



General | | Actualitzat el 14/04/2021 a les 06:00

El dilema amb el iogurt: recomanat o no en bebès?

Algunes marques comercials l'aconsellen a partir dels sis mesos contrariant el criteri d'expertes en salut i nutrició infantil

[inici] Els impactes publicitaris que rebem diàriament, al supermercat, al carrer, o a la tele, fan que interioritzem recomanacions comercials que no sempre van en sintonia amb els criteris de les persones expertes. El **iogurt** n'és un cas.

La seva ingesta està àmpliament recomanada en la dieta infantil perquè conté proteïnes d'alt valor biològic que contribueixen a un adequat creixement i desenvolupament. A més, és una important font dietètica de calci i facilita arribar a les ingestes adequades de certes vitamines i minerals com la vitamina A, la B o el fòsfor, segons el decàleg de l'Associació Espanyola de Pediatria. Però, **a partir de quan està indicat?**

Si fem una ullada a la nevera del supermercat podrem trobar-ne alguns de marques ben populars **recomanats a partir dels 6 mesos d'edat**. Però què diuen les especialistes? Núria Llata, nutricionista i dietista de l'Hospital Sant Joan de Déu deixa clar que els làctics **no s'han de començar a introduir abans dels 9 mesos**. Un criteri que referma l'AEP, que aconsella començar a donar petites quantitats a partir d'aquesta mateixa edat.

Els motius són diversos. Per una banda, és important **evitar l'excés de proteïnes** en la dieta infantil. La llet de vaca, per exemple, no es recomana abans dels 12 mesos perquè té més del triple de proteïnes que la llet materna. Un nadó no pot metabolitzar una quantitat semblant de proteïnes i és per això que s'adaptin les llets de fórmula.

[noticiari]96/346[/noticiari]

És cert que en els últims anys les marques comercials que ofereixen primers iogurts s'han focalitzat a reduir la quantitat de proteïnes en els seus productes incorporant la llet adaptada en els ingredients, però el Departament de Salut de la Generalitat continua desaconsellant la seva ingesta: "Són totalment innecessaris, ja que els infants de menys d'un any no els cal consumir iogurts. A partir dels vuit o nou mesos poden començar a menjar petites quantitats, unes quantes cullerades, de **iogurt natural però sense sucre**".

Hi ha encara altres arguments. Estudis de l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) han demostrat que aquests iogurts porten **sucre**, i en ocasions aromes i **additius potencialment al·lèrgics**. "El iogurt ha de ser natural i sense sucres afegits", aconsella la nutricionista Núria Llata que remarca que si les criatures agafen aquest hàbit de consum no necessitaran iogurts aromatitzats o edulcorats.

A més, és en els primers mesos de vida dels nadons quan hi ha més **risc d'al·lèrgia a les proteïnes de la llet de vaca**. Un altre motiu pel qual no es recomana anticipar la introducció dels làctics de forma prematura per prevenir aquesta al·lèrgia.

Així, doncs, queda clar que els iogurts no estan recomanats en nadons menors de 9 mesos. Però com pot ser que trobem productes al nostre abast amb indicacions contràries? És una pregunta inevitable que ens acabem fent les famílies i que ens afegeix una responsabilitat més a l'hora de comprar aliments per a les nostres criatures.

[finc] [enquestaregistre]