



General | | Actualitzat el 27/03/2024 a les 07:00

Guia ràpida sobre l'alimentació maternoinfantil

Quins aliments no puc menjar durant l'embaràs o la lactància? Com sé si les preses de llet són per gana o succió afectiva? Quin és el millor moment per introduir l'alimentació complementària? Respon la nutricionista i dietista maternoinfantil Laia Rovira

[inicicentrareport]L'**alimentació saludable i equilibrada** és cabdal en qualsevol etapa vital, però ho és encara més durant la **gestació** i els primers anys de la **criança**, quan s'estableixen les bases de la relació que tindran les criatures amb l'alimentació.

A continuació, et resumim el darrer **CriarMeets** amb la dietista i nutricionista especialitzada en embaràs, lactància i alimentació infantil Laia Rovira i que et pot ajudar a entomar l'alimentació durant la gestació i els primers anys de criança.

[GotaVerdaPle] Com afecta l'alimentació durant la gestació?

Tant si estàs embarassada o en procés de cerca de la teva criatura, és possible que un dels temes que més et preocupi sigui la relació entre la teva alimentació i la criatura que creixerà dins la teva panxa. "A partir d'ara hauràs de menjar per dos", "necessites suplementació de calci", "si estàs embarassada cal que facis una dieta específica", són algunes de les afirmacions que envolten a moltes persones embarassades. Però, que hi ha de cert darrere de tot això?

La dietista i nutricionista **Laia Rovira** assenyala que l'embaràs és l'inici de tot, de la vida, i per això és clau no només l'alimentació sinó l'estat de salut de la gestant. "A grans trets l'alimentació d'una persona que busca embaràs o que ja està gestant, ha de ser sobretot saludable", explica i assegura que ni cal menjar per dues o més criatures, en cas de gestar criatures múltiples, ni cal fer una dieta específica.

[GotaVerdaPle] Quins són els aliments prohibits durant l'embaràs?

Però, què és exactament una alimentació saludable i quins aliments estan prohibits durant la gestació? A continuació destaquem els més importants i podeu consultar el detall en aquest enllaç que ens comparteix la nutricionista Laia Rovira.

L'alcohol. Tots els tipus i sense excepcions. Segons Laia Rovira, el consum d'alcohol és la primera causa previsible de defectes cognitius en el nadó. A més a més, està desaconsellat també en les coccions, tenint en compte que l'evaporació total de l'alcohol depèn de molts factors que no sempre es poden controlar, com el binomi temps-temperatura.

Infusions i plantes medicinals. Com que actualment hi ha molt pocs estudis sobre la seguretat del consum de plantes i infusions durant la gestació, per principi de precaució, es desaconsella la seva ingesta.

Llet crua i làctics no pasteuritzats. No es poden consumir per possible contingut en listèria. La clau sempre és llegir l'etiqueta de l'aliment i menjar només els que indiquen que la llet és pasteuritzada.

Carn, peix, ou i marisc cru. Cal evitar-los, també, quan l'elaboració és a partir dels aliments crus, com ara, la maionesa casolana, el tiramisú, els aladroc en vinagre, les anxoves, el sushi, el cebiche o el tàrtar entre d'altres. La carn, el peix i l'ou s'han de menjar molt ben cuinats.

El cap dels llagostins o similars. Pel seu alt contingut en cadmi.



Espècies de peix amb alt contingut en mercuri. El mercuri és un metall pesat present a l'aigua que acumula que afecta a totes les espècies de peix de gran mida, com ara, el peix espasa, l'emperador, la tonyina vermella, el tauró...

Embotits sense tractament tèrmic. Com ara, el pernil ibèric, del fuet, del xoriço, del salami o del llom, entre d'altres, i segons la Laia cal evitar-los fins i tot congelats i malgrat tenir els anticossos positius en la sang. i és important no consumir-los perquè "sabem que de vegades alguns quists de paràsit resisteixen fins i tot el procés de congelació".

Algues. Malgrat que el iode és un dels minerals més importants durant la gestació, la quantitat de iode que contenen les algues són excessives, per això cal eliminar-les de la dieta.

Fetge i derivats com el paté. A causa de l'excessiu contingut de vitamina A.

[GotaVerdaPle] Puc prendre cafè durant l'embaràs i en la lactància?

Les dones que acostumen a prendre cafès en el seu dia a dia, poden continuar fent-ho durant la gestació i la lactància. No cal eliminar-los sinó tenir clara la dosi que no és perjudicial. I quina és la dosi que no s'hauria de superar?

Durant la gestació es recomanen dosis menors a 200 mil·ligrams al dia de cafeïna. És a dir, un parell de cafès al dia.

Durant la lactància, es recomanen dosis menors a 300 mil·ligrams al dia de cafeïna, per tant com a màxim 3 cafès al dia.

Cal recomanar, també, que la cafeïna no està només al cafè sinó també altres aliments com ara els refrescos, al cafè descafeïnat en petites quantitats, a la xocolata o a alguns medicaments, entre d'altres.

[GotaVerdaPle] Estic donant pit i tinc molta gana, haig de controlar el que menjo?

És una preocupació habitual, perquè malgrat que no se'n parla prou, el cert és que les mares lactants necessiten més calories que les mares embarassades. Es calcula més o menys que les mares que tenen criatures amb lactància exclusiva i sense alimentació complementària, les dones necessiten unes 500 calories extres. En canvi, en el segon i el tercer trimestre d'embaràs, es requereixen entre 200 i 300 calories extres.

