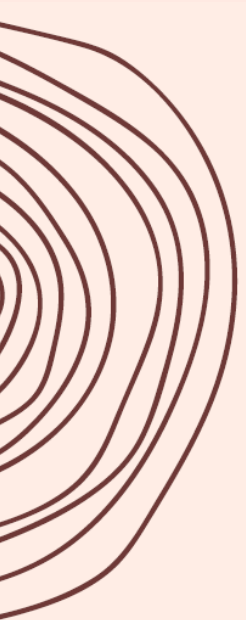
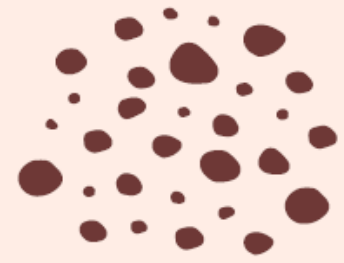


**Aquesta presentació és per a ús  
docent de professionals de la salut  
en classes presencials**

**Salut/** Agència de Salut  
Pública de Catalunya





**Ana Bocio**

Subdirectora general de Promoció de la Salut

**Gemma Salvador**

**Maria Manera**

Dietistes-Nutricionistes

Subdirecció general de Promoció de la Salut

[gemma.salvador@gencat.cat](mailto:gemma.salvador@gencat.cat)

[maria.manera\\_ext@gencat.cat](mailto:maria.manera_ext@gencat.cat)

# PAAS

Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

## Àmbit Educatiu

**L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR**  
Guia per a famílies i escoles  
Febrer 2020

Accompanyar els àpats dels infants

Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 2 anys)

**ÀPATS EN FAMÍLIA**

**PREME** Programa de Revisió de Menús Escolars

Eines per a la implementació de projectes comunitaris de prevenció de l'obesitat infantil

**Feu salut pagueu per les escales**

**MENJAR SA I MOURE'S EN REUNIONS DE TREBALL, JORNADES I CONGRESSOS**

## Àmbit Laboral

**MENJAR SA I MOURE'S EN REUNIONS DE TREBALL, JORNADES I CONGRESSOS**

**Feu salut pagueu per les escales**

**MENJAR SA I MOURE'S EN REUNIONS DE TREBALL, JORNADES I CONGRESSOS**

**Festes divertides i saludables**

Bon dia Embarquet

**PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR**

Departament de Salut Pública de Catalunya

## Àmbit Comunitari

**Amed**  
ESTABLIMENT ACREDITAT 2018

**AQUÍ SÍ** Fruita i Salut

## Àmbit Sanitari

**Pla d'Activitat Física Esport i Salut**

**Piràmide de l'alimentació saludable**

**LA PIRÀMIDE DE L'ALIMENTACIÓ DE L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE**

**Alimenta la teua salut**

**30 minuts d'activitat física**

**Ve d**

**La Setmana**

Febrer 2023

Salut/ Servei Català de la Salut

Instrucció 02/2023  
Criteris sobre disponibilitat d'aliments i begudes envasats en les màquines expenedores, en les cafeteries i els menjadors i sobre l'accés a l'aigua potable, en els centres i serveis sanitaris del sistema sanitari integrat d'utilització pública de Catalunya (SISCAT)

Facilitació d'entorns promotors de Salut

Millora de l'accés a la informació en alimentació saludable i sostenible



PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

IBEE

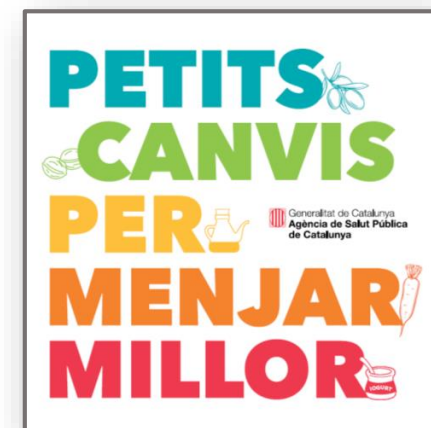
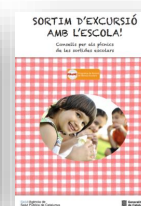
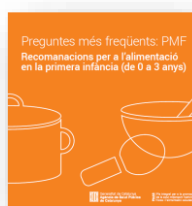
Impost a begudes envasades ensucrades. 2017

739 establiments | 162 municipis |

113.732 comensals

190 establiments

8.312 informes de revisió de menús





2009



2016



2022

# PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

## L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN LA PRIMERA INFÀNCIA

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

## L'ALIMENTACIÓ SALUDABLE EN L'ETAPA ESCOLAR

Guia per a famílies i escoles  
Edició 2020

Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

# Salut/Agència de Salut Pública de Catalunya

### GAUDIR D'UN PES SALUDABLE DES DE PETITS

#### 10 consells per a famílies

L'excés de pes dels infants depèn en gran part de l'alimentació i de l'activitat física que fan habitualment, i d'altres aspectes relacionats amb l'estil de vida i el benestar emocional. També hi tenen un paper molt important els factors socioeconòmics, educatius i d'entorn, que es relacionen amb la facilitat o dificultat per poder seguir un estil de vida saludable.

- 1 La prevenció comença abans de néixer, seguint un estil de vida saludable i satisfactori durant l'embaràs.
- 2 La lactància materna té un efecte protector. Es recomana l'alletament matern exclusiu durant els primers 6 mesos de vida dels infants, i mantenir-lo.

### Piràmide de l'alimentació saludable

Activitat física diària

Aigua

Menjar-se el pes, almenys 5 vegades al dia (un trosset de fruita, un trosset de llegum, un trosset de peix, un trosset de carn blanca, un trosset de formatge, un trosset de pa integral, un trosset de fruita seca, un trosset de llegum sec, un trosset de fruita seca, un trosset de llegum sec).

### DIMARS DE CARMANYOLA PER PORTAR A L'ESCOLA

### SORTIM D'EXCURSIÓ AMB L'ESCOLA!

Consells per als pïncips de les sortides escolars

### passar-s'ho bé i menjar millor

Recomanacions per als menús de campus esportius i casals d'estiu 2018

### Alimentació vegetariana en la infància

Document elaborat per Osakidetza (Departament de Salut del Govern Basc) amb la col·laboració de la Societat Catalana de Pediatria i l'Agència de Salut Pública de Catalunya.

Juliol 2022

### Acompanyar els àpats dels infants

Consells per a menjadors escolars i per a les famílies

### Mou-te i menja bé!

20 preguntes freqüents sobre l'alimentació saludable en la pràctica esportiva en edat escolar

### Festes divertides i saludables

### EL PLAT SALUDABLE

FRUITA

VEGETALS

PROTEÏNA

AIGUA

### RECOMANACIONS SOBRE MÀQUINES EXPENDEDORAS D'ALIMENTS I BEGUES EN ELS ESPAIS PER A INFANTS I JOVES

Les màquines expenedores d'aliments i begues són un element clau en els espais escolars i juvenils, ja que ofereixen una gran varietat d'opcions i són accessibles per a tots els infants i joves.

### Celebracions amb menjar i begudes a les escoles

### INFORME I POSICIONAMENT SOBRE LA DIETA VEGETARIANA I VEGANA EN EL CONTEXT DEL SERVEI DE MENJADOR ESCOLAR

Amb el suport del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya

### Eines per a la implementació de projectes comunitaris de prevenció de l'obesitat infantil

### ÀPATS EN FAMÍLIA

### Bon dia! Esmorzem?

Millorarem els esmorzars i àpats dels infants

Compartir el moment de l'esmorzar amb els companys i la família és una manera saludable de començar el dia.

### LES BEGUES VEGETALS

### EXEMPLES DE PROGRAMACIONS DE MENÚS ESCOLARS

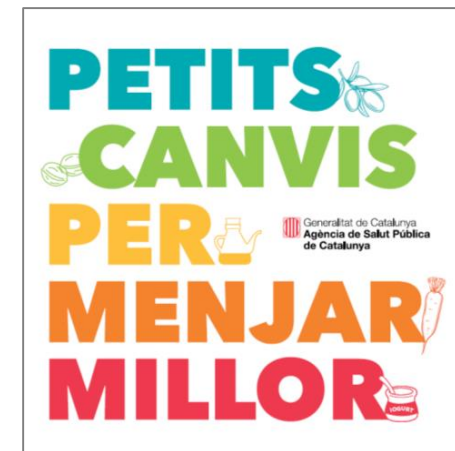
ACTUALITZACIÓ DE 2022

### Implica't

ingredients per a un creixement saludable i feliç

### A la nostra escola mengem + fruita

El nostre centre participa en el Pla de l'Alimentació de l'Escola i ha realitzat el Pla de Treball de l'Alimentació de l'Escola de l'any 2021-2022.



# petits canvis

## PER MENJAR MILLOR

*més*  
FRUITES  
I HORTALISSES  
LLEGUMS  
FRUITA SECA  
VIDA ACTIVA  
I SOCIAL



*canvieu a*  
AIGUA  
ALIMENTS  
INTEGRALS  
OLI D'OLIVA  
VERGE  
ALIMENTS  
DE TEMPORADA  
I PROXIMITAT



*menys*  
SAL  
SUCRES  
CARN VERMELLA  
I PROCESSADA  
ALIMENTS  
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT



**PETITS**  
**CANVIS**  
**PER**  
**MENJAR**  
**MILLOR**

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya







## Petits canvis per menjar millor

Recomanacions que t'ajuden a triar l'opció més saludable

# petits canvis PER MENJAR MILLOR



**GAUDIR MENJANT ÉS POSSIBLE!**

# petits canvis PER MENJAR MILLOR

**més**



### FRUITES I HORTALISSES

De fruites, com a mínim, **3 peces al dia**, senceres o a trossos, sempre per postres, a tot arreu i també entre hores.

