

Preguntes més freqüents: PMF

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

PAAS

Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

Durant les sessions de presentació de la guia *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)* es van recollir les preguntes més freqüents que van formular els assistents. En aquest document, es dona resposta a aquests dubtes, amb els enllaços a les fonts bibliogràfiques de suport i agrupats en les temàtiques següents:

Lactància	3
Alimentació complementària	4
Textures	6
Alimentacions no tradicionals	7
Recomanacions dieteticonutricionals	9
Seguretat alimentària	15
Altres preguntes	18

Lactància

1. Els infants que s'alimenten amb lactància materna exclusiva tenen anèmia ferropènica?

La majoria d'infants neixen amb uns dipòsits de ferro adequats (tot i que poden ser més o menys plens en funció de pràctiques com ara el [pinçament del cordó umbilical en el moment idoni](#)) per tal de cobrir les seves necessitats durant els primers sis mesos de vida. Més enllà d'aquest temps, si bé la llet materna és pobra en ferro, aquest ferro s'absorbeix de forma molt eficient (recordem que la llet de vaca també és pobra en ferro, el qual és molt poc biodisponible), i es complementarà amb la incorporació d'altres aliments rics en ferro. Les recomanacions de salut pública sobre lactància materna tenen en compte tots els beneficis i riscos de la pràctica, i per tant, la recomanació que millors resultats en salut evidencia és la lactància materna exclusiva i a demanda fins als 6 mesos, i complementada amb altres aliments (rics en ferro) a partir d'aquesta edat i fins als 2 anys (o fins que mare i fill ho vulguin). Cal recordar que la suplementació amb ferro de la mare no fa variar els nivells de ferro de la llet materna.

2. Si la mare dona el pit, cal donar llet o iogurt?

Quan la lactància materna és encara freqüent

no cal oferir llet ni iogurt, ja que la llet materna garanteix l'aportació de calci i proteïnes (entre d'altres). Quan la ingesta de llet materna es redueix molt, cal garantir l'aportació d'aliments rics en calci (llet, iogurt, formatge tendre, llegums, ametlles i altra fruita seca, en aquest cas trinxada o mòlta, per tal d'evitar risc d'ennegament, etc.).

3. En cas que no es doni el pit, hi ha recomanacions concretes sobre la forma de donar el biberó per fer que l'infant hagi de xumar i, per tant, garantir el respecte a la sensació de sacietat?

Es recomana utilitzar els biberons que intenten reproduir el ritme d'ejecció de llet del pit. Hi ha [recomanacions](#) sobre com dur a terme l'alimentació amb biberó per tal que sigui més fisiològica en aquells infants que fan també lactància materna. En aquest cas, parlem de *lactància mixta*, però els consells podrien ser extrapolables i afavorir un millor reconeixement de la sensació de sacietat.

A més, es recomana que es doni el biberó de la manera més semblant possible al pit: parlant als infants, mirant-los, canviant de braç (també donar-lo amb el braç esquerre encara que als adults els costi, per estimular tots dos hemisferis cerebrals), i sempre respectant el ritme de succió i les senyals de sacietat de l'in-

fant. Els horaris i les quantitats són a demanda igual que amb el pit.

Un altre consell que es pot donar és que vagin canviant de marca, perquè nutricionalment no hi ha massa diferències i així s'acostumen a sabors diferents (igual que amb la lactància materna canvia el gust de la llet segons el que ha menjat la mare).



Alimentació complementària

4. Quants dies s'ha de deixar passar després d'incorporar un aliment i abans d'oferir-ne un altre?

Per tal de poder observar possibles reaccions adverses, a la guia de l'ASPCAT es diu que s'espera entre tres i cinc dies, que és la recomanació del *Pediatric Nutrition Handbook*, sisena edició, de l'Acadèmia de Pediatria dels Estats Units.

5. Quan es pot incorporar l'ou? Cal oferir primer el rovell i després la clara?

Actualment, [no hi ha cap justificació](#) per endarrerir la incorporació d'un determinat

aliment ni de parts d'aquest aliment. A partir dels sis mesos, es poden incorporar tots els aliments, també els potencialment al·lèrgics.

6. A quina edat es pot incorporar el bacallà? No és millor oferir primer els peixos blancs que els blaus?

Actualment, [no hi ha cap justificació](#) per endarrerir la incorporació d'un determinat aliment. A partir dels sis mesos, es pot incorporar qualsevol tipus de peix (el bacallà ha de ser fresc, no salat).

7. Es poden oferir els cereals integrals a partir dels sis mesos?

Efectivament, el pa, l'arròs, la pasta, etc. integrals són més nutritius i més saludables; per tant, en el marc d'una dieta saludable i variada, són preferibles.

8. Es poden oferir seitan i aliments a base de soja a partir dels sis mesos?

Efectivament, a partir dels sis mesos [es pot oferir qualsevol aliment](#), també els que contenen gluten (seitan) i els llegums i derivats (soja).

9. En el cas dels nadons que a partir de les setze setmanes van a la llar d'infants, quina és

la recomanació dietètica que cal seguir?

