



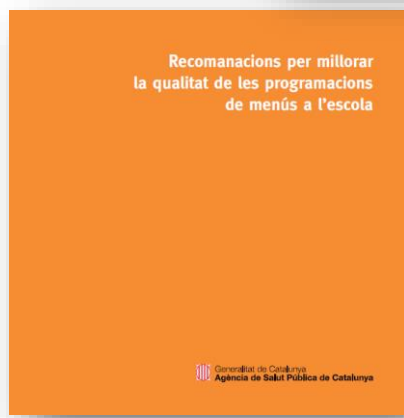
Alimentació saludable i autoregulada pel nadó

Incorporació de nous aliments i textures

Gemma Salvador
Maria Manera
Laia Asso Ministrat



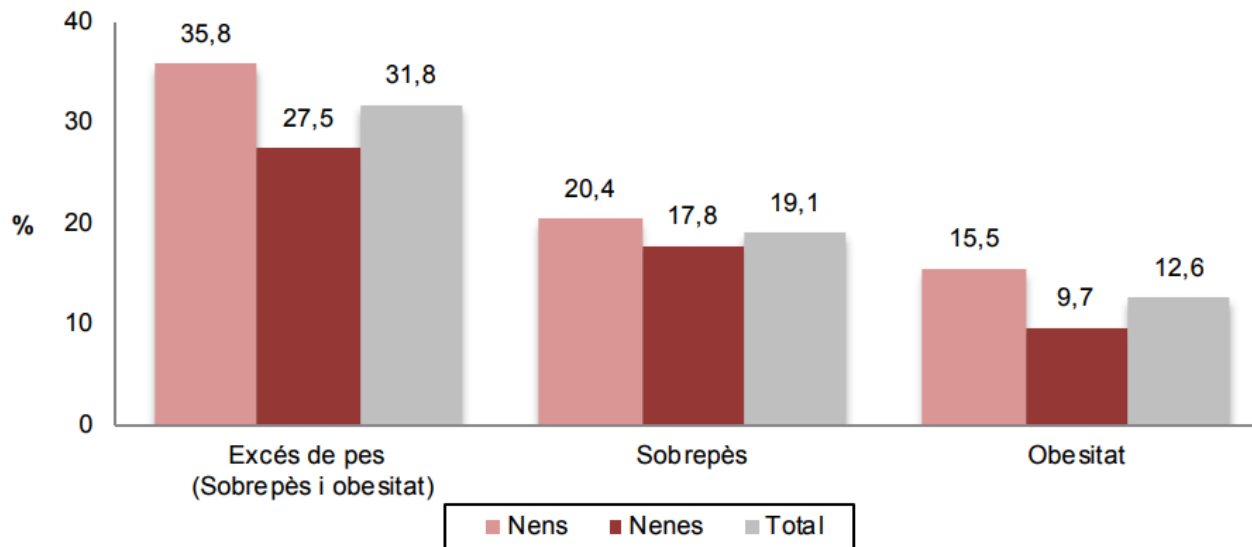
Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya







Prevalença de l'excés de pes, el sobrepès i l'obesitat en població de 6 a 12 anys, per sexe. Catalunya, 2014-2015



Font: Enquesta de salut de Catalunya 2014-2015. Departament de Salut.



Font: Técnicas de lactancia materna. Lactancia materna. Información y recomendaciones. Comité de Lactancia Materna. Asociación Española de Pediatría



Recomanacions per a
**l'alimentació en
la primera infància**
(de 0 a 3 anys)



Nous enfocaments:

- Calendari d'incorporació de nous aliments
- Textures
- Quantitats
- Acompanyar els àpats els infants