D'hortalisses, com a mínim **2 vegades al dia**, crues (en amanides ben variades) o cuites (al vapor, saltada, al forn, etc.), com a plat principal o d'acompanyament.

### LLEGUMS

De 3 a 4 vegades a la setmana. Es poden cuinar i presentar de moltes maneres diferents. És fàcil comprar-los cuits. Són molt econòmics i nutritius, i poden ser un substitut excel·lent de la carn, el peix i els ous. A casa nostra en tenim moltes varietats, aprofiteu-les!

### FRUITA SECA

Un gratat cada dia és una opció molt bona i saludable, ja sigui crua o amb sèsser sense sal. Incorporeu-la en esmorzars i berenars, en aperitius i també a les vostres receptes.

### VIDA ACTIVA I SOCIAL

Sumeu almenys **30 minuts** d'activitat física moderada, com a mínim **5 dies a la setmana**, si pot ser en companyia i a l'aire lliure.

Compartir els àpats amb temps i sense pantalles és una gran oportunitat per gaudir, fer salut i relacionar-se.

**canvieu a**



### AIGUA

L'aigua és sempre **la millor beguda**: quan tingueu set, escolliu l'aigua, tant durant els àpats com entre àpats. Per reduir envasos, és millor l'aigua de l'aixeta.

### ALIMENTS INTEGRALS

Trieu les varietats integrals del pa, la pasta, l'arros, etc., ja que sense refinar són més nutritives.

### OLI D'OLIVA VERGE

Tant per cuinar com per amanir, utilitzeu oli d'oliva verge. Al nostre entorn es produeixen moltes varietats diferents i de gran qualitat.

### ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT

Prioritzeu-los, ja que són **més frescos** i conserven millor les aromes, els gustos, els nutrients, etc. Consumir-los ajuda al desenvolupament econòmic i social del territori i té **menys impacte ambiental**.

Trieu-los a granel o en envasos reutilitzables per **reduir residus**.

**menys**

Eviteu condimentar amb sal i sucre els aliments i les preparacions, especialment les dels infants. Els ajudareu a prevenir malalties.

### SAL

Redueu la sal que **afegeu** als aliments i les preparacions, i la que utilitzeu que sigui iodada. Molts **aliments processats** contenen una gran quantitat de sal. Les espècies i herbes aromàtiques potencien el gust de les preparacions.

### SUCRE

Disminuiu tant com pugueu el consum de productes ensucrats (tant aliments com begudes) i eviteu afegir sucre als aliments i begudes.

### CARNES VERMELLES I PROCESSADES

La carn vermella es pot incloure d'1 a 2 vegades a la setmana com a màxim, i les carns processades, si es consumeixen, ha de ser forma ocasional.

### ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

Eviteu comprar i consumir, de forma habitual, aliments ultraprocessats, elaborats amb poca matèria primera a la qual s'ha afegit sucres, greixos, sal, midons, additius, etc., que modifiquen el gust, lolor, el color, la textura, etc. del producte.



Recomanacions de consum dels diferents grups d'aliments	
Hortalisses	2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar
Fruites fresques	3 al dia, com a mínim
Farinacijs integrals	a cada àpat
Fruita seca (crua o torrada)	3-7 gratats a la setmana
Llet, iogurt i formatge	1-3 vegades al dia
Carn, peix, ous i llegums	no més de 2 vegades al dia, alternant:
Carn <sup>2</sup>	3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)
Peix <sup>3</sup>	3-4 vegades a la setmana
Ous	3-4 vegades a la setmana
Llegums <sup>4</sup>	3-4 vegades a la setmana
Aigua	en funció de la set
Oli d'oliva verge	per amanir i per cuinar

Quantitats que no siguin excessives, adaptades a les necessitats i que evitin el malbaratament d'aliments.

1. Es consideren farinacijs al pa, la pasta, l'arros, el pa de brioche, etc., i també la patata i altres tubercles.

2. Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, com ara carn de bou, vedella, porc, noi, cavall i cabra. La carn blanca és, per tant, la carn d'aus, com també la de conills.

3. És convenient diversificar els tipus de peix: tant blanca com blaus, i preferentment de pesca sostenible. També s'hi inclou en aquest grup el marisc.

4. Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, es poden considerar noies en el grup d'aliments farinacijs i també en el de proteïnes (carn, peix, ous i llegums).





## SUMARI

• Presentació .....	4
• Consideracions generals sobre l'alimentació en la primera infància .....	6
• L'alimentació de 0 a 6 mesos .....	12
• L'alimentació de 6 mesos a l'any .....	16
• L'alimentació a partir de l'any .....	30
• Acompanyar els àpats dels infants .....	38
• L'alimentació a les escoles bressol .....	42
• La seguretat i la higiene en la preparació dels aliments .....	54
• Alimentació vegetariana i altres cultures alimentàries .....	60
• Al·lèrgies i intoleràncies alimentàries i malaltia celíaca .....	64
• Altres hàbits saludables i sostenibles .....	68
• Recursos .....	74
• Bibliografia .....	76



## L'ALIMENTACIÓ DE 0 A 6 MESOS





# Lactància materna **exclusiva** a demanda durant els **6** primers mesos



Foto: Jaume (Patricia Garcia). Amamanta

# I després dels 6 mesos, què?



Foto: iStock





Alletar durant  **$\geq 2$  anys**, o segons  
desitgin mare i fill/a

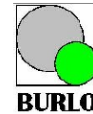
# L'alimentació de lactants i nens petits: recomanacions estàndard per a la Unió Europea



European Commission  
Directorate Public Health and Risk  
Assessment



Karolinska Institutet  
Department of Biosciences at Novum  
Unit for Preventive Nutrition  
Huddinge, Sweden



Institute for Child Health  
IRCCS Burlo Garofolo  
Trieste, Italy



Unit for Health Services Research  
and International Health  
WHO Collaborating Centre for Maternal  
and Child Health

“La **llet materna** ha de continuar sent la font de nutrició principal durant el **primer any de vida** de l'infant.”

## L'ALIMENTACIÓ DE 6 MESOS A L'ANY





# ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA



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

>6 MESOS



# Està preparada per a l'alimentació complementària?

- 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.

+  
INTERÈS



L'ordre d'incorporació dels aliments no és transcendent.

Tampoc amb els aliments més al·lèrgics.



A partir dels 6 m, quan abans millor

EFSA J. 2019 Sep 12;17(9):e05780

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

J Allergy Clin Immunol Pract. 2021 Jan;9(1):22-43.e4

Pediatr Allergy Immunol. 2021;32(5):843-858

## Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments	0-6 mesos	6-12 mesos	12 mesos – 4 anys	≥ 4 anys
Llet materna				
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)				
<b>Cereals integrals</b> –pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)–, <b>fruites, hortalisses i verdures<sup>1</sup>, llegums, ous, peix<sup>2</sup>, carn<sup>3</sup>, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).</b>  Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
<b>Llet sencera<sup>4</sup>, iogurt natural sense sucres i formatge tendre</b> (en més quantitat)				
<b>Sòlids amb risc d'asfixia</b> (fruites seques senceres <sup>5</sup> , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua <sup>5</sup> , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)				

## Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments
Llet materna
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)
Cereals integrals—pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, fruites, hortalisses i verdures <sup>1</sup> , llegums, ous, peix <sup>2</sup> , carn <sup>3</sup> , oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema). Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.
Llet sencera <sup>4</sup> , iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)
Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres <sup>5</sup> , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua <sup>5</sup> , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)

6-12 mesos

12 mesos - 4 anys

≥ 4 anys



## Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments	0-6 mesos	6-12 mesos	12 mesos - 4 anys	≥ 4 anys
Llet materna				
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)				
Cereals integrals (pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)-, fruites, hortalisses i verdures <sup>1</sup> , llegums, ous, peix <sup>2</sup> , carn <sup>3</sup> , oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).  Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
Llet sencera <sup>4</sup> , iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)				
Sòlids amb risc d'asfixia <sup>5</sup> (fruites seques senceres <sup>5</sup> , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua <sup>5</sup> , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)				

## Calendari d'incorporació d'aliments

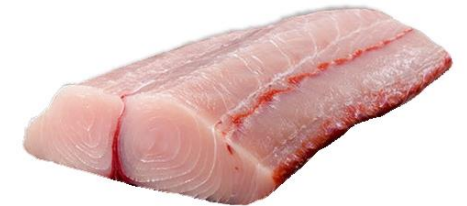
Aliments
<b>Llet materna</b>
<b>Preparats per a lactants</b> (en infants que no prenen llet materna)
<b>Cereals integrats</b> —pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, <b>fruites, hortalisses i verdures</b> , llegums, ous, peix <sup>2</sup> , carn <sup>3</sup> , oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).
Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.
<b>Llet sencera</b> <sup>4</sup> , <b>iogurt natural sense sucres i formatge tendre</b> (en més quantitat)
<b>Sòlids amb risc d'asfixia</b> (fruites seques senceres <sup>5</sup> , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua <sup>5</sup> , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)





## Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments
Llet materna
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)
Cereals integrals –pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)–, fruites, hortalisses i verdures <sup>1</sup> , llegums, ous, <b>peix<sup>2</sup></b> , carn <sup>3</sup> , oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).
Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.
Llet sencera <sup>4</sup> , iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)
Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres <sup>5</sup> , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua <sup>5</sup> , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)



**peix espasa, emperador, caçó o mussola, marraix, agullat, gat, tintorera, luci i tonyina**

## Calendari d'incorporació d'aliments

### Aliments

#### Llet materna

**Preparats per a lactants** (en infants que no prenen llet materna)

**Cereals integrals**—pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, **fruites, hortalisses i verdures<sup>1</sup>, llegums, ous, peix<sup>2</sup>, carn<sup>3</sup>, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).**

Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.