El fet que l'infant vagi a la llar d'infants [no ha de comportar l'abandonament de la lactància materna](#). La recomanació és sempre lactància materna exclusiva fins als sis mesos, i a partir d'aleshores mantenir la lactància i incorporar-hi, gradualment, nous aliments. En cas que la mare no pugui o no vulgui anar a la llar d'infants per alimentar el nadó o bé deixar llet materna a l'escola bressol per tal que les educadores l'administrin amb biberó, es pot optar per oferir llet de continuació 1 o bé oferir aliments diferents de la llet (mai abans de les disset setmanes). Aquesta darrera opció, idealment, hauria de tenir en compte [el grau de desenvolupament neuromotor de l'infant](#) (signes que indiquen que l'infant està preparat per rebre aliments complementaris).

10. A les llars d'infants, a l'hora d'introduir altres aliments, s'ha d'eliminar un àpat de llet o s'ha de combinar llet i nous aliments?

Durant el primer any de vida, la llet materna (o en cas que no es pugui donar llet materna o no es vulgui, la llet artificial) ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant. A la llar d'infants, s'ha de garantir l'aportació de llet, encara que l'estructura de l'àpat estarà determinada per l'organització i les possibilitats de cada centre.

11. En el cas de nadons de quatre mesos que no volen biberons, quina alternativa es recomana?

Durant el primer any de vida, la llet materna (o en cas que no es pugui donar llet materna o no es vulgui, la llet artificial) ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant; per tant, si l'infant no vol beure llet amb biberó, s'ha de garantir l'aportació a través d'altres mitjans (cullera, got...).

12. En els casos de mares que demanen donar complements (com farinetes sense gluten) a partir dels quatre mesos, què es recomana?

Durant els sis primers mesos, la recomanació és donar llet materna exclusiva a demanda (o en cas que no es pugui donar llet materna o no es vulgui, la llet artificial, també exclusiva i també a demanda). En cas que la mare no pugui o no vulgui mantenir la lactància materna exclusiva fins als sis mesos, que és la recomanació, es pot optar per oferir llet de continuació 1 o bé es poden oferir aliments diferents de la llet, sense que això suposi un risc (però també sense que aportï cap avantatge) [a partir de les disset setmanes](#), mai abans. Aquesta darrera opció, idealment, hauria de tenir en compte [el grau de desenvolupament neuromotor de l'infant](#) (signes que indiquen que l'infant està preparat per rebre aliments complementaris).

13. Què penseu dels iogurts adaptats amb llet de continuació?

Són totalment innecessaris, ja que els infants de menys d'un any no els cal consumir iogurts. A més, a partir dels vuit o nou mesos poden començar a menjar petites quantitats (unes quantes cullerades) de iogurt natural (sense sucre). Cal recordar, també, que els iogurts adaptats amb llet de continuació dissenyats per als infants a partir de sis mesos duen sucres afegits.



14. Les pomes, quan es poden introduir?

Ratllades, a làmines fines o en puré, a partir del sisè mes, com qualsevol altre aliment. La poma sencera no s'hauria d'oferir fins als 3 anys, pel risc d'ennuegament.

15. Els bolets, en l'alimentació de l'infant, quan es poden introduir?

A partir dels 6 mesos, com la resta d'aliments.

16. Quina és la recomanació d'introducció de la sal?

La població del nostre entorn consumeix un excés de sal (**9,8 grams/dia** en contra dels **5 grams/dia** recomanats). Aquest problema també es dona en els **infants**; per tant, cal moderar-ne la utilització i intentar no superar els 5 grams al dia recomanats, tenint en comp-

te que prop del 75% del sodi consumit prové dels aliments processats, i no pas de la sal que afegim a les preparacions. En infants, així com per a tota la família, la recomanació és prioritzar els aliments frescos i mínimament processats, i reduir al màxim la utilització de sal (la quantitat màxima diària entre aliments i sal afegida equival a una culleradeta de cafè) i aquesta ha de ser **iodada**.

Textures

17. S'ha detectat un possible increment de les urgències per ennuegament d'infants per introduir aliments sense triturar massa aviat?

Els **estudis** demostren que la denominada alimentació complementària a demanda (*baby-led weaning*), d'acord amb la qual l'infant agafa ell mateix els aliments, no suposa més ennuegaments que una alimentació amb purés i triturats. Cal, això sí, i en qualsevol tipus de pràctica, evitar els sòlids amb risc d'ennuegament.

18. Com es pot passar del pit als trossets directament als 6 mesos d'edat?

En l'alimentació complementària a demanda (**baby-led weaning**), s'ofereixen aliments tous i ben cuits, que l'infant és capaç de menjar sen-

se mastegar o bé aixafant-los amb les genives. Malgrat que la quantitat que ingereix és, sovint, poca, la ingesta calòrica i nutricional està garantida per la llet.

19. Per què es fa referència als 6 mesos com a data de la introducció dels aliments trossejats o xafats, i no té a veure amb la sortida de dentició?

Fins als 6 mesos, es recomana lactància materna exclusiva. A partir d'aquest moment, la millor referència per iniciar l'alimentació complementària és el seu interès i el seu desenvolupament neuromotor. **Està preparat** si s'asseu (amb ajuda, a la falda, per exemple) i aguanta el cap amb fermesa, coordina mirada, mans i boca per mirar l'aliment, agafar-lo i posar-se'l a la boca, i pot empassar aliments sòlids (ja no té reflex d'extrusió). En la majoria d'infants, aquests assoliments no se solen produir molt abans dels 6 mesos. En canvi, hi ha infants més grans (8 mesos) que **no estan preparats** per acceptar nous aliments fins als 8 mesos.