Davant d'aquest context, la Laia recomana escoltar-se a una mateixa i menjar el que et vingui de gust, sempre que sigui saludable i amb sentit comú, com tot. I el mateix amb l'aigua. És importantíssim hidratar-se correctament.

[GotaVerdaPle] Com sabem si les preses nocturnes són per gana o per succió afectiva? En quin moment puc reduir les preses de la nit?

Segons la Laia Rovira, vivim en una societat que té una mirada adultocentrista que només té en compte els àpats durant el dia, en canvi, per una criatura que pren llet a demanda, les preses nocturnes són importants. L'any de vida, en l'àmbit nutricional, és un punt d'inflexió per a les criatures. Durant els primers 12 mesos de vida, l'aliment principal és i ha de ser sempre la llet, sigui materna, fórmula o mixta. Aquesta demanda s'ha de garantir dia i nit perquè sabem que nutricionalment l'alimentació nocturna és un terç del qual menja en tot el dia.

[GotaVerdaPle] Què és l'alimentació complementària (AC) i el Baby led weaning (BLW)?

L'AC és el tipus d'alimentació que s'introdueix a partir dels 6 mesos dels nadons i que, com el seu



nom indica, es fa per complementar l'alimentació amb llet de les criatures. El baby led weaning és l'alimentació complementària autoregulada o dirigida pels nadons i consisteix en oferir els aliments tuts i sense triturar des de l'inici.

[GotaVerdaPle] Quan es pot començar amb l'alimentació complementària de les criatures?

Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), la lactància ha de ser l'aliment exclusiu fins als 6 mesos de les criatures i l'aliment principal fins el primer any de vida. Per tant, l'alimentació complementària s'hauria d'introduir al voltant dels sis mesos, si el bebè està preparat. Per saber-ho, s'han d'observar els senyals de seguretat, com ara, que es mantingui assegut en posició recta, s'ha de tenir coordinació ull, ma i boca, i cal que la criatura mostri interès per menjar.

[GotaVerdaPle] Quin és el millor moment per introduir el BLW?

Segons Laia Rovira, més enllà que com passa amb tot el que té a veure amb la criança, les famílies han de sentir-se lliures en escollir la seva millor forma d'alimentació complementària, és important tenir en compte que la recomanació és que, a tot tardar, als 10 mesos de la criatura s'hagi introduït algun sòlid. I ho diu perquè durant el primer any de vida el creixement dels nadons és molt gran i també és més gran l'interès per tastar nous aliments que a partir de l'any.

Per tant, sempre que es pugui, l'òptim és introduir l'alimentació en trossets des de l'inici de l'alimentació complementària. Però, si no s'ha fet, s'ha de personalitzar molt segons les característiques de la criatura i la família. I ofereix algunes claus. Com, per exemple, oferir els triturats de sempre amb un trosset d'algun dels aliments que està menjant al costat, o fer els canvis de textura progressivament.

[GotaVerdaPle] Com s'han d'introduir els aliments?

L'alimentació complementària sigui en triturada o en trossets s'ha d'introduir a poc a poc i en petites quantitats. Endarrerir la introducció dels aliments potencialment al·lèrgics no evita les al·lèrgies, per tant, cal anar incorporant-los des de l'inici.

Hi ha diversitat d'opinions respecte a la introducció dels aliments; alguns professionals consideren que cal introduir un aliment per dia, d'altres, recomanen fer-ho sense tanta dilació i, en cas que surti algun símptoma d'al·lèrgia, revisar els aliments d'aquell dia. La Laia recomana un punt mitjà. "Amb els aliments que estadísticament sabem que tenen més risc de fer al·lèrgia -com ara el gluten, el peix, el marisc, la soja, els fruits secs i l'ou-, recomana anar un a un, amb tres o quatre dies d'introducció i deixant després dos dies sense aliments nous potencialment al·lèrgics", explica.

[GotaVerdaPle] Fins quan s'ha d'evitar la sal en l'alimentació de les criatures?

Fins a l'any de vida no es pot oferir ni sucre ni sal, entesa la sal com aliments que portin sal o sal afegida. L'OMS recomana oferir els aliments sense sal a les criatures de menys de dos anys, tenint en compte que els aliments proporcionen la quantitat de sal necessària per aquestes edats. Entre els 2 i els cinc anys, cal que les criatures consumeixin menys d'una culleradeta de sal (5g) i a partir dels 5 anys, un consum màxim de 5 grams al dia.

[GotaVerdaPle] Quants àpats s'han de fer?

Per norma general, dividim la introducció dels aliments en dues meitats dels 6 als 12 mesos. La primera, del 6 als 9 mesos que coincideix amb el moment en el qual comencen a fer la pinça amb els dits els hi ajuda a agafar coses més petites, i la segona, dels 9 als 12.



La Laia explica que d'àpats no s'acostuma a parlar fins a partir de l'any, però orientativament, en la primera meitat, s'aconsella fer un o dos cops al dia d'AC. Més no, perquè l'estómac és molt petit i sense voler es poden desplaçar preses de llet. En la segona meitat, es pot passar a tres moments d'AC, amb l'objectiu que a partir del primer any de vida puguin fer ja els tres àpats.

[info]Per a més informació, podeu consultar el perfil a Instagram o la pàgina web de la **Laia Rovira**, on podreu trobar totes les claus sobre l'alimentació maternoinfantil.[/info]

[newsletter-criar][ficentrareport]