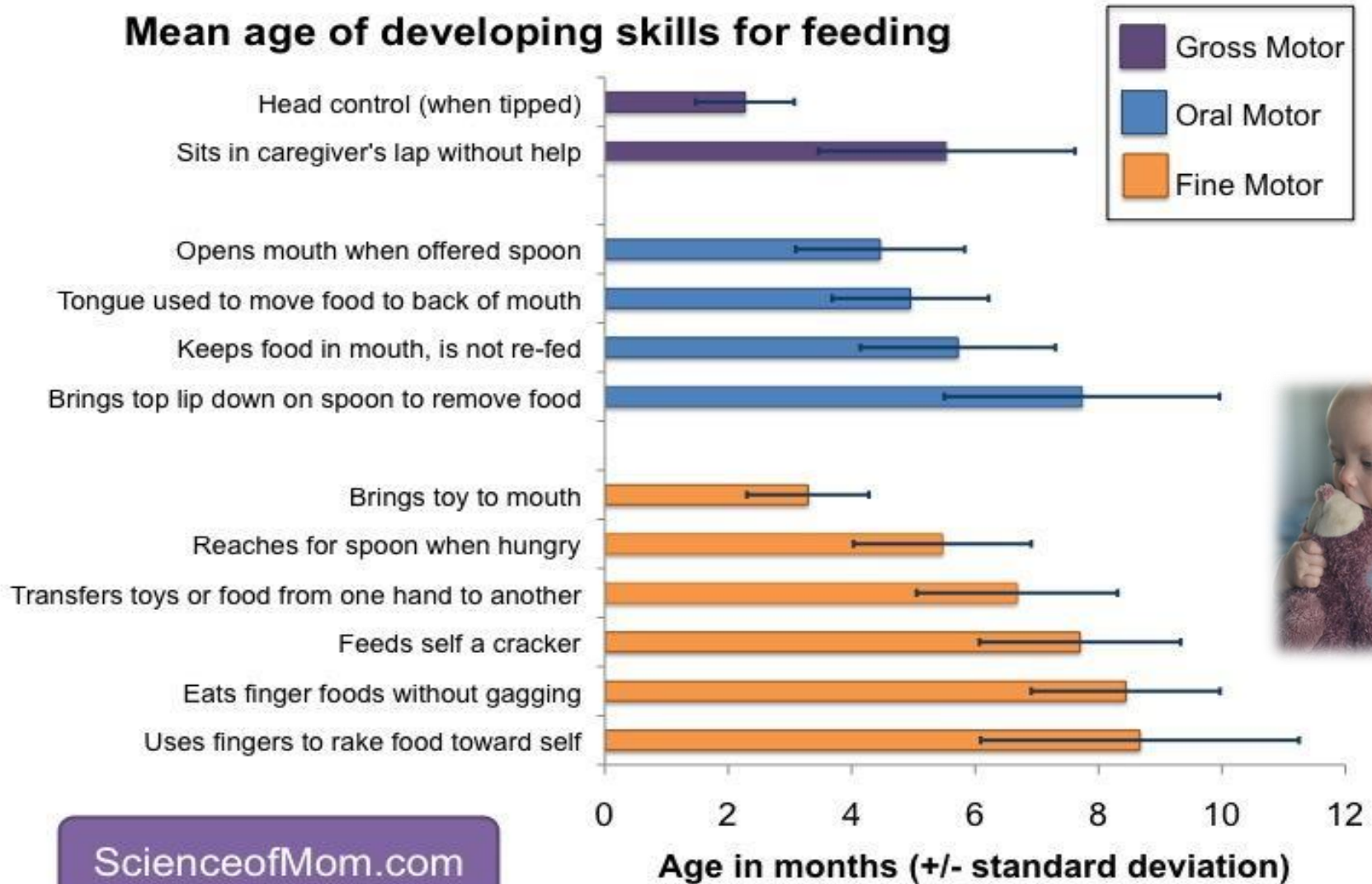
6.000 exemplars
50.000 tríptics
document de les 60 PMF
42 seminaris
2.100 professionals





moment

Mean age of developing skills for feeding



Està preparat/da ...?