20. Per què s'introdueix els aliments sòlids amb risc d'ennuegament més endavant?

Algunes fonts citen **els 3-4 anys** com a data recomanada per incorporar aliments sòlids que suposen un risc d'ennuegament, mentre

que altres fins **els 5 anys**. La raó és perquè fins a aquestes edats, el procés de masticació encara no pot garantir que s'eviti l'aspiració pulmonar de determinats aliments que per la forma i consistència que tenen poden sortir disparats cap a la via respiratòria.

Alimentacions no tradicionals

21. Quina quantitat de vitamina B₁₂ han de prendre les dones embarassades, dones lactants i infants que segueixen una dieta vegetariana?

Les persones vegetarianes (tant les ovolacto-vegetarianes com les veganes) han de prendre suplement de vitamina B₁₂ (en forma de cianocobalamina). Les gestants vegetarianes també, i les dones que alleten i són vegetarianes també.

Les dosis recomanades en adults són les següents:

- un suplement diari de 25 mcg-100 mcg (si és en forma de pastilla, s'ha de mastegar).
- un suplement setmanal de 2.000 mcg (en aquest cas, es pot empassar sense mastegar) o dos suplement de 1.000 mcg dues vegades a la setmana.

Edat	Suplement dietètic diari (en micrograms)	Suplement dietètic 2 vegades/setmana (en micrograms)
0-5 mesos	0,4*	—
6-11 mesos	5-20	200
1-3 anys	10-40	375
4-8 anys	13-50	500
9-13 anys	20-75	750
14-64 anys	25-100	1000
≥ 65 anys	500-1.000	Sense informació
Embaràs	25-100	1.000
Lactància	30-100	1.000

Taula extreta del llibre *Más vegetales, menos animales* (Basulto J. Cáceres J. De bolsillo, 2016). Adaptat de: Norris J, 2014 i Mangels i Messina, 2001.

* No aplicable a nadons que prenen llet de fórmula (que ja porta vitamina B₁₂) o a lactants de mares que se suplementen amb vitamina B₁₂.

Les dosis per a infants es detallen a la taula següent:

22. Quines recomanacions es fan a les mares vegetarianes?

La dieta vegetariana en l'embaràs és **segura** i pot ser **apropiada**. Com en qualsevol embarassada, cal oferir un aconsellament alimentari saludable, que garanteixi una aportació calòrica adequada i asseguri la suplementació de la vitamina B₁₂ (vegeu la pregunta 3). La

suplementació en ferro i vitamina D cal que sigui individualitzada, i la de iode i àcid fòlic és universal per a totes les embarassades. Vegeu [més informació sobre recomanacions per a embarassades vegetarianes](#). En [aquest llibre](#) també hi ha informació rigorosa, així com en el document de posicionament sobre dietes vegetarianes de l'[Acadèmia de Nutrició i Dietètica dels Estats Units](#) també.

23. Determinats infants immigrants que prenen molts integrals, poden tenir dificultats per garantir l'absorció de vitamines i minerals?

La **ingesta recomanada de fibra** en infants d'1 a 3 anys és de 19 grams al dia, i en infants de 4 a 9 anys, de 25 grams al dia. Segons l'estudi Anibes, que disposa de dades d'infants a partir de 9 anys, els infants de 9 a 12 anys consumeixen 11,9 grams de fibra al dia. És de suposar, per tant, que com més petits seran els infants, menys quantitat en consumiran. Així doncs, és possible que els infants d'altres cultures o que duen a terme dietes alternatives (**vegetarianes**, per exemple), s'acostin més a les recomanacions d'ingesta de fibra que els que no prenen integrals o en prenen pocs. A més, segons l'[Institut de Medicina d'Estats Units](#), la ingesta elevada de fibra, en el marc d'una dieta saludable, no produeix cap efecte negatiu en persones sanes.

Recomanacions dieteticonutricionals

24. És més recomanable la llet de cabra o de burra que la de vaca per a lactants?

D'acord amb el [Comitè de Lactància Materna de l'Associació Espanyola de Pediatria](#), la llet de fórmula adaptada per a lactants, tant si és de cabra com de vaca, no presenta massa diferències, atès que, si es comercialitzada a l'Estat espanyol, és que aquesta llet compleix els requisits mínims legals pel que fa a la comercialització de sucedanis de llet materna. És a dir, la llet de cabra adaptada per a lactants no ofereix avantatges significatius respecte a la de vaca.

25. És recomanable plantejar-se el consum de llet sense lactosa en infants?

La [intolerància a la lactosa](#) és un trastorn molt poc freqüent en infants petits. Es tracta d'una malaltia genètica excepcionalment estranya, o bé és transitòria i secundària a episodis intestinals com una gastroenteritis. En el cas que l'infant presenti símptomes com ara mal de panxa, sensació d'inflament,

gasos o diarrea després de consumir productes lactis, cal que l'equip de pediatria valori el cas individualment i si és necessari es pot fer una prova diagnòstica de gasos (determinació d'hidrogen en aire aspirat després d'una sobrecàrrega amb lactosa). En cas que sigui positiva, cal valorar el grau d'afectació, ja la majoria de vegades es toleren quantitats de lactosa en [dosi única d'uns 12 grams](#) (el que equival a un got de llet) i quantitats més grans si es consumeixen en diverses dosis.

