



## **RECOMANACIONS PER A LA INTRODUCCIÓ DE L'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA**

L'**alimentació complementària (AC)** es considera un procés en el qual s'aniran oferint al lactant aliments sòlids o líquids diferents de la llet materna o d'una fórmula infantil, com a complement i no com a substitut d'aquesta. En els darreres anys aquestes recomanacions han anat canviant nombroses vegades i són molt diferents dels consells rebuts de generacions anteriors. Aquesta no es farà abans de les 17 setmanes ni més tard dels 7 mesos.

### ● **Consideracions generals:**

- ✓ La pauta d'introducció varia molt entre cultures i regions.
- ✓ No hi ha aliments millors ni pitjors per a començar, tot i que és recomana oferir de manera prioritària aliments rics en ferro i zinc.
- ✓ Els aliments s'han d'introduir d'un en un, amb interval d'uns dies per a observar la seva tolerància i acceptació.
- ✓ En cap cas s'introduirà sal ni sucre, ni edulcorants. L'infant ha d'acostumar-se al gust natural de l'aliment.
- ✓ Durant aquest període s'han de respectar els senyals de gana i sacietat del lactant. És més important la varietat que una quantitat concreta.
- ✓ S'aconsella augmentar de forma progressiva la consistència dels aliments, amb textures grumolloses i semi-sòlides quan abans millor, i no més tard dels 8-9 mesos. Als 12 mesos ja pot menjar el que menja la resta de la família, vigilant amb els sòlids amb risc d'ennuegament, com els fruits secs.
- ✓ La introducció d'aliments potencialment al·lèrgics es pot fer a partir dels 6 mesos, com la resta dels aliments.

Respecte al **gluten**, la recomanació actual és introduir-lo entre els 4 i els 11 mesos, idealment al voltant del 6è mes, i en petites quantitats.

Els dipòsits de **ferro** van disminuint des del naixement i a partir del 6è mes augmenta el risc d'anèmia ferropènica. És per això important la ingesta d'aliments rics en aquest micronutrient. La carn vermella és una font principal de ferro amb bona biodisponibilitat. Altres fonts de ferro menor i de més difícil absorció són els pèsols, llenties, fruits secs i el bròquil.

- 1. CEREALS:** Els cereals es poden introduir en pols dissolts a la llet, afegits al purés, en forma d'arròs bullit i aixafat, pa, pasta, "tortitas" de blat de moro, quinoa, civada ... Si la mare s'extrau llet per algun motiu, es poden afegiren en pols a la llet extreta i preparar una farineta, però és un error substituir una presa de pit per una presa de llet de fórmula, per tal de donar cereals. Si l'alimentació es variada, equilibrada i rica en ferro a través del consum d'altres aliments com les carns, no és obligatori prendre'n. Es poden afegir a les fruites, verdures o aigua.
- 2. FRUITES I VERDURES:** S'aconsella introduir totes les varietats de fruites i verdures disponibles, en qualsevol dels àpats del dia i anar variant la forma de presentació (triturada, aixafada o en petits trossos). Durant el primer any de vida evitarem les verdures de fulla verda amb alt contingut de nitrats (bledes i espinacs). Si s'introdueixen, aquestes han de representar menys del 20% del total del contingut del plat. En els nens de més de tres anys, no haurien de prendre més d'una ració diària d'aquests vegetals. Els sucus de fruita no ofereixen cap benefici nutricional respecte a la fruita sencera.
- 3. PROTEÏNES:** Aquest grup està constituït per carns vermelles, pollastre, peix i ous. Es poden oferir en forma de purés, cuinats i esmicolats o en petits trossos. S'han d'oferir diàriament de forma variada, sobretot els rics en ferro. S'ha de limitar el peix de gran mida com la tonyina o peix espasa, pel contingut amb mercuri.
- 4. LÀCTICS:** Entre els 6 i 12 mesos, la llet materna segueix sent l'aliment principal, i es recomana mantenir-la a demanda, sense disminuir-ne el nombre de preses. Si l'infant fa de 4-5 preses de pit, no és necessària altres fonts de làctics. Si la mare treballa, es pot oferir l'AC mentre ella no està a casa i quan torni de la feina, oferir el pit a demanda. Es pot oferir iogurt o formatge fresc a partir dels 9 mesos i la llet de vaca als 12 mesos. A mesura que es vaig diversificant l'alimentació, disminuirà la quantitat de llet ingerida, encara que es recomana, dues racions de làctics al dia (aprox 500 ml/dia).
- 5. SAL I SUCRES:** La recomanació de l'OMS és de limitar la ingesta de sal a menys de 5 gr/dia en adults i nens per sobre dels 2 anys. Els lactants, necessiten quantitats molt petites de sal, en tenir els ronyons immadurs. No es recomana afegir sal a l'AC. De manera orientativa, fins als 12 mesos es podrà afegir menys d'un gram de sal al dia i de l'any als 3 anys fins a 2 gr/d. Respecte al sucre, en els menors de 2 anys, es recomana evitar sucres afegits i lliures i en nens més grans només haurien de representar el 5% del consum calòric totals.