

INTRODUCCIÓ DE LES FARINETES DE CEREALS

Fulls d'Informació Sanitària (FIS)

Els cereals hidrolitzats (preparats especialment per a lactants), són aliments complementaris de fàcil assimilació i preparació. Aporten sucres, midó, ferro i vitamina B1. Es comercialitzen generalment en forma de farines solubles utilitzant un o diversos tipus de cereals barrejats. El gluten és una substància proteica que es troba només en alguns tipus de cereals (blat, civada, ordi o sègol) capaç de causar una intolerància alimentària greu en gent predisposada si s'introdueix massa aviat o massa tard en l'alimentació del lactant de pocs mesos d'edat (abans dels 4 mesos o després dels 7).

Els cereals sense gluten ja es poden administrar en lactants abans dels 6 mesos d'edat, si el pediatra així ho indica, si cal des dels 4 mesos. Estan comercialitzats com a cereal únic (arròs) o combinats (arròs, blat de moro o soja). Cal rebutjar aquells que ja porten llet incorporada o mel afegida, així com (fins als 18 mesos) els integrals (excepte per indicació mèdica).

Es poden oferir al nen de diverses maneres:

La farineta de cereals, espessa i amb cullera

És la forma ideal d'iniciar l'alimentació complementària i s'oferirà inicialment una vegada al dia (al matí o vespre). Els cereals, sense gluten, es diluiran preferiblement amb llet que pot ser materna o llet de fórmula d'inici (tipus 1) fins als 4 ó 5 mesos o de continuació (tipus 2) a partir d'aquesta edat. En qualsevol cas, també poden diluir-se en brou vegetal o suc de fruita, en les proporcions següents (encara que es poden variar):

5-6 cullerades de cereals (de la mesura que porta la llet en pols) a afegir en 120 ml de llet materna o alternatives	
6-7 mesures	+ 150 ml
7-8	+ 180 ml
9-10	+ 210 ml
10-11	+ 240 ml

En forma fluida dins d'un biberó

Especialment indicat, per començar, si el nen pren llet de fórmula habitualment. Primer prepareu el biberó igual que ho fèieu fins ara i aneu-lo espessint, afegint-hi inicialment 1 o 2 mesures de cereals; en dies successius aneu afegint-hi més mesures fins a obtenir la consistència de farineta, que donareu llavors en cullera.

És molt probable que el nen prengui menys quantitat de biberó de llet i cereals que abans de la introducció dels cereals (ja que la llet guanya aportaments calòrics i atipa més). La tetina ha de ser adequada, amb un forat més ample i tan aviat com podeu, és convenient administrar-la en plat i amb cullera, per afavorir la instauració de bons hàbits alimentaris i evitar la sobrealimentació i la càries dental. No és convenient afegir-hi sucre, mel o sacarina, doncs els cereals ja són aliments ensucrats.

I com introduïm el gluten?

Actualment, la recomanació d'introducció del gluten a la dieta és a partir dels 6 mesos de vida i en quantitats progressivament creixents.