En qualsevol cas, [no és imprescindible](#) que les persones amb intolerància a la lactosa recorrin a aliments especials, com ara la llet sense lactosa. Per tant, en cas de no patir aquest trastorn, el consum de llet sense lactosa encara està menys justificat.

26. És adequada la tendència oferir begudes ("llets") d'avena, arròs o de soja per als infants?

A partir de l'any, la llet de vaca és un aliment nutricionalment bo i que la gran majoria d'infants poden prendre sense cap problema. En els pocs casos que un infant no pot beure llet de vaca, o en cas que no en vulgui prendre per altres motius (religiosos, ètics...) es pot optar per oferir una beguda vegetal, amb la finalitat de contribuir a cobrir els requeriments de calci, fonamentalment.

Les begudes d'arròs no són recomanables en infants de menys de 6 anys per la presència d'arsènic (vegeu la pregunta 52).

Les altres begudes vegetals presenten **composicions nutricionals diferents**. En general, les que provenen de cereals (avena, arròs) i fruita seca (ametlles) són més pobres en proteïnes que les que són d'origen animal (vaca, per exemple) o que provenen de llegums (soja) i, pel fet que han estat molt tractades, acaben tenint un percentatge d'hidrats de carboni simples (sucres) molt elevat. A més, poden dur sucres afegits. D'altra banda, tret que estiguin enriquides amb calci, el contingut en aquest mineral és gairebé nul. Per tant, en cas de no voler o no poder consumir llet de vaca, es recomana optar per una beguda de soja, sense sucre afegit i enriquida amb calci.

Per a nadons amb al·lèrgia a la proteïna de la llet de vaca, l'única opció són **fórmules extensament hidrolitzades o bé fórmules de soja**.

El consum de begudes de soja en infants de qualsevol edat **no perjudica** el creixement ni el desenvolupament dels infants, ni la salut òssia, metabòlica, reproductiva, endocrina, immunitària ni neurològica.

27. Què es recomana que esmorzi un infant de 12 mesos?

Un infant de 12 mesos pot menjar un ampli

ventall d'aliments saludables. No hi ha aliments especials per a l'esmorzar, però sí que, tradicionalment, l'esmorzar té una estructura i composició determinades. Tenint en compte això, i per tal que sigui saludable, s'hi solen incloure:

- Pa o torrades (preferentment integrals), flocs d'avena, flocs de blat de moro...
- fruita fresca (sencera o a trossets)
- llet, iogurt o formatge tendre
- altres aliments d'acompanyament: oli d'oliva verge extra, avocat, fruita seca en crema o mòlta...

Aquests aliments es poden prendre a primera hora, a casa, o bé fraccionar-ho en dues preses (a casa i a l'escola).

Cal evitar la brioixeria, les galetes, els cereals d'esmorzar ensucrats, els suc de fruita, els lactis ensucrats, embotits, etc.

Al material de la sessió hi trobareu exemples.

28. Els 15 grams de proteïna recomanada són per àpat o per dia?

Les **ingestes diàries recomanades de proteïna** per a infants de 0 a 6 mesos són de 9,1 grams/dia i per a infants de 7-12 mesos, d'11 grams/dia.

Per tal de no sobrepassar aquestes quantitats, es proposa limitar la quantitat d'aliments proteics, de manera que dels 6 als 12 mesos es recomana un màxim de **20-30 grams/dia**

de carn o bé **30-40 grams/dia de peix** o bé **1 unitat petita/dia d'ou**. A partir de l'any, es recomana un màxim de **40-50 grams/dia de carn** o bé **60-70 grams/dia de peix** o bé **1 unitat mitjana-gran/dia d'ou**.

29. A quina edat es recomana començar a oferir sopar?

Durant el primer any de vida, la llet materna (o en cas que no es pugui o vulgui donar, la llet artificial) ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant. De mica en mica, a partir del moment en què l'infant comença a menjar altres aliments a més de la llet, i en funció de l'organització familiar, es recomana que l'infant s'incorpori als àpats familiars. [Compartir els àpats familiars](#), més que una recomanació nutricional, és una bona oportunitat per transmetre valors i hàbits. Valorant l'edat i la capacitat dels infants, també és un espai idoni per donar-los petites responsabilitats en la mesura de les seves possibilitats. Mostrar una actitud respectuosa i amorosa cap als infants i entre els adults és transcendental per fer de l'estona de l'àpat un moment relaxat i agradable, a la vegada que facilita la ingesta i l'acceptació dels aliments.

30. Per als lactants de 4 a 12 mesos, no seria millor donar-los, per postres, un got de llet

en comptes de fruita? Cal incorporar la llet en tots els àpats dels lactants?

Durant el primer any de vida, la llet materna (o en cas que no es pugui o vulgui donar, la llet artificial) ha de ser la principal font de calories i nutrients de l'alimentació de l'infant. La lactància a demanda assegura, en la majoria de casos, aquesta necessitat nutritiva. Quan la lactància no és a demanda, igualment cal garantir una aportació suficient de llet, que pot ser, abans dels àpats (per garantir-ne la ingesta) o bé entre àpats. Per postres, és recomanable oferir fruita fresca, pel perfil nutricional que té, i també per crear i establir l'hàbit de menjar-ne. A més, el contingut en vitamina C de les de fruites augmenta l'absorció de ferro no hemo dels aliments.