1. S'asseu i aguanta el cap amb fermesa
2. Coordina mirada, mans i boca per mirar l'aliment, agafar-lo i posar-se'l a la boca
3. Pot empassar aliments sòlids

ORIGINAL ARTICLE

Randomized Trial of Introduction of Allergenic Foods in Breast-Fed Infants

Michael R. Perkin, Ph.D., Kirsty Logan, Ph.D., Anna Tseng, R.D., Bunmi Raji, R.D.,
Salma Ayis, Ph.D., Janet Peacock, Ph.D., Helen Brough, Ph.D.,
Tom Marrs, B.M., B.S., Suzana Radulovic, M.D., Joanna Craven, M.P.H.,
Carsten Flohr, Ph.D., and Gideon Lack, M.B., B.Ch., for the EAT Study Team*

CONCLUSIONS

The trial did not show the efficacy of early introduction of allergenic foods in an intention-to-treat analysis. Further analysis raised the question of whether the prevention of food allergy by means of early introduction of multiple allergenic foods was dose-dependent. (Funded by the Food Standards Agency and others; EAT Current Controlled Trials number, ISRCTN14254740.)

No és necessari demorar la incorporació d'aliments potencialment al·lèrgics

Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care: 2010 - Volume 13 – Issue 3.

J Allergy Clin Immunol. 2010 Dec;126(6 Suppl):S1-58

Pediatrics. 2014 Nov;134 Suppl 3:S139-40.

J Allergy Clin Immunol. 2014 Apr;133(4):1056-64

J Allergy Clin Immunol. 2016. Aug 20. pii: S0091-6749(16)30793-X.

Am J Clin Nutr. 2017 Apr;105(4):890-896

J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 Jan;64(1):119-132.

Calendari orientatiu d'incorporació d'aliments

Aliments

Edat d'incorporació i durada aproximada

0 - 6 mesos 6 - 12 mesos 12 - 24 mesos ≥ 3 anys

Aliments	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 3 anys
Llet materna	Color: Purple	Color: Light Purple	Color: Light Purple	Color: Light Purple
Llet adaptada (en infants que no prenen llet materna)	Color: Dark Red	Color: Light Red	Color: White	Color: White
Cereals –pa, arròs, pasta, etc.– (amb o sense gluten), fruites, hortalisses¹, llegums, ous, carn² i peix³, oli d'oliva, fruites seques aixafades o mòltes. Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.	Color: White	Color: Red	Color: Light Orange	Color: Light Orange
Llet sencera*, iogurt i formatge tendre (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna	Color: White	Color: White	Color: Orange	Color: Light Orange
Sòlids amb risc d'ennuegament (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua)	Color: White	Color: White	Color: White	Color: Green
Aliments superflus (sucres, mel ⁴ , melmelades, cacau i xocolata, flams i postres làctiques, galetes, brioixeria, embotits i xarcuteria)	Com més tard i en menys quantitat millor (sempre a partir dels 12 mesos)			

Per a infants d'aproximadament 8 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, pastanaga i mongeta tendra amb trossets de truita	Purè de porro i sèmola de blat amb molles de pollastre	Patata, carbassó i ceba amb trossets de rosada	Purè de mongetes seques*, carbassa i sèmola d'arròs	Pèsols, coliflor i pastanaga amb trossets de bacallà
2a setmana	Llenties* i arròs amb porro, ceba i pastanaga	Purè de carbassó i sèmola de blat de moro amb gall dindi	Patata, mongeta tendra i carbassa amb trossets de lluç	Sopa espessa d'estrelletes de pasta amb truita i trossets de tomàquet	Purè de patata i cor de carxofa amb filet de porc
3a setmana	Purè de bròquil, porro i arròs amb filet de llenguadina	Patata i cigrons* amb pastanaga ratllada	Purè de mongeta tendra i sèmola de blat de moro amb molletes de conill	Pistons amb pèsols i ou bullit ratllat	Daus de carbassa i patata amb trossets de pollastre

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda (o, si no és possible, llet adaptada)	
Esmorzar	Farinetes de cereals o un tall de pa amb oli
Dinar	Verdures amb patata i trossets de pollastre
Berenar	Pera
Sopar	Arròs amb pastanaga i pèsols

