General | | Actualitzat el 10/11/2021 a les 07:59

Quan i com començar a oferir llet de vaca i formatge?

Ens en parla la nutricionista i dietista materno-infantil de Lactapp Laia Rovira

[inicicentrareport]Fins al **primer any** de vida **els nadons són lactants**. El seu aliment principal és la llet materna, mixta o adaptada, en el cas que no sigui possible o la família així ho decideixi.

Segons ens explica la nutricionista i dietista materno-infantil **Laia Rovira** aquesta pregunta tindrà una resposta diferent segons la llet que estigui prenent la nostra criatura.

"No hem d'oblidar que **la llet materna és igualment llet** i per tant no és necessari introduir llet de vaca. En canvi, en el cas que s'estigui oferint llet adaptada es pot començar a introduir llet de vaca o de qualsevol altre mamífer com la cabra o ovella **a partir de l'any**"; assegura.

En aquesta ocasió la llet de vaca sí que substituiria la llet adaptada, tot al contrari del que passa si el nadó pren pit. En el cas que hi hagi una **al·lèrgia o intolerància, cal seguir les indicacions mèdiques** sobre com i quan fer el canvi de llet d'hidrolitzada a llet de vaca.

[GotaVerdaPle]**Són millor les llets de cabra o ovella que la de vaca?**

"Les llets de cabra o ovella poden ser interessants perquè contenen alguna diferència, més enllà que pugui estar de moda oferir-ne abans que la de vaca", explica la Laia Rovira.

La llet de cabra i la d'ovella és una de les més defensades per altres nutricionistes com Marc Vergés, autor del llibre "Grasas buenas", **per ser animals més petits amb entrades hormonals més adaptades a les nostres necessitats.** Així doncs defensa que les criatures prenguin quefirs d'ovella i cabra, com formatges sencers entre 1 o dos cops al dia.

Tot i això Laia Rovira defensa que la llet de qualsevol altre mamífer és vàlida igualment. En canvi, segons diu, els formatges en petita quantitat, es poden oferir, i recomana **prendre iogurt a partir dels 9 o 10 mesos.**

[GotaVerdaPle]**I les llets vegetals?**

Segons ens diu Laia Rovira, les begudes vegetals no han de desplaçar mai la lactància materna o artificial. Tot i això, es poden oferir a partir dels 6 mesos sempre que se li hagi introduït al nadó la soja, coco, els fruits secs o el que sigui **a excepció de la beguda d'arròs, que no és recomanable oferir fins als sis anys de vida**, pel seu alt contingut en arsènic.