31. En relació amb el calci, s'absorbeix igual tant si el tipus de llet és sencera, semidesnatada o desnatada?

El contingut en calci de la llet sencera, semidesnatada i desnatada és el mateix. No obstant, la biodisponibilitat del calci depèn de diversos factors, com ara la presència de vitamina D, lactosa i altres components com els fosfopèptids de caseïna. És possible que l'absorció de calci en una llet desnatada no enriqueïda en vitamina D sigui més baixa. No obstant, això no vol dir que no es puguin cobrir

les necessitats nutritives de calci (que **es poden cobrir fins i tot sense consumir lactis**). En qualsevol cas, per a la salut òssia, a més del calci, són importants molts altres factors, com la pràctica d'activitat física, la síntesi de vitamina D a partir de la llum solar, evitar l'excés d'ingesta proteica, etc.

32. La llet de tipus 3 (de creixement) és igual que la semidesnatada?

No, les llets de tipus 3 (de creixement) estan enriquides amb diversos nutrients, i de vegades són més calòriques; per tant **no són necessàries**, en alguns casos ni tan sols recomanables i, a més, són més cares.

33. És recomanable canviar alguns àpats de carn, peix o ou per llegums?

Sí, totalment recomanable. La ingesta de proteïna animal, sobretot a partir de carn, és excessiva al nostre entorn, i substituir-la per **llegums** és una opció molt recomanable des de diverses perspectives.

34. Amb relació als aliments no recomanats (galletes, derivats lactis diferents dels iogurts, etc.), entren les farinetes dins aquest grup?

Sí, ja que la gran majoria porten sucre afegit. Si no en porten, el procés de dextrinació o hi-

drolització al qual s'han sotmès, converteixen els hidrats de carboni complexos en senzills (sucre, majoritàriament).

Els infants no necessiten aliments "especials" o "especialment dissenyats per a ells". L'alimentació saludable de la família, amb petites adaptacions quan convingui, és el més recomanable.

35. Amb relació als problemes de fermentació de la fruita, quan es recomana donar-la: al principi o al final dels àpats?

La fruita fermenta a l'intestí gros, que és on hi ha bacteris capaços de fermentar la fibra de la fruita i de molts altres aliments d'origen vegetal que en tenen. Els aliments tarden entre sis i deu hores a arribar al còlon, després de passar per l'estómac, on es barreja amb l'àcid clorhídric i passa per l'intestí prim abans d'arribar a l'intestí gros, de manera que no té cap importància l'ordre amb què es mengin en un àpat.

Aquest tipus de mites alimentaris tenen el perill d'acabar desplaçant el consum de fruita d'un lloc on clàssicament s'ha pres a la dieta mediterrània, que és per postres. En realitat, doncs, no importa el moment en què es prengui, mentre es mengi sencera (no en forma de suc) i se'n mengin un mínim de tres racions per dia.

36. Hi ha una quantitat màxima recomanada diària d'ingesta de proteïna de soja?

No estan establertes unes quantitats màximes diàries de proteïna de soja. No obstant, hi ha estudis ([Safety of soya-based infant formulas in children](#) o bé [Use of soy protein-based formulas in infant feeding](#)), que demostren que la ingesta de fórmules a base de soja en nadons és completament segura.

37. Els llegums i els cereals (per exemple, llentises amb arròs) s'han de menjar al mateix àpat junts?

No, la complementació proteica per compensar el dèficit de determinats aminoàcids de les proteïnes vegetals es pot [fer al llarg del dia](#). A més, en el nostre entorn, on les proteïnes es consumeixen en excés, i sobretot, procedents d'aliments d'origen animal, no és necessària la complementació proteica de fonts vegetals.

38. Els bastonets de pa són aconsellables?

Els bastonets de pa, a més de portar els mateixos ingredients que el pa (farina, aigua, llevat...) solen portar greixos afegits i més sal, per tant, no són exactament el mateix que el pa. Cal garantir que els greixos utilitzats siguin d'oliva o, si no, de gira-sol altooleic, i que no siguin gaire salats.

39. A les escoles s'ofereix habitualment pa integral?

Habitualment no, però sí que hi ha centres que n'ofereixen per tal que l'infant pugui escollir. També hi ha centres que n'ofereixen algun dia de la setmana.

40. No s'ha de tenir en compte les calories per àpat que ha de menjar l'infant?

No, els infants tenen necessitats energètiques i nutritives diferents entre ells, i per tant, és impossible saber amb exactitud quantes calories requereix el seu organisme. La millor manera d'oferir-li la quantitat d'aliment que s'ajusta a les necessitats que té és [respectar la seva sensació de gana i sacietat](#).

41. Carn, verdura, cereals... quin és el sistema d'autorregulació dels infants quant al tipus d'aliment?

La [responsabilitat dels adults és decidir què s'ofereix als infants, on i quan](#), i els infants han de poder escollir quina quantitat s'adequa a la seva sensació de gana. Així doncs, l'oferta alimentària dels adults s'ha de fer sobre la base d'una alimentació saludable (fruites, verdures, llegums, farinacis, fruita seca... i en menys proporció, carns, peixos i ous). Pot resultar una bona pràctica permetre als infants menjar més quantitat de farinacis, fruites

ta i verdura fresca, llegums, etc. i limitar una quantitat determinada, més moderada, per al segon plat o tall (especialment, en el cas de les carns).

