



## Pautes d'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·lèrgens 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·lèrgens: 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.