Per a infants d'aproximadament 12 -18 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Arròs amb pèsols, mongeta tendra i pastanaga	Purè de patata i xirivía Rosada a la planxa amb enciam i tomàquet	Fideus amb salsa de tomàquet	Crema de porro i carbassa	Llenties* guisades amb arròs, ceba i pastanaga
2a setmana	Remenat d'ou amb ceba i julivert	Compostes de poma amb suc de taronja	Conill guisat amb ceba	Filet de lluç al forn amb patata	Mandarina
3a setmana	Plàtan	Macedònia	Compostes de poma amb suc de taronja	Pera	
1a setmana	Sèmola de blat de moro	Purè de cigrons* amb col	Arròs amb porro i carbassó	Sopa de lletres	Bròquil i patata
2a setmana	Pollastre rostit amb ceba, tomàquet i pebrot	Tomàquet amanit	Tall rodó de vedella al forn amb pastanaga ratllada	Truita a la francesa amb enciam	Filet de llenguadina amb ceba al forn
3a setmana	Llesques de poma amb suc de llimona	Mandarina	Compostes de pera amb suc de taronja	Caqui	Rodanxes de taronja i plàtan
1a setmana	Arròs amb ceba, tomàquet i coliflor	Pèsols amb patata	Sèmola de blat de moro	Crema de nap i pastanaga	Sopa de pistons
2a setmana	Filet de salmó al forn amb enciam	Ou dur amb salsa de tomàquet	Pollastre guisat amb ceba i tomàquet	Bacallà amb patates al forn	Mandonguilles de cigrons* a la jardineria
3a setmana	Meló	Pera	Llesques de poma i taronja	Mandarina	Rodanxes de taronja i plàtan

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda	
Esmorzar	1 tassa de llet i pa torrat amb oli amb un tall de formatge tendre.
Mig matí	Grills de taronja o mandarina
Dinar	Mongeta verda i patata amb ou dur. Macedònia
Berenar*	1 jogurt natural i coquetes (tortitas) de blat de moro
Sopar	Sopa de pistons, filet de llenguado al forn i pastanaga ratllada. Madiuixes

Per a infants d'aproximadament 10 -12 mesos

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Sopa de pasta	Purè de patata, porro i ceba	Llenties* guisades amb arròs i ceba	Purè de porro i carbassa	Purè de xirivía, ceba i sèmola de blat de moro
2a setmana	Ou dur amb pastanaga i mongeta tendra	Rosada a la planxa amb tomàquet amanit	Madiuixes	Lluç amb pèsols	Trossets de carn de vedella
3a setmana	Plàtan	Pera		Compota de poma amb suc de taronja	Mandarina
1a setmana	Arròs amb porro, pastanaga i talls de pollastre	Cigrons* amb pastanaga, carbassó i cuscús	Purè de mongeta tendra, carbassa i patata	Sopa de pasta	Purè de patata i porro amb tallets de bacallà
2a setmana	Pera	Macedònia	Trossets de carn magra de porc	Truita amb tomàquet amanit	Plàtan
3a setmana	Taronja		Mandarina	Compota de poma amb suc de taronja	
1a setmana	Mongetes seques* guisades amb ceba i tomàquet	Purè de carbassó, ceba i sèmola de blat	Sopa d'arròs	Purè de carbassa i patata	Sopa de pasta
2a setmana	Taronja	Truita	Bròquil i pastanaga i carn de conill a trossets	Bacallà al forn	Patata i mongeta tendra amb trossets de pollastre
3a setmana		Pera	Madiuixes	Mandarina	Macedònia

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda (o, si no és possible, llet adaptada)	
Esmorzar	Pa amb tomàquet i oli, i formatge tendre
Dinar	Mongeta tendra, pastanaga, patata i ceba, i filet de lluç tallat a trossets. Taronja
Berenar	Plàtan, un jogurt natural i un bastonet de pa
Sopar	Sopa d'arròs, carbassa i cigrons