42. Què s'opina dels aliments biològics o ecològics?

La possible incorporació d'[aliments ecològics o biològics](#), sempre que siguin de temporada, locals i de proximitat, es pot considerar com un valor afegit, i en destaquen els avantatges en relació amb la protecció del medi ambient, el benestar animal i els aspectes sensorials (aroma, gust, etc.). Tant els aliments procedents de l'agricultura ecològica com els de l'agricultura convencional, són segurs i nutritius.

43. Què s'opina dels lactis enriquits amb iode? La llet ecològica té més o menys iode que la normal?

La llet i els derivats lactis són una [font de iode](#) pel fet que els pinsos que mengen les vaques estan enriquits amb aquest mineral; en canvi, en la llet ecològica, la presència d'aquest mineral és molt més escassa.

44. Llet i mucositat: hi ha algun tipus de relació?

No, els [estudis](#) duts a terme demostren que aquesta relació no existeix.

45. L'excés de llet pot interferir amb l'absorció del ferro?

La presència conjunta de ferro i de calci dificulta l'absorció de tots dos minerals. Per això, es recomana no consumir aliments rics en ferro en el mateix àpat que els aliments rics en calci (per exemple, llegums i iogurt). Per tant, més que l'excés de llet o derivats lactis, el problema seria si aquesta es consumeix en el mateix àpat que altres aliments rics en ferro.

46. Els llegums petits (lleties pardines, cigronets...) són de més fàcil digestió?

El que determina una més fàcil digestió dels llegums és l'adaptació gradual al consum, l'escassa presència de fibra (per exemple, en varietats com les lleties vermelles), o en tècniques culinàries com el colat, i sobretot assegurar-ne un bon grau de cocció.

47. Què es pot fer si un infant al servei de menjador et demana repetir determinats aliments com ara carn, que consumim en excés?

D'acord amb el document [Acompanyar els àpats dels infants: consells per a menjadors escolars i per a les famílies](#), en l'entorn del menjador escolar (i també a casa) pot resultar una bona pràctica permetre que els infants puguin repetir del primer plat i de la fruita i la ver-

dura fresca, mentre que es limiti una quantitat determinada, més moderada, per al segon plat (el tall), especialment en el cas de les carns. Sempre és preferible servir poca quantitat de menjar i donar l'opció de repetir. Aquesta és també una bona estratègia per reduir el malbaratament alimentari.

Seguretat alimentària

48. Els adults també acumulen mercuri? Es pot consumir peix blau durant el període d'al·lactament?

Els adults també acumulen mercuri, però les recomanacions de consum d'aliments amb contingut en mercuri (grans peixos blaus predadors) només estan establertes per a grups de risc (infants, embarassades i lactants). Per això, l'Agència Espanyola de Consum, Seguretat Alimentària i Nutrició, ha emès les **recomanacions** següents:

- **Dones embarassades o que ho puguin estar o en període de lactància.** Evitar-ne el consum.
- **Infants de menys de 3 anys.** Evitar-ne el consum.

- **Infants de 3 a 12 anys.** Limitar-ne el consum a 50 grams per setmana o 100 grams cada dues setmanes. (No s'ha de consumir cap altre peix d'aquesta categoria durant la mateixa setmana.)

49. Amb relació al consum de peix blau, s'inclou el salmó en la recomanació de limitació de consum d'aquest peix pel contingut de mercuri?

No, el salmó no és a la **llista de peixos** amb contingut en mercuri més elevat (com ara l'emperador o peix espasa, el caçó, la tintorera o la tonyina).

50. Si una mare dona el pit, pot menjar bledes o espinacs?

Sí, en pot menjar. La limitació en relació amb els espinacs i les bledes per presència de nitrats només fa referència a nadons i infants petits. (Vegeu el que diu l'**AECOSAN diu això**:

Concretament, l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) fa les següents recomanacions de consum, amb l'objectiu de disminuir l'exposició a nitrats en les poblacions sensibles (bebès i infants de poca edat):

- Es recomana, per precaució, no incloure espinacs ni bledes en els purés abans

del primer any de vida. En cas d'incloure aquestes verdures abans de l'any, cal procurar que el contingut d'espínacs i/o bledes no sigui més gran del 20% del contingut total del puré.

- No s'ha de donar més d'una ració d'espínacs i/o bledes al dia a infants d'entre 1 i 3 anys.
- No s'ha de donar espínacs i/o bledes a infants que presentin infeccions bacterianes gastrointestinals.
- No s'ha de mantenir a temperatura ambient les verdures cuinades (senceres o en puré). S'han de conservar al frigorífic si es consumiran el mateix dia, si no, congeleu-les.

51. Els adults també han d'evitar el marisc pel cadmi? En quins peixos es concentra més cadmi?

La limitació en relació amb el marisc per presència de cadmi fa referència a tota la població, dones i homes, adults i infants, embarassades i lactants.

Concretament, l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AECOSAN) recomana que es limiti, en la mesura que sigui possible, el consum de carn fosca dels crustacis, localitzada al cap, amb l'objectiu de reduir l'exposició al cadmi.