**Llet sencera<sup>4</sup>, iogurt natural sense sucres i formatge tendre** (en més quantitat)

**Sòlids amb risc d'asfixia** (fruites seques senceres<sup>5</sup>, grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua<sup>5</sup>, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)



## Calendari d'incorporació d'aliments

### Aliments

Llet materna

Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)

Cereals integrals –pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)–, fruites, hortalisses i verdures<sup>1</sup>, llegums, ous, peix<sup>2</sup>, carn<sup>3</sup>, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).

Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.

**Llet sencera<sup>4</sup>, iogurt natural sense sucres i formatge tendre** (en més quantitat)

Sòlids amb risc d'asfixia (fruites seques senceres<sup>5</sup>, grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua<sup>5</sup>, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)



## Calendari d'incorporació d'aliments

### Aliments

**Llet materna**

**Preparats per a lactants** (en infants que no prenen llet materna)

**Cereals integrals**—pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, **fruites, hortalisses i verdures<sup>1</sup>, llegums, ous, peix<sup>2</sup>, carn<sup>3</sup>, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).**

Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.

**Llet sencera<sup>4</sup>, iogurt natural sense sucres i formatge tendre** (en més quantitat)

**Sòlids amb risc d'asfixia** (fruites seques senceres<sup>5</sup>, grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua<sup>5</sup>, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)





Fuentes alimentarias de azúcares añadidos (%) aportadas por los grupos y subgrupos de alimentos y bebidas.

#### 4. NIÑOS Y NIÑAS 9-12 AÑOS

Muestra: 213 individuos\*



## Calendari d'incorporació d'aliments

### Aliments

Llet materna

Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)

Cereals integrals –pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)–, fruites, hortalisses i verdures<sup>1</sup>, llegums, ous, peix<sup>2</sup>, carn<sup>3</sup>, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).

Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.

Llet sencera<sup>4</sup>, iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)

**Sòlids amb risc d'asfixia** (fruites seques senceres<sup>5</sup>, grans de raïm, tomaquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua<sup>5</sup>, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)



## Calendari d'incorporació d'aliments

### Aliments

Llet materna

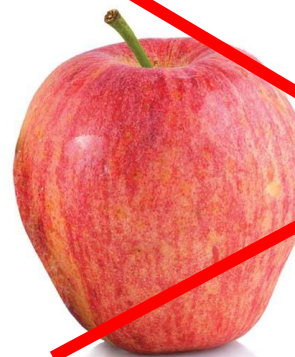
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)

Cereals integrals—pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, fruites, hortalisses i verdures<sup>1</sup>, llegums, ous, peix<sup>2</sup>, carn<sup>3</sup>, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).

Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.

Llet sencera<sup>4</sup>, iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)

**Sòlids amb risc d'asfixia** (fruites seques senceres<sup>5</sup>, grans de raïm, tomaquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua<sup>5</sup>, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)



## Calendari d'incorporació d'aliments

### Aliments

Llet materna

**Preparats per a lactants** (en infants que no prenen llet materna)

**Cereals integrals**—pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, **fruites, hortalisses i verdures<sup>1</sup>, llegums, ous, peix<sup>2</sup>, carn<sup>3</sup>, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).**

Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.

**Llet sencera<sup>4</sup>, iogurt natural sense sucres i formatge tendre** (en més quantitat)

**Sòlids amb risc d'asfixia** (fruites seques senceres<sup>5</sup>, grans de raïm, tomaquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua<sup>5</sup>, crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)





# TEXTURES

- 0 CRITERI Alimentació complementària a demanda / a requesta / a demanda i autoregulada / regulada pel nadó o lliure?

termcat  
[ Font ]

ca 0 CRITERI Alimentació complementària a demanda / a requesta / a demanda i autoregulada / regulada pel nadó o lliure?

es alimentación complementaria a demanda, n f

es alimentación complementaria autorregulada, n f

es alimentación complementaria dirigida por el bebé, n f

es alimentación complementaria regulada por el bebé, n f

fr alimentation autonome du bébé, n f

fr diversification alimentaire autonome, n f

fr sevrage au gré du nourrisson, n m

en baby-led weaning, n

en BLW, n sigla

## Definició

Mètode d'introducció de l'alimentació complementària consistent a oferir a l'infant aliments sense triturar, adequats a la seva edat i preparats d'acord amb les seves habilitats motores i de deglució, i a deixar que triï els que vol menjar i si se'ls menja amb els dits o amb coberts.



Foto: Pere i Emília (Maria Manera)



[Inicio](#) » [Vida sana](#) » Alimentación complementaria dirigida por el bebé

## Alimentación complementaria dirigida por el bebé

Los bebés son capaces de alimentarse por sí mismos, probando alimentos adecuados y nutritivos que tengan a su alcance

Comparte este artículo o imprímelo



Compartir 536



### ¿Qué quiere decir alimentación complementaria dirigida por el bebé?

La alimentación complementaria dirigida por el bebé (también llamada en inglés *baby-led weaning*) se refiere a que es el bebé quien dirige el proceso de cambio hacia la alimentación variada.

La madre que amamanta sabe cuándo su hijo quiere comer, porque el niño hace gestos de búsqueda. Luego, cuando el niño no quiere más, deja el pecho por sí solo. Los bebés amamantados aprenden a regular la cantidad que comen en función de sus necesidades, lo que les protege frente a la obesidad. Además, van probando lo que come su madre y se adaptan en seguida a la comida normal de la familia.



### Contenido Relacionado

- Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria
- Alimentación complementaria: alimentación activa. Un enfoque positivo
- Alimentación complementaria
- ¿Hay que darle agua al bebé que toma el pecho?
- ¿Cuándo dar al bebé otros alimentos, además del pecho?

### Vida sana

Alimentación (44)

- Lactancia materna (30)



Osakidetza  
Servicio vasco de salud



HOJA INFORMATIVA:  
**ALIMENTACIÓN DURANTE EL  
PRIMER AÑO**



**ALIMENTACIÓN DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA:**

**LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO Y EL ÚNICO QUE EL BEBÉ NECESITA DURANTE ESTE PERÍODO.** En caso de tomar lactancia artificial, esta será tipo 1, preparando siempre un cacito raso por cada 30 cc de agua (primero echar el agua y después el polvo). Si en su localidad hay un buen control sanitario del agua, puede utilizar directamente agua del grifo sin hervir. Otra posibilidad es utilizar agua envasada con bajo contenido en sales- menos de 25 mg/l de sodio). Se debe mantener una adecuada higiene (lavado de manos, ...) pero no es necesario hervir sistemáticamente las tetinas y biberones. El agua se puede administrar a temperatura ambiente o calentarla al baño María. Si se calienta en el microondas, el calentamiento es irregular por lo que se debe agitar muy bien después y asegurarse de que no esté muy caliente (compruebe la temperatura derramando unas gotas del biberón en el dorso de la mano o en la parte anterior de la muñeca: si apenas se nota, es que está a la temperatura adecuada). Ofrecer el biberón inmediatamente tras su preparación (a temperatura adecuada); no guardar lo que sobre para tomas posteriores.

**ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 6 MESES**

A partir de los 6 meses (en ocasiones a partir de los 4-5 meses), se ofrecen verduras, cereales, fruta, carne, pescado, ... **No importa el orden de introducción, pero se recomienda ofrecer los grupos de alimentos de uno en uno, con intervalos de dos a tres días para observar la tolerancia y aceptación.** Intentar ofrecer de forma prioritaria alimentos ricos en hierro (carne, huevo, legumbres, ...). No se debe retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos (huevo, pescado, ...) incluso en niños con riesgo de enfermedad alérgica. Mantener la calma, necesita tiempo para adaptarse a los nuevos sabores. Al principio tomará 2-3 cucharadas, es normal. No forzar a comer. **Se debe aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con grumos, texturas gruesas y sólidos lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses.** También

**normal. No forzar a comer. Se debe aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con grumos, texturas gruesas y sólidos lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses. También**

incluso antes de la toma de frutas y verduras). Si toma lactancia artificial, pasar a la del tipo 2 (hasta 12-18 meses). No dar leche de vaca hasta el año. Puede tomar yogures naturales no azucarados a partir de los 9 meses (aunque es preferible lactancia materna o fórmula).

**CEREALES:** Se pueden ofrecer a través de cereales en polvo con gluten (salvo que se lo indique expresamente su pediatra, hoy en día no es necesario comenzar tomando cereales sin gluten). Ofrecer cereales sin azúcares añadidos y a ser posible de grano completo. En un inicio debe tomar pequeñas cantidades (1 cacito en uno de los biberones/papillas del día) y progresivamente ir aumentando el número de cacitos. Otra forma de ofrecer cereales (sobre todo si se mantiene la lactancia materna) es a través de pan o añadirlo de forma natural (incluso al puré de verduras) en forma de arroz hervido y chafado, pasta, quinoa, avena, sémola de maíz o de trigo, ...