Per a infants d'aproximadament 18 mesos a 3 anys

Exemple de programació de menús del migdia

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Arròs bullit amb pèsols, mongeta tendra i pastanaga	Purè de patata i xirivía Rosada a la planxa amb enciam i tomàquet	Macarrons amb salsa pesto (alfabrega, all, pinyons i oli d'oliva)	Crema de porro i carbassa	Llenties* guisades amb verdures i arròs
2a setmana	Remenat d'ou amb espinacs	Compostes de poma amb suc de taronja	Conill guisat amb ceba	Filet de lluç al forn amb patata	Mandarina
3a setmana	Caqui	Macedònia	Compostes de poma amb suc de taronja	Pera	
1a setmana	Sèmola de blat de moro	Purè de cigrons* amb oli	Arròs amb porro i carbassa	Espirals de colors amb salsa de tomàquet	Bròquil amb patata
2a setmana	Pollastre rostit amb ceba i pebrot	Escalivada (ceba, pebrot i albergínia)	Tall rodó de vedella al forn amb tomàquet amanit	Truita a la francesa amb enciam i pastanaga ratllada	Filet de lluç amb ceba al forn
3a setmana	Llesques de poma amb suc de llimona	Rodanxes de taronja i plàtan	Compostes de pera amb suc de taronja	Llesques de poma	Plàtan
1a setmana	Arròs amb ceba, tomàquet i coliflor	Pèsols amb patata	Galets amb mongetes seques* i salsa de verdures (porro, pastanaga i pebrot vermell)	Crema de porro i pastanaga	Sèmola de blat de moro
2a setmana	Filet de salmó al forn amb enciam	Remenat d'ou amb tomàquet		Bacallà amb patates al forn	Mandonguilles de vedella a la jardineria
3a setmana	Meló	Pera	Bol de poma i taronja	Mandarina	Rodanxes de taronja i plàtan

Cal afegir oli d'oliva verge extra a tots els àpats.

* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic.

Exemple de menú diari

Llet materna a demanda	
Esmorzar	Llet i torrades amb oli i un tall de formatge tendre
Mig matí	Plàtan
Dinar	Guisat de patates, pastanaga, carbassó, pèsols i daus de pollastre. Madiuixes
Berenar*	Jogurt natural amb musli
Sopar	Brou vegetal amb fideus i filet de lluç amb verdures a la papillota. Pera





gluten

ORIGINAL ARTICLE

Introduction of Gluten, HLA Status, and the Risk of Celiac Disease in Children

CONCLUSIONS

Neither the delayed introduction of gluten nor breast-feeding modified the risk of celiac disease among at-risk infants, although the later introduction of gluten was associated with a delayed onset of disease. A high-risk HLA genotype was an important predictor of disease. (Funded by the Fondazione Celiachia of the Italian Society for Celiac Disease; CELIPREV ClinicalTrials.gov number, NCT00639444.)



aliments no recomanats



MERCURI



- Peix espasa
- Tauró, emperador, tintorera
- Tonyina vermella (*Thunnus thynnus*: espècie gran, normalment consumida en fresc o congelada y filetejada)
- Conserves de tonyina
- Lluç de riu, caçó

Infants < 3 anys: evitar el consum

Infants 3-12 anys : limitar a 50 g/setm o 100g/ 2 setm i no consumir cap altre dels peixos d'aquesta categoria la mateixa setmana

http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/rincon_consumidor/Recomendaciones_mercurio.pdf

<http://www.grep-aedn.es/newsletter/mayo2011.htm>

<http://www.grep-aedn.es/newsletter/octubre2011.htm>

CADMI



Evitar el consum habitual de:

- **Cap de gambes, llagostins, escamarlans, etc.**
- **Cos de crustacis semblants al cranc**

Els dos aliments que més contribueixen a l'exposició dietètica de cadmi són el peix i marisc

http://www.aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/comite_cientifico/CADMIO_11_FINAL.pdf

http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/rincon_consumidor/Recomendaciones_cadmio.pdf

http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/rincon_consumidor/subseccion/consumo_crustaceos.shtml

<http://www.grep-aedn.es/newsletter/mayo2011.htm>

NITRATS



- No incloure espinacs ni bledes **abans del 1r any**. En cas de fer-ho, aportació $\leq 20\%$ del contingut del plat
- No més d'1 ració/dia d'espinacs i/o bledes **entre 1 i 3 anys**
- Evitar en infants amb infeccions bacterianes gastrointestinals
- No mantenir a temperatura ambient les verdures cuinades (senceres o en puré). Conservar en frigorífic si es consumeixen el mateix dia. Sinó, s'han de congelar

http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/rincon_consumidor/Recomendaciones_nitratos.pdf

