



# ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA

## Calendari orientatiu d'incorporació d'aliments

Aliments	Edat d'incorporació i durada aproximada			
	0 - 6 mesos	6 - 12 mesos	12 - 24 mesos	≥ 3 anys
<b>Llet materna</b>				
<b>Llet adaptada</b> (en infants que no prenen llet materna)				
<b>Cereals</b> –pa, arròs, pasta, etc.– (amb o sense gluten), <b>fruites, hortalisses<sup>1</sup>, llegums, ous, carn<sup>2</sup> i peix<sup>3</sup>, oli d'oliva, fruites seques aixafades o mòltes.</b> Es poden oferir petites quantitats de iogurt i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
<b>Llet sencera*</b> , <b>iogurt i formatge tendre</b> (en més quantitat) *En cas que l'infant no prengui llet materna				
<b>Sòlids amb risc d'ennuegament</b> (fruites seques senceres, crispetes, grans de raïm sencers, poma o pastanaga crua)				
<b>Aliments superflus</b> (sucres, mel <sup>4</sup> , 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)			

- Hortalisses:** cal evitar els espinacs i les bledes abans dels 12 mesos (i si se'n donen, que no suposin més del 20% del contingut total del plat) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més d'una ració al dia. Si l'infant pateix una infecció bacteriana gastrointestinal, s'han de evitar aquestes dues hortalisses. Els espinacs i les bledes cuinats (sencers o en puré), com la resta d'aliments, s'han de conservar a la nevera, o al congelador si no es consumeixen el mateix dia.
- Carn:** els infants menors de 6 anys no haurien de consumir carn procedent d'animals caçats amb munició de plom perquè causa danys neuronals.
- Peix:** pel seu contingut en mercuri, en infants menors de 3 anys, cal evitar el consum de peix espasa, emperador, caçó, tintorera i tonyina (en infants de 3 a 12 anys, limitar a 50 g/setmana o 100g/2 setmanes i no consumir cap més de la mateixa categoria la mateixa setmana). A més, a causa de la presència de cadmi, els infants han d'evitar el consum habitual de caps de gambes, llagostins i escamarlans o el cos de crustacis semblant al cranc.
- Es recomana evitar la **mel** en infants més petits de 12 mesos pel risc d'intoxicació alimentària per botulisme.

# **RECOMANACIONS**

- Recordeu que tot el que us indiquem sempre són recomanacions.
- A l'hora d'introduir els aliments sempre s'ha de fer d'un en un i esperar de 3-5 dies, per a poder observar les possibles al·lèrgies o intoleràncies.
- Si us adoneu que hi ha algun aliment que no li va bé, consulteu al vostre equip de pediatria.
- Si el nen vomita, no se l'ha de forçar.
- Els sucus envasats no són aconsellables per l'alt contingut en sucre o fructosa. S'aconsella sempre la peça de fruita sencera en comptes de suc natural.
- Els menjars preparats pels infants es poden utilitzar esporàdicament.
- Al triturat de verdura es pot afegir oli d'oliva cru.
- S'ha de promocionar que el nen explori, manipuli i mengi aliments (sense risc d'ennuegament), quan s'assenti bé, coordini bé els moviments de les extremitats superiors (agafar amb les mans l'aliment i dur-lo a la boca) i sigui capaç de mastegar i engolir sense escanyussar-se, independent de l'estat de dentició (edat sobre els 8-10 mesos)
- Cal fomentar els àpats amb família i que sigui un moment d'harmonia i per disfrutar del menjar amb comú.
- Trobareu més informació a :

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

[http://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2213/recomanacions\\_alimentacio\\_primera\\_infancia\\_2016.pdf?sequence=1](http://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2213/recomanacions_alimentacio_primera_infancia_2016.pdf?sequence=1)

- Acompanyar els àpats dels infants

[http://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1986/acompanyar\\_apats\\_infants\\_2016\\_ca.pdf?sequence=1](http://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/1986/acompanyar_apats_infants_2016_ca.pdf?sequence=1)