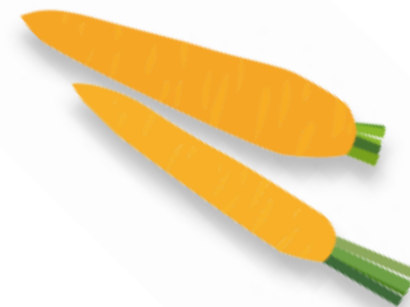
**FRUTAS:** Se suelen dar como merienda, pero se pueden dar a cualquier hora del día. Se puede utilizar cualquier tipo de fruta (es importante **diversificarlas para que vaya adquiriendo los distintos sabores**). Se preparan pasando por la batidora varios trozos de distintas frutas peladas y lavadas (si las rechaza de forma reiterada se puede probar a calentarlas). Progresivamente es mejor aplastarlas o pasarlas por el pasapurés para que tengan una textura más gruesa y se comience a estimular la masticación.

**VERDURAS:** Las verduras se suelen ofrecer en la toma del mediodía, habitualmente patata, puerro, calabaza, calabacín, tomate, zanahoria y vainas. Hervir sin sal, pasarlas por la batidora, y añadir un chorrito de aceite de oliva antes de servir. Evitar el consumo excesivo y repetido de acelgas, espinacas, remolacha, berzas o lechuga hasta que cumpla un año, debido a que contienen muchos nitratos que pueden producir trastornos a esta edad. Durante los primeros años de vida, los purés de verdura deben consumirse en el momento o congelarlos, pero no se deben guardar en la nevera más de 24 horas.

**CARNES, PESCADOS, LEGUMBRES Y HUEVOS:** Unos días después se puede añadir al puré carne (20-30 g inicialmente es suficiente; pollo, ternera, cordero, pavo; asegurarse de que la carne esté bien hecha, sobre todo el pollo) o pescado sin espinas (fresco o congelado, blanco o azul, no grandes depredadores como atún). Después añadir alguna legumbre (garbanzos, lentejas, alubias, ...) así como el huevo (al principio en forma de huevo cocido en pequeñas cantidades), 1-2 veces por semana en sustitución de carne o pescado.

NOTA: en caso de optar por otras formas de inicio de alimentación complementaria como es el ofrecimiento de sólidos a partir de los 6 meses de vida (*baby led weaning*), consulte previamente con su enfermera o pediatra.

Junio 2019 (próxima revisión junio 2020)



## Exemple de menú diari per a la mainada d'aproximadament 8-9 mesos

Llet materna a demanda (o, si no és possible, preparats per a lactants a demanda)

**Esmorzar:** Pa integral amb oli o amb crema d'ametlles (sense sucre).

**Dinar:** Carbassa, bròquil i patata amb trossets de maire\*. Grills de mandarina.

**Berenar:** Trossos de pera madura.

**Sopar:** Lenties amb pastanaga i ceba. Raïm a meitats o quarts.

Oli d'oliva verge per amanir i per cuinar

Aigua per beure

## Exemple de programació de menús de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 9 mesos

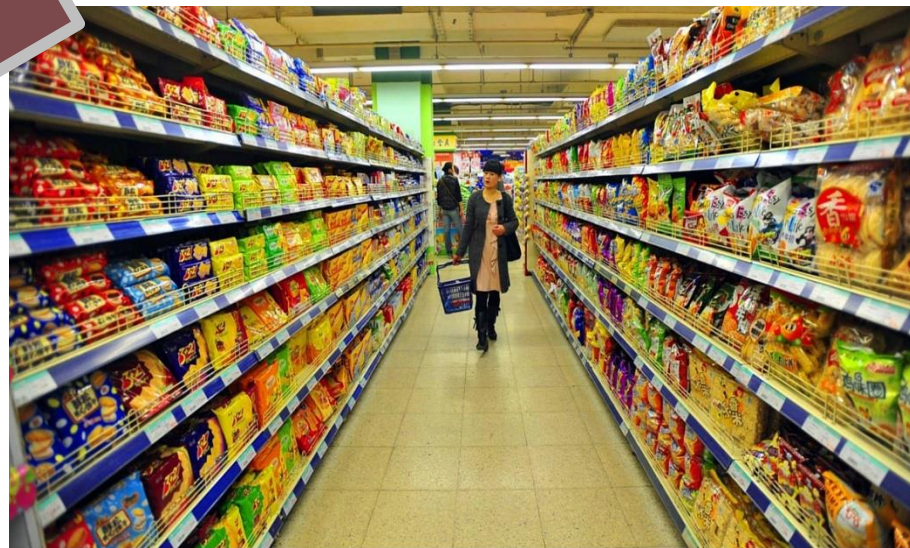
	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>1a setmana</b>	Patata, bròquil i pastanaga Truïta a la francesa Fruïta fresca de temporada	Puré de porro i sèmola de blat de moro Cigrons amb ceba caramel·litzada Fruïta fresca de temporada	Arròs integral amb carbassa i col Pollastre rostit Fruïta fresca de temporada	Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor Fruïta fresca de temporada	Pasta integral amb salsa de pastanaga Trossets de besuc amb amanida d'enciam Fruïta fresca de temporada

> 6 mesos → “de tot”

### Calendari d'incorporació d'aliments

Aliments	0-6 mesos	6-12 mesos	12 mesos - 4 anys	≥ 4 anys
Llet materna				
Preparats per a lactants (en infants que no prenen llet materna)				
<b>Cereals integrals</b> —pa, arròs, pasta, etc. (amb gluten o sense)—, <b>fruites, hortalisses i verdures<sup>1</sup>, llegums, ous, peix<sup>2</sup>, carn<sup>3</sup>, oli d'oliva verge, fruites seques (moltes o en pols, o en crema).</b>  Es poden oferir petites quantitats de iogurt sense sucre i formatge tendre a partir dels 9-10 mesos.				
Llet sencera <sup>4</sup> , iogurt natural sense sucres i formatge tendre (en més quantitat)				
<b>Sòlids amb risc d'asfixia</b> (fruites seques senceres <sup>5</sup> , grans de raïm, tomàquets cirerols o cireres sencers, trossos grans de poma o pastanaga crua <sup>5</sup> , crispetes, olives, salsitxes, caramels, etc.)				

de tot?



de tot



<1 any

>1 any





<1 any

>1 any





## L'ALIMENTACIÓ DE 6 MESOS A L'ANY



## L'ALIMENTACIÓ A PARTIR DE L'ANY



# CONSUM D'ALIMENTS ULTRAPROCESSATS



Infants de 1 ària i 2ària: 65% de les calories d'AUP



Població pediàtrica i adolescents: 66% de les calories d'AUP



2009–2014, preescolars: 60% de les calories de pans precuinats, galetes, *snacks*, productes carnis reconstituïts, begudes a base de llet, cereals d'esmorzar, sucs i begudes ensucrades, plats precuinats i congelats.






- ↑ MCV
- ↑ HTA
- ↑ càries
- ↑ DM
- ↑ excés de pes
- ...

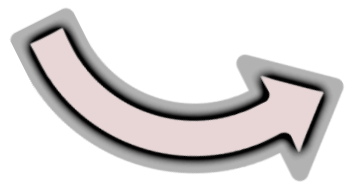




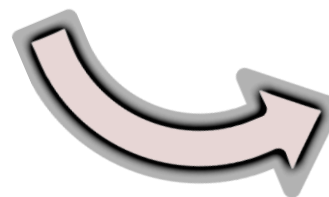
Consum d'AUP → + risc de **síndrome metabòlic**  
en adolescents i de **dislipèmia** en infants.

- 
- + consum d'AUP → + augment d'**adipositat** de la infància a l'edat adulta primerenca.
  - Calen mesures robustes de **salut pública** que promoguin els aliments mínimament processats i desencoratgin els AUP entre els infants per reduir l'**obesitat**.

**ES RECOMANA NO OFERIR ALIMENTS MALSANS (RICS EN SAL, SUCRES I GREIXOS POC SALUDABLES, I POBRES EN NUTRIENTS).**



**SI ES FA, HAURIA DE SER SEMPRE A PARTIR DELS 12 MESOS, EN PETITES QUANTITATS I MOLT DE TANT EN TANT, I SENSE UTILITZAR-LOS COM UN PREMI O RECOMPENSA.**



**EN AQUEST GRUP S'INCLOUEN SUCRES, MEL (EVITAR-LA SEMPRE FINS ALS 12 MESOS PEL RISC D'INTOXICACIÓ PER BOTULISME), MELMELADES, BEGUDES ENSUCRADES I SUCS (COMERCIALS O CASOLANS), CACAU I XOCOLATA, FLAMS I POSTRES LÀCTIQUES (BATUTS, IOGURTS ENSUCRATS I DE GUSTOS...), GALETES, BRIOIXERIA, FARINETES, POTETS ENSUCRATS I SALATS, CEREALS D'ESMORZAR ENSUCRATS, PATATES XIP I SNACKS SALATS, EMBOTITS I CARN PROCESSADA, ETC.**





## L'ALIMENTACIÓ A PARTIR DE L'ANY



>1 any



1/2 cc sal yodada



45 g/día





1-3 anys

## INGESTA RECOMANADA



13 g/dia

## INGESTA REAL



60,5 g/dia

**“...La ingesta elevada de proteína en infants menors de 4 anys és una preocupació”.**

## Gramatge habitual i mesures recomanades de llegums, carn, peix i ous

Aliment	Quantitats diàries recomanades per a criatures de 6 a 12 mesos <sup>1</sup>	Quantitats diàries recomanades per a criatures de 12 mesos a 3 anys <sup>2</sup>
Llegums	30 g en cru (60-70 cuits)	30 g en cru (60-70 cuits)
Pollastre o gall dindi	30-35 g	30-35 g
Carn de porc o vedella	30-35 g	30-35 g
Lluç, besuc, rap...	30-35 g	30-35 g
Ous	1 unitat petita o mitjana (S o M: de menys de 53-63 g)	1 unitat petita o mitjana (S o M: de menys de 53-63 g)

<sup>1</sup> Quantitats recomanades d'aliment per cobrir els requeriments proteics diaris assumint un consum de 500 ml de llet materna al dia sense comptar l'aportació proteica d'altres aliments com els cereals, els làctics diferents a la llet, etc.

