente antes dos 11 meses**



- **O consumo de trigo deve ser feito em pequenas quantidades (no decorrer da introdução alimentar e durante a infância)**
- **15 a 30g/dia é uma dose consensual**
(junção das guidelines de alimentação saudável com prevenção de alergia, considerando que não existe para o trigo a mesma qualidade de evidência prática que existe para outros alergénios major como o amendoim)
- **Se possível, introduzir enquanto o bebé ainda é amamentado.**



- **O trigo pode ser introduzido sem recorrer a papa**
(como penne/canudos - ótima finger food), pão (corte adequado),
bolachas/muffins/panquecas (sem açúcar - qualquer que seja)
- **No caso de introduzir papas de compra, avaliar os rótulos para escolhas informadas e seguras**
(presença de açúcar, presença adoçantes, enriquecimento em ferro,
presença de outros alérgenos em caso de multi-alergia, ...)