



General | | Actualitzat el 31/12/2020 a les 07:37

# Guia ràpida sobre alimentació complementària

*Amb l'assessorament de la nutricionista Esther Sánchez @Blwbebealamesa, hem elaborat un manual per saber com i quan cal començar amb l'alimentació complementària*

[inicicentrareport] Començar amb l'**alimentació complementària** de vegades pot resultar complicat. Què oferim, com i quan solen ser els principals dubtes amb els quals ens trobem la majoria de famílies.

[nointext]

En aquesta guia ràpida us expliquem tot el que cal saber sobre aquesta etapa d'acord amb les preguntes que hem anat rebent al consultori i també a través dels nostres Instagram Directes "Criar Talks".

[guiaalimentaciocomplementaria]

[GotaVerdaPle]Quins són els senyals que indiquen que es pot començar a donar alimentació complementària?

[GotaVerdaBuit]**Quan es pot començar?** Segons l'Organització Mundial de la Salut la lactància exclusiva ha de ser fins als 6 mesos d'edat i el bebè està sa. En casos de bebès prematurs aquesta edat és aproximada.

[GotaVerdaBuit]**Senyals neurològics:** Els senyals neurològics que poden indicar que un bebè està preparat són les següents: Es manté en posició recta i amb el cap també recte, hi ha coordinació ull, ma i boca, mostra interès pels aliments i vol menjar.

Es recomana fer els àpats acompanyat per tal que pugui observar i experimentar.

[tornarindex]

[GotaVerdaBuit]Amb quin ordre cal començar?

**No hi ha un ordre preestablert.** Hi ha famílies que prefereixen començar per la fruita, altres per la verdura o els cereals. És important que no s'ofereixin trossos de menjar dur (com poden ser la poma i pastanaga crues) per tal de minimitzar el risc d'ennuegament. Si es prefereix es pot oferir el **menjar o aixafat o triturat**.

És convenient que es dugui a terme la introducció en un ambient relaxat i còmode: Les distraccions com les pantalles són contraproductes. És preferible tenir una actitud comprensiva i tolerant davant del rebuig dels aliments.

Els progenitors són els responsables d'adquirir els aliments i decidir quan, com i on es menjarà. Però és l'infant en definitiva que decidirà què es vol menjar d'allò que li ofereixes i en quina quantitat.

[tornarindex]

[GotaVerdaPle]Quines són les recomanacions bàsiques per l'alimentació 0-3 anys?

[GotaVerdaBuit]En l'alimentació per als lactants **no s'ha d'afegir mai ni sucre**, ni edulcorants ni sal.



[GotaVerdaBuit] Per minimitzar la pèrdua de nutrients es recomana la cocció de verdures i hortalisses **al vapor o bullir** amb una quantitat mínima d'aigua.

[GotaVerdaBuit] No hi ha una edat o evidència científica en la qual se sàpiga que és millor **incorporar el gluten**

[GotaVerdaBuit] **La pasta i l'arròs integrals** són més rics en nutrients i fibres.

[GotaVerdaBuit] Per tal d'assegurar-nos que la criatura no és al·lèrgica a determinats aliments és millor introduir-los a **poc a poc i durant alguns dies** seguits.

[GotaVerdaBuit] Si es vol fer **Baby Led Weaning** assegurar-nos que els trossos siguin adequats. En cas de voler oferir per exemple raïm, mai oferir-los sencers. Es pot oferir tallat a quarts. En el cas d'altres aliments: moniato, patata... es recomana oferir-lo amb talls verticals, que li sobresurtin una mica del seu puny per tal que ho pugui agafar.

[tornarindex]

[GotaVerdaPle] Calendari orientatiu d'incorporació dels aliments

[GotaVerdaBuit] **Cereals:** pa, arròs, pasta (amb gluten o sense), **fruites i hortalisses:** (evitar bledes i espinacs abans dels 12 mesos pel seu contingut en nitrats. I si se'n donen que no sigui més del 20% del plat), **llegums, ous, carn, peix** (evitar peixos grans com la tonyina o emperador pel seu alt contingut en mercuri). També es poden oferir fruites seques però només aixafades o moltes. **6-12 mesos**

[GotaVerdaBuit] Llet sencera (en el cas que l'infant no prengui llet materna), **iogurts** o formatge tendre. **12-24 mesos**

[GotaVerdaBuit] Sòlids amb **risc d'ennuegament:** fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua. A partir dels **3 anys**

Cal **evitar** també els anomenats aliments superflus: brioixeria, embotits, melmelada, cacau...

[tornarindex]

[GotaVerdaBuit] Quantitats recomanades dels 6 als 12 mesos:

**La llet materna**, o en el cas que no sigui possible, adaptada, ha de ser la **principal font nutritiva**. La resta d'aliments s'han d'oferir respectant la sensació de sacietat i gana que presenti.

[GotaNegraPle] **Llom porc/vedella:** mig tall de llom o vedella petit, 40-50 grams

[GotaNegraPle] **Pit de pollastre:** un terç, 40-50 grams

[GotaNegraPle] **Peix:** Mig filet de lluç, 60-70 grams, una rodanxa petita

[GotaNegraPle] **Ou:** una unitat mitjana

Aquestes quantitats cal anar augmentant-les progressivament.

[tornarindex]

[ficientreport]