52. Quines són les substàncies tòxiques de l'arròs?

Les recomanacions emeses per diferents organismes en relació amb l'arròs fan referència a la presència d'[arsènic](#) en aquest aliment. L'[Autoritat Europea de Seguretat Alimentària \(EFSA\)](#) revisa periòdicament les concentracions d'arsènic en els aliments, i sobre la base d'aquestes dades, el [Comitè de Nutrició de la Societat Europea de Gastroenterologia, Hepatologia i Nutrició Pediàtrica \(ESPGHAN\)](#) va recomanar l'any 2014 que els nadons i infants petits no prenguin begudes d'arròs. Un any després, l'any 2015, l'[Agència de Seguretat Alimentària de Suècia](#) va fer una anàlisi de la presència d'arsènic inorgànic en 102 productes d'arròs, a partir del qual va emetre la recomanació que no s'ofereixin coquetes (*tortitas*) d'arròs ni begudes d'arròs en infants de menys de sis anys. També recomana que els infants no mengin arròs o productes d'arròs més de quatre vegades per setmana.

El febrer del 2016, l'[Agència de Seguretat Alimentària del Regne Unit](#) va emetre un comunicat on recomanava que els infants de menys de quatre anys i mig no prenguessin begudes d'arròs.

53. S'han de preparar els biberons amb aigua embotellada? I els primers purés i aliments que es cuinen per a l'infant?

L'[Associació Espanyola de Pediatria](#) indica que no és imprescindible preparar els biberons amb aigua embotellada si l'aigua de l'aixeta és potable i apta per al consum humà:

L'aigua del biberó

Per diluir els preparats en pols es pot utilitzar aigua de l'aixeta si on es viu hi ha un bon control sanitari de l'aigua per al consum humà. També es poden utilitzar aigües envasades amb un baix contingut en sals minerals (aptes per a l'alimentació infantil).

Per tant, en iniciar l'alimentació complementària, tampoc caldria fer servir aigua embotellada.

54. Es mostra preocupació pels residus de la llet de vaca (antibiòtics...), què hi ha de cert?

A Catalunya es controla la producció, la comercialització i l'aplicació dels medicaments d'ús veterinari en animals productors d'aliments, tant a les granges com als escorxadors. Així mateix, es vigilen i es controlen els residus de medicaments veterinaris i altres substàncies amb acció farmacològica en animals i els seus productes; es vetlla perquè se'n faci un ús adient i se n'eviti el possible ús fraudulent. (Vegeu l'apartat [La vigilància i el control de medicaments veterinaris i els seus residus](#)

[en animals i aliments d'origen animal a Catalunya de l'Agència Catalana de Seguretat Alimentària](#)).

55. Els peixos com el panga i la perca també els poden menjar els infants?

Les partides de productes d'origen animal procedents de tercers països, inclosos els productes pesquers, han d'entrar a la Unió Europea per un punt d'inspecció fronterera (PIF) autoritzat, que depèn de la Subdirecció General de Sanitat Exterior. A Espanya, les competències dels serveis de sanitat exterior són exclusives de l'Estat i corresponen al Ministeri de Sanitat, Política Social i Igualtat. En el PIF les partides són sotmeses a un control sanitari d'acord amb el que estableix la Directiva 97/78/CCE. Si durant els controls es detecta una partida que no compleix la legislació comunitària, la partida es destrueix o es retorna. Així mateix, les [anàlisis](#) dutes a terme en el si del Sistema de vigilància sanitària dels aliments per l'Agència de Protecció de la Salut i en el si del Programa d'investigació de la qualitat sanitària dels aliments de l'Agència de Salut Pública de Barcelona indiquen que es compleixen els paràmetres establerts per la normativa comunitària.

De totes maneres, des de l'òptica de la sostenibilitat ambiental i la dinamització del desen-

volupament econòmic del territori, és recomanable consumir aliments de proximitat. Amb relació al consum de peix, és aconsellable variar-ne el tipus d'espècies.

56. Quant de temps es pot mantenir llet materna a la nevera? I al congelador?

Si està refrigerada entre 0 i 4 °C es conserva durant uns 3 dies. Si està congelada en un congelador combi, fins a tres o quatre mesos.



Altres preguntes

57. Quina és la recomanació sobre la suplementació amb vitamina D?

El Comitè de Nutrició de l'Associació Espanyola de Pediatria proposa l'aportació de 400 U/dia en l'infant de menys d'un any i de 600 U/dia a partir d'aquesta edat.

L'Acadèmia de Pediatria dels Estats Units, el Grup de Treball de Prevenció en la Infància i l'Adolescència de l'Associació Espanyola de Pediatria d'Atenció Primària i el Comitè de Lactància Materna de l'Associació Espanyola de Pediatria subscriuen aquestes recomanacions:

- Suplementació amb aquesta quantitat (400 U/dia) en casos d'especial risc, in-

clusos els lactants (< 12 mesos) alimentats al pit i amb fórmula enriquida quan el consum que fa no assoleix 1 litre diari o la quantitat que segons el contingut en vitamina D supleixi les 400 U esmentades.

- A més, també suplementació després de l'any fins a la adolescència, quan la ingesta de productes lactis i aliments suplementats és insuficient per cobrir els 600 U/dia.

És interessant aquesta reflexió:

Respecte a la vitamina D, darrerament s'han expressat opinions i propostes diferents dins de la comunitat pediàtrica sobre la suplementació. La controvèrsia es pot explicar per diversos motius: fonamentalment per la falta d'un marcador bioquímic i d'uns criteris universals que permetin definir un estat òptim de vitamina D i de la deficiència o la insuficiència en la infància. A més, perquè hi ha variables externes que condicionen aquest estat i poden resultar difícils d'avaluar, com ara la síntesi endògena depenent de l'exposició a la llum solar i el consum d'aliments enriquits amb vitamina D, la comercialització dels quals ha anat augmentant els darrers anys.