<http://www.grep-aedn.es/newsletter/mayo2011.htm> EFSA Journal 2010;8(12):1935



textures



alimentació complementària a demanda



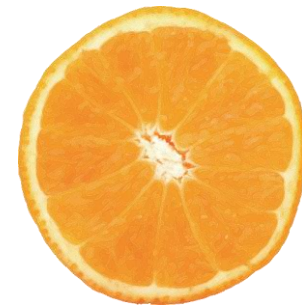
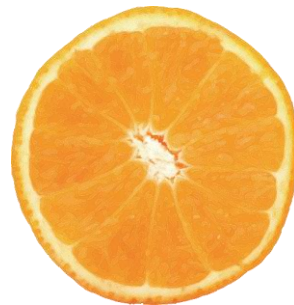
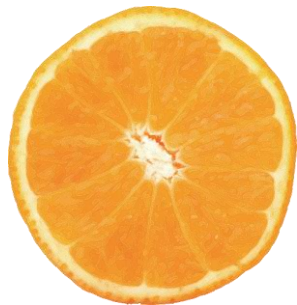
 **termcat**
[[Font](#)]

ca alimentació complementària a demanda, n f
es alimentación complementaria a demanda, n f
fr sevrage au gré du nourrisson, n m
en baby-led weaning, n

<Ciències de la salut > Pediatria>

Mètode d'introducció de l'alimentació complementària que consisteix a deixar que el nadó s'alimenti per ell mateix, agafant els aliments amb les mans, i decideixi quins aliments vol menjar.

Incorporar nous aliments, amb un increment en la varietat de **textures, gustos, aromes i aspecte**, mantenint la lactància materna a demanda