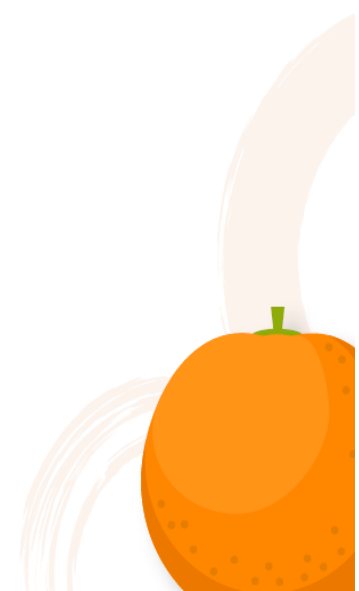
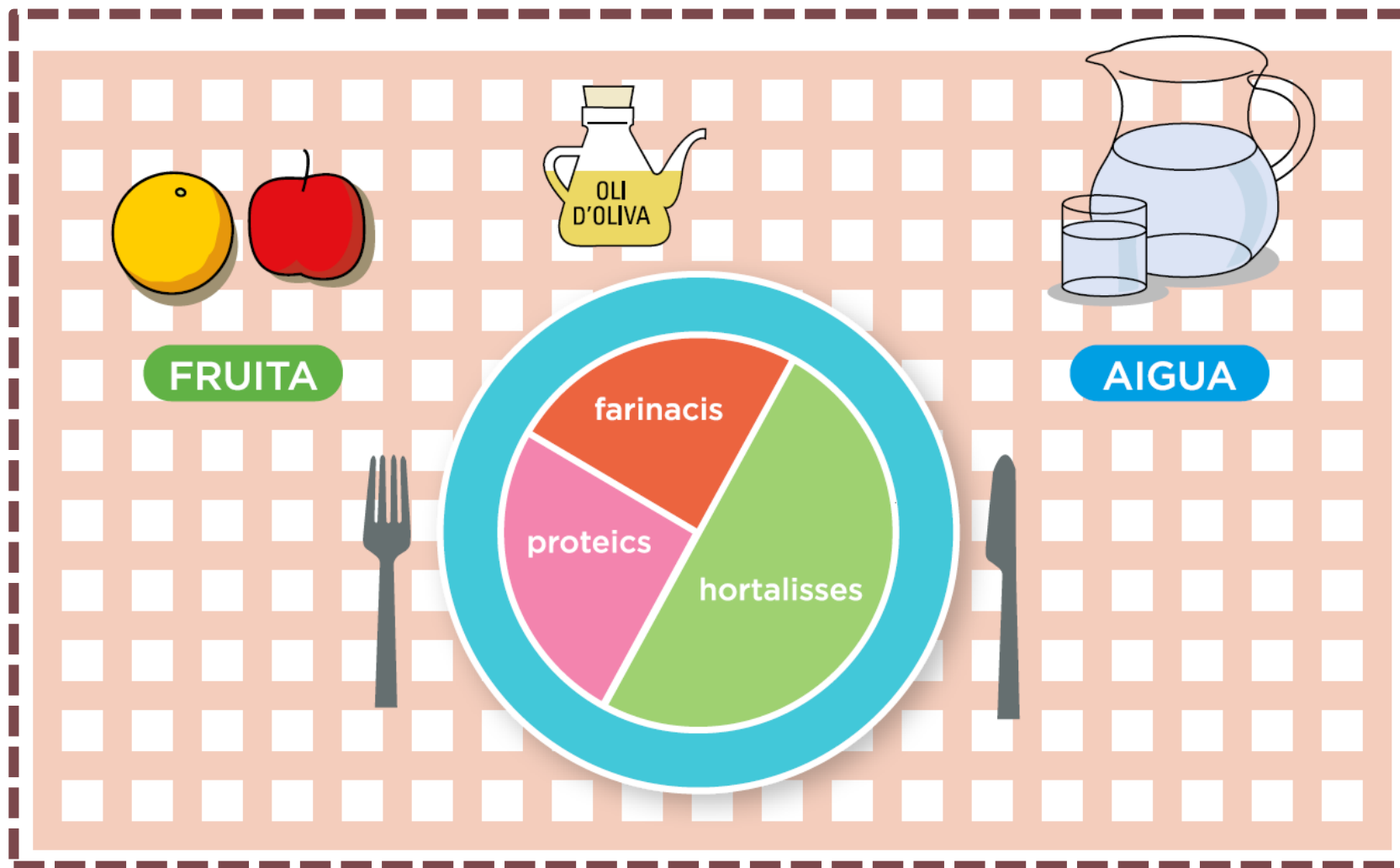
<sup>2</sup> Quantitats recomanades d'aliment per cobrir els requeriments proteics diaris assumint un consum de 250 ml de llet de vaca al dia sense comptar l'aportació proteica d'altres aliments com els cereals, els làctics diferents a la llet, etc. Si no es pren llet de vaca ni materna, o bé si només se segueix amb llet materna (assumint 250 ml diaris de llet materna), les quantitats de llegums, carn, peix i ous es podrien doblar.

**30-35 g/dia**



**30 g cru**  
-----  
**60-70 g cuit**





## 2 plats

- Macarrons integrals saltats amb bròquil i ceba
- Filet de bruixa al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada
- Rodanxes de taronja
- Pa integral i aigua

- Crema de carbassa
- Mandonguilles de cigrons (falàfel) amb porro sofregit
- Pera
- Pa integral i aigua


## Plat únic

- Amanida de lleties (lleties, tomàquet, pebrot i ceba tendra)
- Macedònia de fruita fresca
- Pa integral i aigua

- Pèsols i patates saltejats amb ceba i ou dur
- Maduixes
- Pa integral i aigua







Llegums, ous, peix i carn	no més de 2 vegades al dia
Llegums <sup>1</sup>	>3-4 vegades a la setmana
Ous	≤3-4 vegades a la setmana
Peix <sup>2</sup>	≤2-3 vegades a la setmana
Carn <sup>3</sup>	≤3-4 vegades a la setmana (màxim 2 vegades a la setmana carn vermella)

Carns processades: com menys millor

**ACOMPANYAR ELS  
ÀPATS DELS INFANTS**



DESCOBERTA

APRENTATGE

EXPLORACIÓ

PARTICIPACIÓ

CORRESPONSABILITAT

GAUDI

L'ACTE DE MENJAR, A MÉS DE SER UN PROCÉS NUTRITIU, TÉ CONNOTACIONS IMPORTANTS DE CONVIVÈNCIA, PROPORCIONA PLAER, FACILITA LES RELACIONS AFECTIVES I DE COMUNICACIÓ, SERVEIX COM A ELEMENT D'IDENTIFICACIÓ SOCIAL, CULTURAL I RELIGIOSA, I PERMET ACOMPANYAR I POTENCIAR LA RESPONSABILITAT I L'AUTONOMIA, ENTRE D'ALTRES.



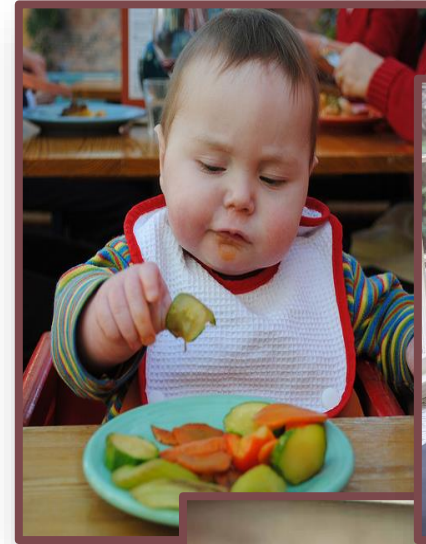
“L’hora de menjar ha de ser un moment d’**aprenentatge** i **amor**, un moment per **parlar** amb els infants i tenir **contacte** amb ells/es”.



**Compartir els  
àpats amb la  
família**



- ✓ Companyia
- ✓ Comunicació
- ✓ Contacte
- ✓ Relació
- ✓ Afecte
- ✓ Autonomia
- ✓ Gaudi
- ✓ Exemple





Compartir els àpats amb la família



- ✓ Companyia
- ✓ Comunicació
- ✓ Contacte
- ✓ Relació
- ✓ Afecte
- ✓ Autonomia
- ✓ Gaudi
- ✓ Exemple



# QUANTITATS



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

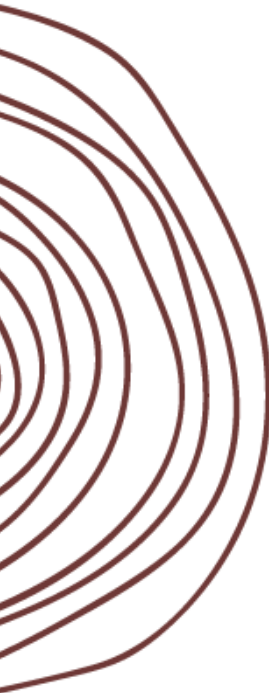
Nutrients. 2022 Jun 26;14(13):2646

J Am Heart Assoc. 2020 May 18;9(10):e014520

Pediatrics May 2013, 131 (5) e1443-e1450

J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2021 May 1;72(5):769-783

## QUANTITATS



Les persones cuidadores han de respondre a les manifestacions de gana-sacietat dels infants.