(Vegeu [Recomendaciones de ingesta de calcio y vitamina D: posicionamiento del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría](#))

58. És necessari un suplement de iode per a les dones que estan alletant?

Encara que [no hi ha un consens](#) unànime, es [recomana](#) que la dona que alleta prengui un suplement de iode de 200 mcg/dia.

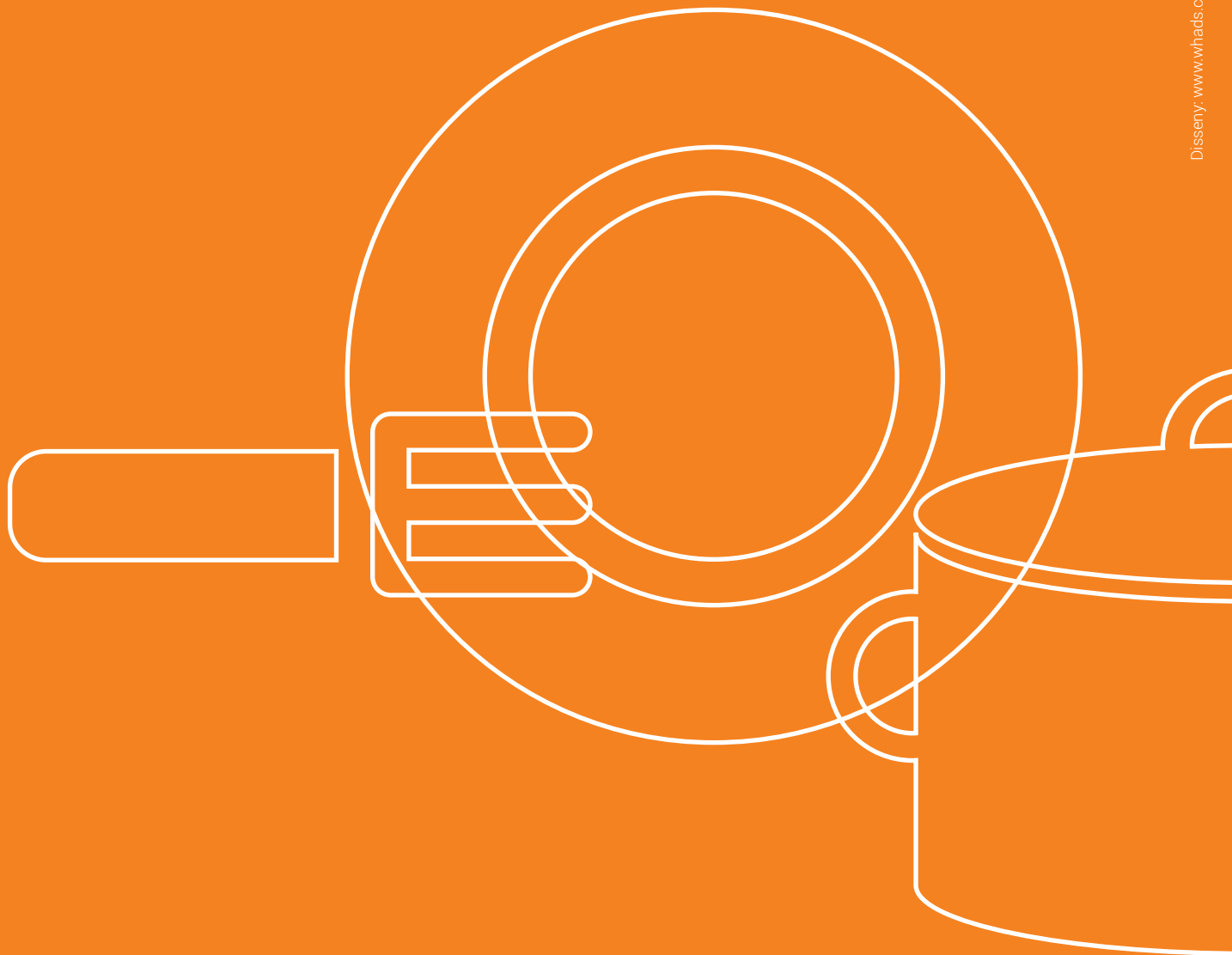
59. Certs estudis indiquen que la crisi ha influït i influeix en l'excés de pes infantil, quina n'és la vostra opinió?

Efectivament, la [crisi econòmica afecta l'alimentació, i molt més en els entorns socioeconòmics deprimits](#), on s'ha detectat que el [sobrepès i l'obesitat són més elevats](#).

60. En el cas d'infants prematurs, s'ha de corregir l'edat a l'hora d'introduir les llets infantils?

Sí que es recomana tenir en compte l'edat corregida a l'hora d'anar-les introduint, així com a

l'hora de triar el moment d'inici de la introducció de l'alimentació complementària (sempre que se'n garanteixin les necessitats nutritives), especialment en aquells infants que han estat prematurs extrems (nascuts entre les 28 i les 32 setmanes de gestació). Si l'infant té un desenvolupament psicomotor corresponent a l'edat cronològica, aleshores no caldria. Tot i així, com que el pas de la llet adaptada 1 a la 2 tampoc no és imperatiu, endarrerir-ho sobre la base de l'edat corregida pot ser una bona opció. (Vegeu-ne algunes [recomanacions](#)).



canalsalut.gencat.cat