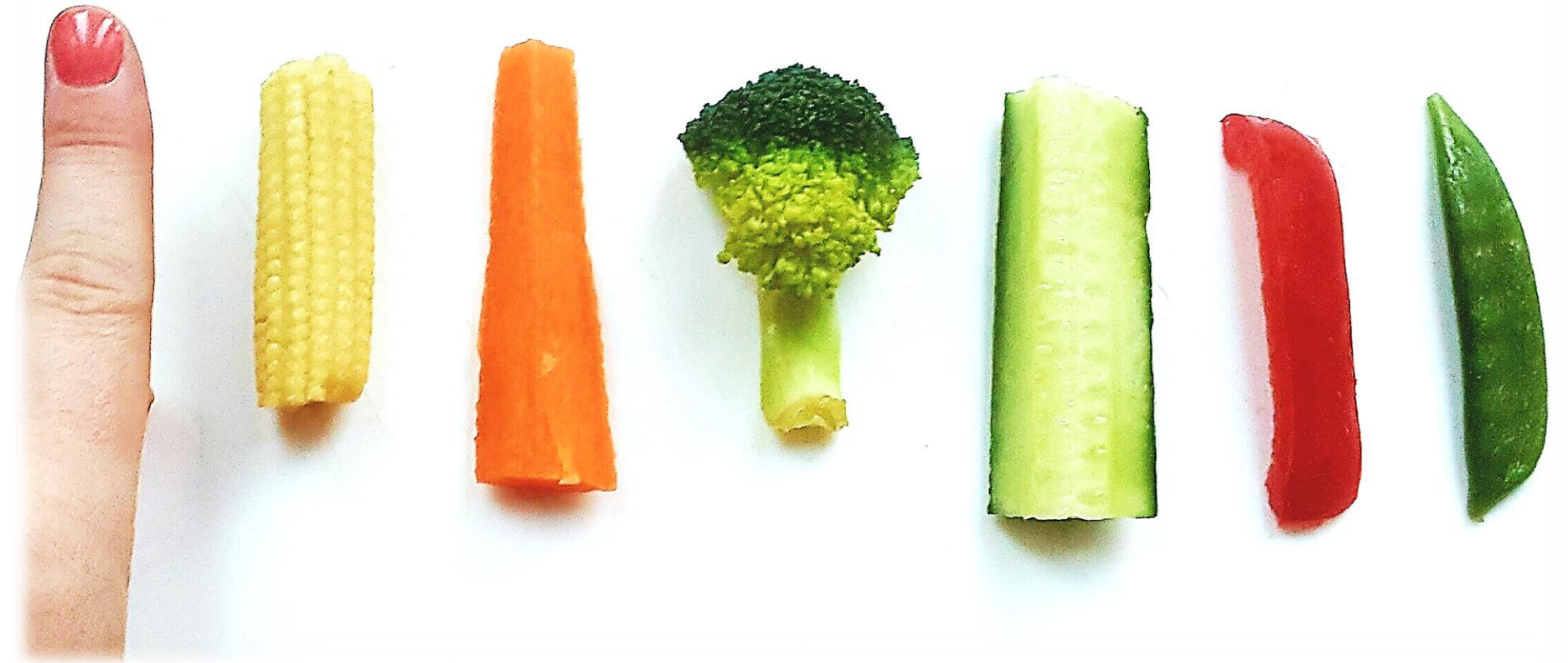


American Academy of Pediatrics



DEDICATED TO THE HEALTH OF ALL CHILDREN™

- Animar les famílies a que **fomentin que els infants mengin sols**, utilitzant els dits, culleres i gots
- Explicar que **utilitzar les mans i la cullera són processos importants** per tal que l'infant aprengui a menjar sol i a regular la quantitat que menja
- **Informar** que aquest procés pot ser una mica **més brut** i implicar **més temps**





Per què?

Educació alimentària (autonomia, habilitats motores, percepció de gustos, textures, etc.)

Millor regulació de la gana i la sacietat

També és una opció segura (evitar aliments amb risc d'ennuegament)

Garanteix un creixement adequat





Northstone K et al. The effect of age of introduction to lumpy solids on foods eaten and reported feeding difficulties at 6 and 15 months. *J Hum Nutr Diet.* 2001 Feb;14(1):43-54



quantitats

Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition

**Mary Fewtrell, †Jiri Bronsky, ‡Cristina Campoy, §Magnus Domellöf, ||Nicholas Embleton, ¶Nataša Fidler Mis, #Iva Hojsak, **Jessie M. Hulst, ††Flavia Indrio, ††§§Alexandre Lapillonne, and |||¶¶Christian Molgaard*

A high protein intake during CF may increase the risk of subsequent overweight or obesity, especially in predisposed individuals, and the mean protein:energy% should not be >15%.



PROTEÏNES

9-12 anys



INGESTA RECOMANADA

81 g/dia

73 g/dia

mitjana: 78 g/dia

INGESTA REAL

 ANIBES



Els adults indueixen a que els infants **mengin més** del que marquen els seus
“**senyals d'autoregulació innats**”
(mecanisme de gana-sacietat)



Academy of Nutrition
and Dietetics



American
Heart
Association®

Els **adults** tenim la
responsabilitat
del **què, l'on i el quan,**
i els **infants,**
decidir la **quantitat**

Giddings S, Dennison BA, Birch LL, Daniels SR, Gilman MW, Lichtenstein AH, et al. Dietary recommendations for children and adolescents: a guide for practitioners. Consensus statement from the American Heart Association. *Circulation*. 2005;112(13):2061-75.

American Academy of Pediatrics. *Pediatric Nutrition Handbook*, 6th Ed. AAP, 2009.

Ogata BN, Hayes D. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: nutrition guidance for healthy children ages 2 to 11 years. *J Acad Nutr Diet*. 2014



acceptació



15





criança positiva

Parentalitat positiva

- Vincle segur
- Límits i entorn estable
- Bon tracte i no-violència
- Escolta activa
- Lleure familiar compartit
- Un àpat al dia en família