J Acad Nutr Diet. 2018;118(7):1291-1300

J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2021 May 1;72(5):769-783

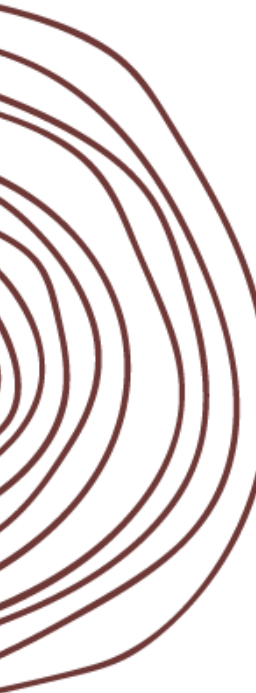
Nutrients. 2022 Jun 26;14(13):2646

J Am Heart Assoc. 2020 May 18;9(10):e014520

Pediatrics May 2013, 131 (5) e1443-e1450

American Academy of Pediatrics. Infant Food and Feeding. 2021:

<https://www.aap.org/en/patient-care/healthy-active-living-for-families/infant-food-and-feeding/>

A decorative graphic on the left side of the slide, consisting of several concentric, overlapping circles in a dark brown color, resembling a fingerprint or a stylized eye.

Les persones adultes tenen la responsabilitat del **què**, l'**on** i el **quan**, i els infants decidiran sobre la **quantitat**.

J Acad Nutr Diet. 2018;118(7):1291-1300

J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2021 May 1;72(5):769-783

Nutrients. 2022 Jun 26;14(13):2646

J Am Heart Assoc. 2020 May 18;9(10):e014520

Pediatrics May 2013, 131 (5) e1443-e1450

American Academy of Pediatrics. Infant Food and Feeding. 2021:

<https://www.aap.org/en/patient-care/healthy-active-living-for-families/infant-food-and-feeding/>



# Les persones adultes han de:

- Oferir aliments saludables
- Respectar la gana-sacietat
- Donar exemple
- Fomentar la participació



## L'ALIMENTACIÓ A LES ESCOLES BRESSOL



# LACTÀNCIA MATERNA



## AVANTATGES DE LA LACTÀNCIA MATERNA

La llet materna és el millor aliment per a un infant i conté tots els nutrients que necessita. L'aliment matern crea un vincle especial, tant físic com psicològic, entre la mare i l'infant i té molts avantatges, tant per a l'una com per a l'altre.

### Avantatges per a la mare

- ✓ Ajuda a la recuperació de l'úter després del part i disminueix el sangrat.
- ✓ Ajuda a la recuperació física (pèrdua de pes).
- ✓ En redueix el risc de càncer de mama i d'ovari.
- ✓ En redueix el risc d'anèmia i d'osteoporosi.
- ✓ En redueix el risc de malalties cardiovasculars.
- ✓ No hi suposa una despesa econòmica.

### Avantatges per al fill/la filla

- ✓ Augmenta la protecció d'infeccions (respiratòries, digestives, etc.).
- ✓ Disminueix el risc d'al·lèrgies.
- ✓ Redueix el risc de mort sobtada del lactant.
- ✓ Millora el desenvolupament cerebral.
- ✓ Contribueix a la prevenció de malalties en un futur (diabetis, obesitat, etc.).

## LA LACTÀNCIA MATERNA A LES ESCOLES BRESSOL

Les escoles bressol poden facilitar que les mares puguin continuar l'aliment matern, tant de forma presencial, com mitjançant l'administració de la llet que la mare s'hagi extret prèviament.

Per a l'aliment matern, les escoles bressol han de garantir:

- ✓ La possibilitat que la mare doni el pit al seu fill o filla a la mateixa aula o en un altre espai de l'escola, posant especial cura que això es faci amb el màxim respecte tant per als propis ritmes individuals com per als del grup.
- ✓ La possibilitat de guardar al frigorífic/congelador del centre l'entornat de llet materna aportades per la família per a cada dia. En aquest cas, és necessari que la llet amb degelament emmagatzemada i transportada en una nevera portàtil o bossa isotèrmica, en dosis d'una sola presa i en el mateix recipient que s'usarà per administrar la llet a l'infant ( Etiquetat amb el nom de l'infant i la data de consumició). El personal del centre ha de mantenir la llet al frigorífic/congelador i ha d'escalfar en el moment de donar-la a l'infant.

En qualsevol cas, la família ha d'establir amb la direcció del centre un acord en aquest sentit.

## TEMPS RECOMANAT PER LA LACTÀNCIA MATERNA

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana la lactància materna exclusiva durant els primers 6 mesos de vida del nadó. A partir d'aquest moment, és necessari afegir gradualment nous aliments a la dieta de l'infant, però és important continuar oferint-li llet materna almenys fins als 2 anys de vida perquè es desenvolupi millor.

L'efecte beneficiós de la lactància materna és més gran com més temps duri la lactància. Un destíament precoç priva el lactant d'aquest efecte protector.

El fet que la mare es reincorpori al seu lloc de treball o bé que l'infant vagi a l'escola no ha de suposar l'abandonament de la lactància materna.



El Departament de Salut i el Departament d'Educació, conjuntament amb societats científiques, associacions de suport a la lactància materna i escoles bressol, han elaborat i facilitat aquestes orientacions per tal d'informar sobre l'aliment matern al llarg de l'etapa de l'infant a l'escola bressol.

## EXTRACCIÓ I MANIPULACIÓ DE LA LLET MATERNA

### MESESURES HIGIENES I TIPUS D'ENVAS QUE CAL D'USAR

- ✓ La mare, abans d'extreure la llet, ha de rentar-se les mans.
- ✓ S'han de fer servir envasos de vidre o plàstic claus, aïllats i amb alimentari (que suportin canvis de temperatura bruscos en el procés de la congelació / descongelació). Abans de fer les servir cal rentar-los amb aigua calenta i sabó i esbandir-los després o bé utilitzar bosses de plàstic d'un sol ús específicament fabricades per a emmagatzemar la llet materna.
- ✓ S'han de marcar els envasos amb el nom del nadó i la data d'extracció de la llet amb bolígraf o rotulador de tinta permanent per evitar que s'emboli el nom de l'infant i la data d'extracció.

### EXTRACCIÓ DE LA LLET

- ✓ L'extracció de la llet es pot fer de forma manual o amb l'ajut d'un trollet.
- ✓ L'extracció de la llet es pot fer a diferents llocs, fins i tot tot a la mare tingui el lloc de treball.
- ✓ Per treure la llet, sigui fresca, refrigerada o congelada, s'ha d'utilitzar una nevera portàtil o una bossa isotèrmica. La llet congelada, una vegada treu del congelador, s'ha de consumir en 24 h.
- ✓ És convenient emmagatzemar la llet materna en petites quantitats que en facilitin la descongelació (aprox. 40 ml).
- ✓ La llet que es vol donar al nadó no cal que es tingui tota d'un sol cop.
- ✓ Les diferents quantitats de llet que es vagin extreient al llarg del dia es poden mantenir juntes sempre que les quantitats prèviament extretes s'hagi mantingut al frigorífic.
- ✓ La llet fresca pot guardar-se amb la llet congelada sempre que la primera hagi estat refredada almenys una mitja hora al frigorífic i que sigui menys quantitat que la llet congelada. D'aquesta manera, en el moment de fer la barreja, la llet fresca no desfla la capa superior de llet congelada.

## TEMPERATURES DE CONSERVACIÓ DE LA LLET

- ✓ De 4 a 8 hores quan es manté entre 19 °C i 16 °C.
- ✓ Fins a 24 hores quan es manté a 15 °C (bossa isotèrmica).
- ✓ De 3 a 6 dies si està refrigerada (al frigorífic) a 4 °C.
- ✓ Fins a 6 setmanes en un congelador situat a dintre d'un frigorífic a -15 °C.
- ✓ De 3 a 6 mesos quan el congelador i el frigorífic tenen portes separades (tipus combi) a -18 °C.
- ✓ De 3 a 6 mesos si el congelador és de tipus "accion" i està congelada a una temperatura constant de -10 °C.



## DESCONGELACIÓ I ESCALFAMENT DE LA LLET

Per consumir llet congelada, no és necessari descongel·lar-la prèviament a la nevera o a temperatura ambient, d'aquesta manera garanteix la prevenció de tots els riscos. Per descongel·lar escalfar la llet es pot fer de qualsevol de les següents maneres, per tal d'anar a la temperatura aproximada a la qual surt el col de la mare.

