General | | Actualitzat el 17/11/2022 a les 08:00

10 aliments que no es poden oferir sencers fins als 4 anys

Els trossos de poma, les salsitxes, els tomàquets cirerols, les cireres o les crispetes, per exemple, tenen risc d'asfíxia

[inicicentrareport]Quan es comença a fer **Baby Led Weaning (BLW)** no tot s'hi val. Hi ha certs aliments sòlids, que per la seva forma, mida o textura, poden suposar un **risc d'asfíxia**. Les porcions que per una persona adulta són petites, per un infant pot ser impossible d'empassar.
[intext1]
Menjar massa de pressa o oferir-los abans d'hora aliments que no poden encara mastegar bé són coses que podem evitar fer per prevenir ennuegaments.

És per això que us hem preparat una **llista d'aliments considerats sòlids amb risc d'asfíxia**, que segons la darrera **Guia d'alimentació saludable en la primera infància** de l'Agència de Salut Pública **no hauríem d'oferir sencers fins als quatre anys o més.** És just a partir d'aquesta edat quan es considera que el risc d'ennuegament es minimitza (no desapareix) i, per tant, és més segur oferir aliments sencers.
[intext2]
Quins són aquests aliments que hem d'evitar donar sencers abans dels 4 anys i quines **alternatives** hi ha per poder-los oferir de forma segura?



[GotaVerdaPle]**Trossos de poma:** fins als 4 anys no els hem d'oferir a rodanxes. Cal oferir la poma ratllada o al forn.

[GotaVerdaPle]**Tomàquets "xerri" o cirerers:** la manera segura d'oferir-los NO és partits per la meitat. Cal tallar-los a llunes (trossets finets i llargs).

[GotaVerdaPle]**Raïm:** Cal també tallar-lo a llunes. Si el tallem per la meitat, encara que el pelem i li extraiem el pinyol, també hi pot haver risc d'ennuegament.



[GotaVerdaPle]**Cireres:** cal també tallar-les verticalment fent llunes, perquè si les fem a trossets, encara que sigui sense pinyol, hi pot haver risc d'asfíxia.

[GotaVerdaPle]**Pastanagues crues:** ni senceres ni a rodanxes. Caldrà tallar-les a palets primets o bé ratllada.

[GotaVerdaPle]**Olives:** encara que siguin sense pinyol o farcides no les podem oferir senceres fins que tinguin 4 anys. Cal tallar-les a tires.

[GotaVerdaPle]**Salsitxes:** els trossets de salsitxa també poden ser perillosos fins els 4 anys. Es recomana tallar ben petitet (no només en rodanxes).



[GotaVerdaPle]**Crispetes:** La textura i la forma de les crispetes fan que fins els 4 anys no siguin recomanables i es consideren un sòlid amb risc d'asfíxia.

[GotaVerdaPle]**Caramels:** A banda del fet que nutricionalment no es recomanen, també poden ser un element potencial d'asfíxia.

[GotaVerdaPle]**Fruits secs:** No es recomana donar-los sencers als infants menors de 4 anys. Es poden oferir en polsim, en crema (crema de cacauet) o esmicolats.[ficentrareport]