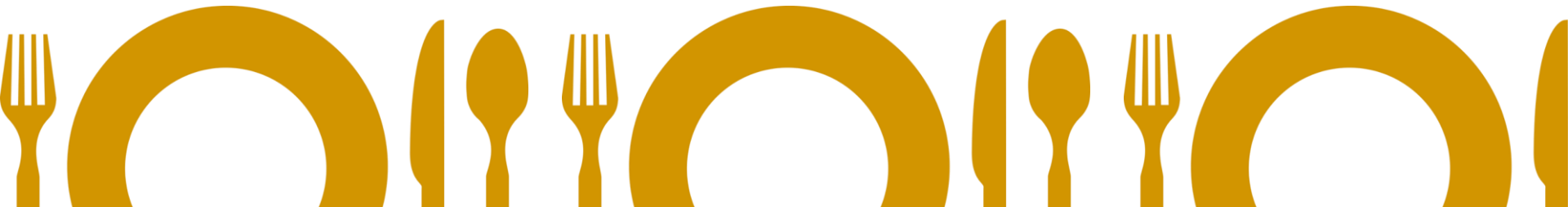
Factors de protecció

CRIANÇA
POSITIVA¹⁻³

ÀPATS EN
FAMÍLIA⁴

EVITAR
COMENTARI
NEGATIUS
SOBRE EL FÍSIC^{5,6}

¹ Baumrind (1991) *J Early Adolesc*; ² Lampis, Agus & Cacciarru (2014) *Appl Res Qual Life*; ³ Repetti, Taylor & Seeman (2002) *Psychol Bull*; ⁴ Harrison et al (2015) *Can Fam Physician*; ⁵ Kluck (2010) *Body Image*; ⁶ Neumark-Sztainer et al (2010) *J Adolesc Health*



Implica't

ingredients per a
un creixement
saludable
i feliç



A TAULA

QUÈ PUC FER A TAULA PERQUÈ ELS
MEUS FILLS I FILLES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Gaudir d'almenys un àpat al dia en família.** Confiar en la sensació de sacietat dels vostres fills i filles i evitar forçar-los a menjar. Recordar que el seu ritme és més lent i requereix més paciència per part vostra.
- **Conversar amb tranquil·litat i interès.** Per això és millor evitar distraccions com la televisió, mòbils, tauletes...
- **Evitar fer ús del menjar com a premi o càstig.** Evitar missatges com «si t'ho acabes tot, et donaré un gelat». Val més reforçar petits avenços, com tastar un aliment nou.

A CASA

QUÈ PUC FER A CASA PERQUÈ ELS
MEUS FILLS I FILLES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Mostrar amor i afecte** fa que els vostres fills i filles se sentin segurs, estimats i acceptats. Doneu-los-en tant com pugueu.
- Animar-los a **parlar obertament de les seves emocions, inquietuds, pors...**, escoltar-los amb tota l'atenció i donar-los **tot el vostre suport**.
- Establir un **entorn segur amb pautes clares**. Millor si són poques, fermes, constants i adaptades a la seva edat.

EN SOCIETAT

QUÈ PODEM FER COM A SOCIETAT
PERQUÈ ELS NOIS I NOIES CREIXIN
MÉS SANS I FELIÇOS?

- **Reforçar l'acceptació del seu cos i del vostre i sentir-vos-en satisfets.** Evitar fer comentaris crítics sobre el físic de les persones.
- Ensenyar als vostres fills i filles a **ser crítics amb les imatges i missatges que apareixen als mitjans**. Mirar la TV i navegar per Internet junts afavoreix una visió crítica d'aquests mitjans.
- Ensenyar-los a **relacionar-se de manera positiva amb els altres** i a gestionar les dificultats amb què es poden trobar en el seu entorn: escola, amics, etc.

De qui més aprenen els vostres
fills i filles és de vosaltres.

Si voleu que creixin sans,
compartiu temps de qualitat amb
ells i doneu-los un bon exemple.



Materials recomanats:

[http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/00 HOME/llista_enllacos_imatge_destaca_da/Alimentacion_0-3_2016.pdf](http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/00_HOME/llista_enllacos_imatge_destaca_da/Alimentacion_0-3_2016.pdf)

http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/Vida_saludable/Etales_de_la_vida/infants_adolescents/documents/pmf_alimentacio_2017.pdf

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1986/acompanyar_apats_infants_2016_ca.pdf?sequence=1

http://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/petits_canvis_la_guia.pdf

<http://salutpublica.gencat.cat/ca/detalls/Article/20190318-Implicat>

<http://www.cursum21.com/alimentacio-nutricio-infancia/>