- ✓ Bany maria diferit: escalfar l'aigua i quan bull separar-la del foc i abans d'introduir el recipient de la llet.
- ✓ Escalfaberrons.
- ✓ Posar aigua calenta de l'aigua dret d'un recipient i introduir la llet, renovar aquesta aigua calenta tant cop com calgui per aconseguir que la llet es descongel i s'escalfi.
- ✓ No escalfar la llet al foc, ni directament al bany maria, ja que no s'ha d'arribar al punt d'ebullició per no destruir-ne els nutrients.
- ✓ No s'ha de fer servir el microones.
- ✓ Si la llet ha estat congelada i descongelada, es pot refrigerar i fer la servir les 24 hores següents.
- ✓ Mai s'ha de tornar a congelar.
- ✓ Un cop la llet està escalfada, cal remenar-la bé abans de donar-la a la criatura.
- ✓ Si sobra llet d'una presa, cal rebutjar-la i no aprofitar-la. Hi ha risc de contaminació de la llet.

# LACTÀNCIA MATERNA

## DINARS

\* Cuinats sense carn, ni peix, ni ous.

<sup>1</sup> No inclou les patates.

<sup>2</sup> Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic (o es poden acompanyar d'una amanida o crema d'hortalisses, per exemple).

<sup>3</sup> Cal potenciar la utilització de varietats integrals de cereals; per aquest motiu, o bé la pasta o bé l'arròs han de ser integrals i, de mica en mica, anar augmentant la seva presència.

<sup>4</sup> Es considera carn vermella tota la carn muscular dels mamífers, incloent-hi la carn de bou, vedella, porc, xai, cavall i cabra. La carn blanca és per tant, la carn d'aus, així com també la de conill. La carn processada és la que ha estat transformada a través de la salaó, el curat, la fermentació, el fumat o altres processos per millorar el seu gust o la seva conservació (inclou pemil, salsitxes, carn en conserva, carn seca, preparacions i salses a base de carn, etc.).

<sup>5</sup> És convenient diversificar el tipus de peix, tant blanc com blau, i preferentment de pesca local i sostenible. Pel seu contingut elevat en mercuri, cal evitar servir peix espasa (emperador), tonyina vermella (*Thunnus thynnus*), tauró (caçó, marraix, agullat, gat i tintorera) i lluç de riu o luci en els menús per a la mainada menor de 10 anys.

GRUPS D'ALIMENTS	FREQÜÈNCIA SETMANAL
<b>Primers plats</b>	
Hortalisses <sup>1</sup>	1-2
Llegums <sup>2</sup>	1-2
Arròs <sup>3</sup>	1
Pasta <sup>3</sup>	1
Altres cereals (mill, blat de moro, fajol, etc.) o tubercles (patata, moniato, etc.)	0-1
<i>Si el primer plat inclou carn, peix o ous, el segon ja no n'ha de tenir</i>	
<b>Segons plats</b>	
Proteics vegetals (llegums i derivats)*	1-2
<i>Quan els menús escolars no incloguin carn, peix ni ous han d'incloure una ració de proteic vegetal (preferentment llegums i derivats, o altres opcions com seitán o fruita seca)</i>	5
Carns <sup>4</sup>	1-2
Carns blanques	1-2
Carns vermelles i processades	0-1
Peixos <sup>5</sup>	1
Ous	1
<b>Guarnicions</b>	
Amanides variades	1-4
Altres guarnicions (patates, hortalisses, llegums, pastes, arròs, bolets)	0-1
<b>Postres</b>	
Fruita fresca	4-5
Altres postres sense ensucrar (iogurt natural, formatge fresc, mató, etc.)	0-1
<b>Precuinats (arrebossats, canelons, croquetes, crestes de tonyina, pizzas, hamburgueses i salsitxes de tofú...)</b>	≤ 2/mes
<b>Altres</b>	
Presència d'hortalisses crues o fruita fresca	A cada àpat
Presència d'hortalisses en el menú	A cada àpat
Utilització d'oli d'oliva verge, d'oliva o de gira-sol altooleic per cuinar i per fregir	
Utilització d'oli d'oliva verge per amanir	
Presència diària de pa integral	
Aigua de fàcil accés	

# LACTÀNCIA MATERNA

## DINARS

Exemple de programació de menús de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 9 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	Patata, bròquil i pastanaga Truita a la francesa Fruita fresca de temporada	Puré de porro i sèmola de blat de moro Cigrons amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	Arròs integral amb carbassa i col Pollastre rostit Fruita fresca de temporada	Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor Fruita fresca de temporada	Pasta integral amb salsa de pastanaga Trossets de besuc amb amanida d'enciam Fruita fresca de temporada
2a setmana	Llenties* amb porro, ceba i pastanaga Fruita fresca de temporada	Crema de carbassa i mill Bruixa al forn Fruita fresca de temporada	Patata i romanesco Tiretes de gall dindi al forn Fruita fresca de temporada	Sopa de pasta i cigrons Truita de ceba amb pastanaga ratllada Fruita fresca de temporada	Puré de patata i cor de carxofa Trossets de filet de porc rostit Fruita fresca de temporada
3a setmana	Arròs integral amb bròquil, alls tendres i pastanaga Remenat de bolets Fruita fresca de temporada	Trinxat de patata i col Tiretes de pollastre rostit Fruita fresca de temporada	Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro Fruita fresca de temporada	Fideuada de verdures Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola Fruita fresca de temporada	Crema de porros i nap Macarrons a la bolonyesa de llenties* Fruita fresca de temporada

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per cuinar com per amanir.

\* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.

# LACTÀNCIA MATERNA

## DINARS

Exemple de programació de menús de tardor-hivern per a la mainada d'aproximadament 14 mesos

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1a setmana	<p>Patata, bròquil i pastanaga</p> <p>Truita a la francesa amb amanida d'escarola</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Purè de porro isèmola de blat de moro</p> <p>Cigrons amb ceba caramel·litzada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Arròs integral amb carbassa i col</p> <p>Pollastre rostit amb pastanaga i remolatxa ratllades</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Amanida d'escarola, ravenets i blat de moro</p> <p>Estofat de mongetes seques*, ceba i coliflor</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Pasta integral amb salsa de pastanaga</p> <p>Besuc al forn amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
2a setmana	<p>Llenties* amb porro, ceba i pastanaga</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema de carbassa i mill</p> <p>Bruixa al forn amb amanida d'enciam</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Patata i romanesco</p> <p>Gall dindi amb ceba al forn</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Sopa de pasta i cigrons</p> <p>Truita de ceba amb pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Cors de carxofa i patata</p> <p>Filet de porc rostit</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>
3a setmana	<p>Arròs amb bròquil, alls tendres i pastanaga</p> <p>Remenat de bolets</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Trinxat de patata i col</p> <p>Pollastre rostit amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Mongetes seques* guisades amb carbassa i porro</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Fideuada de verdures</p> <p>Filet de pagell al forn amb amanida d'escarola</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>	<p>Crema de porros i nap</p> <p>Macarrons a la bolonyesa de llenties*</p> <p>Fruita fresca de temporada</p>

Oli d'oliva verge a tots els àpats, tant per cuinar com per amanir.

\* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un plat únic. Per facilitar la digestió dels llegums, a més de l'adaptació gradual al seu consum, es poden aplicar tècniques culinàries com el remull i el rentat i colat posterior, així com assegurar-ne un bon grau de cocció.



**LACTÀNCIA MATERNA**

**DINARS**

**ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA A DEMANDA**

LACTÀNCIA MATERNA

DINARS

ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA A DEMANDA

ESMORZARS I BERENARS



Millorem els esmorzars i berenars dels infants

### Bon dia! Esmorzem?

Es recomana esmorzar a primera hora. Però, si no es té prou gana o bé algun dia no hi ha gaire temps, es pot complementar l'esmorzar amb un àpat a mig matí.

**L'esmorzar se sol repartir en dos àpats i pot incloure**

- ✓ **Farinació integral:** pa o torrades, flocs de blat de moro, musli, arròs infant.
- ✓ **Lactis:** llet i iogurt natural (sense sucres afegits).
- ✓ **Fruita fresca:** de temporada, sencera o a trossos.

**També s'hi pot afegir**

- ✓ **Fruita seca** (nous, ametlles, avellanes, etc.)
- ✓ **Fruita dessecada** (panses, orellanes, prunes seques, etc.)
- ✓ **Hortalisses** (tomàquet, bastonets de pastanaga, cogombre, crema d'albergínia, etc.)
- ✓ **Aliments proteics** (ous, formatge, hummus, etc.)
- ✓ **Aliments grassos** (prellevament, oli d'oliva verge extra i també avocat, crema d'ametlles o d'altra fruita seca, etc.)

Compartir l'esmorzar en família, encara que sigui poca mitjana, és una bona manera de començar el dia.

Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya



**LA SEGURETAT I LA HIGIENE  
EN LA PREPARACIÓ  
DELS ALIMENTS**




# ALIMENTACIÓ VEGETARIANA I ALTRES CULTURES ALIMENTÀRIES



**AL·LÈRGIES I  
INTOLERÀNCIES  
ALIMENTÀRIES I  
MALALTIA CELÍACA**





## **ALTRES HÀBITES SALUDABLES I SOSTENIBLES**





## **ALTRES HÀBITS SALUDABLES I SOSTENIBLES**



## **HIGIENE BUCODENTAL**





## MÉS:

ENFILAR-SE, JUGAR A PILOTA,  
A ATRAPAR, ANAR AMB TRICICLE,  
FER EXCURSIONS, BALLAR...

## MENYS:

COTXETS I DESPLAÇAMENTS PASSIUS,  
GANDULES, TRONES...

## GENS:

ELS INFANTS PETITS NO HAURIEN  
D'EXPOSAR-SE A PANTALLES  
(MÒBILS, TELÈFONS, TAULETES...).

# ALTRES HÀBITS SALUDABLES I SOSTENIBLES



## HIGIENE BUCODENTAL



## MOVIMENT I JOC ACTIU





Manifest sobre l'ús de les pantalles per promoure un desenvolupament saludable en la primera infància (de 0 a 6 anys)

## **GENS:**

**ELS INFANTS PETITS NO HAURIEN D'EXPOSAR-SE A PANTALLES (MÒBILS, TELÈFONS, TAULETES...).**

**ALTRES HÀBITS  
SALUDABLES  
I SOSTENIBLES**



**HIGIENE BUCODENTAL**

**MOVIMENT  
I JOC ACTIU**

**PROTEÏNA VEGETAL**

**CONSUM DE PRODUCTES  
FRESCOS, LOCALS I DE  
TEMPORADA**

**MALBARATAMENT ALIMENTARI**

**ENVASOS**

## **ALTRES HÀBITS SALUDABLES I SOSTENIBLES**



**HIGIENE BUCODENTAL**

**MOVIMENT  
I JOC ACTIU**

**ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE  
I RESPECTUOSA AMB EL  
PLANETA, LES PERSONES  
I ELS ALTRES ÉSSERS VIUS**



# GRÀCIES



78 professionals  
26 entitats

## COORDINACIÓ:

Manera Bassols, Maria  
Salvador Castell, Gemma

## SUPORT TÈCNIC I ADMINISTRATIU:

Allueva Bertrán, Lydia  
Castellà Carbonell, Roser

## REVISIÓ LINGÜÍSTICA:

Servei de Planificació Lingüística  
Departament de Salut

## REVISIÓ DE CONTINGUTS:

Anguera Salvatella, Marta  
Asso Ministral, Laia  
Babio Sánchez, Nancy  
Bach Faig, Anna  
Basora Gallisà, Josep  
Basulto Marset, Julio  
Blanquer Genovart, Maria  
Blasco Suñé, Àlex  
Bocio Sanz, Ana  
Cabezas Peña, Carmen  
Cañadas Vázquez, Meritxell  
Cánovas Sanmartín, Susana  
Castell Abat, Conxa  
Castell Garralda, Victòria  
Castillejo de Villasante, Gemma  
Castillo Rivera, Paloma  
Cos Escola, Alicia  
Cuatrecasas Cambra, Gabriel  
Cuixart Baronet, Laura  
de Miguel Izquierdo, Julia  
Duran Abella, Robert  
Farran Codina, Andreu  
Fernández, M. Carmen  
Figueras Cabanes, Marta  
Flores Candelas, Raquel  
Font Arbó, Mercè  
Garcia Garcia, Noemí  
González Rodríguez, Carlos  
Gonzalo Méndez, Mercè  
Ibarra Rubio, Montse  
Iglesias de Prada, Aida

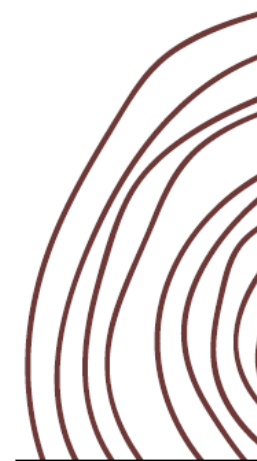
Illán Villanueva, Montserrat  
Juárez Martínez, Olga  
Knörr Puigdemont, Anna  
Llobet Garcés, Marina  
Martí Cid, Roser  
Martín Luján, Francisco  
Martínez Solé, Marta  
Masdevall Galter, Judit  
Mauvecin, María Eugenia  
Menéndez Puiggali, Jordi  
Mimbrero Garcia, Gisela  
Ministral Masgrau, Agnès  
Miralles Llumà, Laia  
Miró Fernández, Marta  
Mor Puig, Marta  
Nubiola Garcia-Sañudo, Esther  
Ortolà Castells, M. Eugènia  
Palma Linares, Imma  
Palou Soler, Anna  
Pérez Sixto, Cristóbal  
Periañez Fernández, Jesús  
Port Linares, Ariadna  
Prats Viedma, Blanca  
Ramon Krauel, Marta  
Ramos Vaquero, Pilar  
Raya González, Laura  
Reisloh, Lena  
Ribas Girones, Mònica  
Ribot Serra, Blanca  
Roca Luque, Ester  
Ruiz Guzmán, Luis  
Sánchez Carrillo, Esther  
Sánchez Garcia, Aitor  
Sánchez Martínez, Francesca  
Sargatal Danés, Eva  
Serrano Marchuet, Pepe  
Simorra Puigdollers, Rita  
Soler Aliaga, Hortènsia  
Soriano Sierra, Aroa  
Teixidó Medina, Anna  
Terrades Cama, Joana  
Turallas Fontseca, Gemma  
Urpi Sarda, Mireia  
Valdesoiro Navarrete, Laura  
Vallés Martí, Sònia  
Vaqué Crusellas, Cristina  
Vila Martí, Anna

## AMB EL SUPORT DE:

Agència Catalana de Seguretat Alimentària.  
Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Barcelona  
Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica  
Associació d'Infermeria Familiar  
i Comunitària de Catalunya  
Associació de Mestres Rosa Sensat  
Celiacs de Catalunya  
Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya  
Col·legi de Farmacèutics de Barcelona  
Creu Roja  
Departament d'Acció Climàtica, Alimentació  
i Agenda Rural. Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya  
Departament de Drets Socials.  
Generalitat de Catalunya  
Famílies Empoderades  
Fundació Catalana de l'Esplai - Fundesplai  
Fundació Pere Tarrés  
Hospital Sant Joan de Déu. Esplugues de Llobregat  
Justícia Alimentària  
Oficina de Salut, Alimentació i Benestar animal,  
Ajuntament de Barberà del Vallès  
Sociedad Española de Epidemiología  
y Salud Pública Oral  
Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica  
Societat Catalana d'Odontologia i Estomatologia  
Societat Catalana de Medicina Familiar  
i Comunitària – CAMFIC  
Societat Catalana de Pediatria  
Universitat de Barcelona. Campus de l'Alimentació  
de Torribera  
Universitat de Vic  
Universitat Ramon Llull  
Universitat Rovira i Virgili. CIBERobn (ISCIII)

## CITA RECOMANADA:

Agència de Salut Pública de Catalunya.  
Alimentació saludable en la primera infància.  
Barcelona, 2022.



## Alimentació saludable per a infants i joves



### Catàleg de publicacions



#### L'alimentació saludable en la primera infància (2022) [↗](#)

Guia de recomanacions alimentàries per a la primera infància, dirigida a famílies, professionals de la salut i de les escoles bressol.

[Versió en castellà](#) [↗](#)



#### Tríptic l'alimentació saludable en la primera infància (2022) [↗](#)



#### Dinars de carmanyola per portar a l'escola. Actualització 2022 [↗](#)

Informació, propostes i exemples per preparar carmanyoles saludables i segures, per menjar en l'entorn escolar.



#### El plat saludable [↗](#)

El plat saludable és una guia alimentària que pot ajudar a visualitzar l'estructura i proporció dels diferents grups d'aliments en un àpat principal. Les possibilitats i combinacions respectant aquesta idea són infinites.

[Versió en castellà](#)



Passar-s'ho bé i menjar millor. Recomanacions per als menús de

### Publicacions destacades



L'alimentació saludable en la primera infància (2022) [↗](#)

### Altres recursos



"Una mà de contes" sobre hàbits alimentaris [↗](#)

# Quins materials tenim?



- Guia: català i castellà
- Tríptic: català, castellà, occità, anglès, urdú, amazic, àrab, xinès, ucraïnès, romanès
- Tríptic infogràfic (selecció de missatges amb imatges)
- Seminaris de formació: DN, equips de pediatria, ASSIR, escoles bressol...
- Presentació en pdf/ppt per utilitzar en versió per a ciutadania i per a professionals
- Possibles càpsules de vídeo/missatges per difondre a xarxes socials
- ...

**NO EN VULL MÉS!**  
**NO HO VULL TASTAR!**  
 Les reaccions adverses són les respostes d'alguna manera a l'alimentació que pot ser que sigui tòxica, però que pot ser que sigui simplement una resposta a una substància que el cos no pot processar.

**I A MÉS A MÉS...**  
 Les reaccions adverses són més freqüents en els primers anys de vida, però que poden desaparèixer amb el temps.

**APRENDRE BONS HÀBITS ALIMENTARIS FACILITA UN BON ESTAT NUTRICIONAL, UN CREIXEMENT ÒPTIM I UNA RELACIÓ SANA AMB EL MENJAR.**

**FINIS ALS 5 MESOS**  
 És el moment de deixar de donar el pitet i començar a introduir aliments sòlids.

**A PARTIR DELS 5 MESOS**  
 És el moment de començar a introduir aliments sòlids.

**CALENDARI D'INCORPORACIÓ D'ALIMENTS**

Aliment	5 a 6 mesos	6 a 7 mesos	7 a 8 mesos	8 a 9 mesos	9 a 10 mesos
Aliments sòlids					
Aliments líquids					
Aliments sòlids i líquids					
Aliments sòlids i líquids i fruits					
Aliments sòlids i líquids i fruits i vegetals					

**VULL MENJAR JO, PERO AME TU**  
 És el moment de començar a introduir aliments sòlids.

# GRÀCIES



<http://salutpublica.gencat.cat>  
<http://canalsalut.gencat.cat>

