



CÀPSULES DE SOSTENIBILITAT

L'ALIMENTACIÓ INFANTIL ÉS UNA ESTAFA



Farinetes, llets de continuació, potets i laminadures baby..., més que alimentar els nostres infants els emmalalteixen.

Tenir una criatura sol ser un moment molt esperat i quan la tens en braços vols protegir-la amb totes les teves forces i donar-li el millor. És aquest donar-li el millor el que porta a moltes mares i pares a comprar-li un determinat potet en una farmàcia, una llet de continuació quan té 1 any o a buscar entre els supermercats la gamma Mi primer el que sigui.

Qui no ha pensat que estava escollint el millor pel seu fill o filla quan li preparava les farinetes *Nestlé 5 cereales con 0 % azúcares añadidos*, o li donava Mi primer Danone?

L'informe "[El meu Primer Verí](#)", elaborat per [Justícia Alimentària](#), posa en dubte la qualitat d'aquests productes, qui els avala i la publicitat que es fa d'ells. De fet, **el concepte alimentació infantil es va inventar cap als anys 20 del segle passat**. Com hem pogut doncs sobreviure durant milers d'anys sense Hero, Gerblé, Nestlé o Blevit?

La resposta és ben fàcil. Els infants un cop deixaven de prendre el pit menjaven menjar. Òbviament es tenien en compte algunes adaptacions lògiques que dicta el seny: se'ls oferien aliments amb una textura adaptada i sobretot porcions o aliments amb els que no es poguessin ennuegar.

Però la veritat a dia d'avui és molt diferent. Segons aquest informe, **l'estat espanyol factura a l'any 500 milions d'euros i es fabriquen 60.000 tones de producte alimentari infantil entre farinetes, potets i derivats làctics de substitució**. Això implica que **cada família es gasta de mitjana més de 300 euros anuals per nadó en alimentació infantil**.

Però que ha passat perquè haguem canviat d'hàbits? **Ens han fet creure que aquests productes són millors que l'alimentació casolana**.

Com? Venent-los als supermercats i a les farmàcies amb reclams publicitaris sobre les seves virtuts nutricionals avalades per associacions pediàtriques.

Justícia Alimentària demostra que aquests aliments infantils són productes altament processats, amb un escàs valor nutricional i alguns d'ells són clarament insans, de mala qualitat i molt allunyats de les bondats inqüestionables de l'alimentació casolana.

El principal problema d'aquest tipus de productes és que contenen alts nivells de sucre. Després d'analitzar els productes de les principals marques s'observa, per exemple en les farinetes, que contenen entre 21 i 23 g de sucre per cada 100 g. Això significa que si un nadó consumeix aquestes farinetes durant 4 mesos, ingerirà 1,5 kg de sucre. Increïble, no? El sucre a aquestes edats no és bo i l'**OMS** ho **corrobor**a i **recomana no donar sucre ni sal fins els 2 anys**. Però el que és més aberrant és que aquesta quantitat de sucre no apareix a l'etiqueta i que tu pots comprar unes farinetes 0% azúcares aïdats i estar-li donant

al teu fill, sense saber-ho, 29 g de sucre per cada 100 g. I com és possible? Pel procés d'hidròlisi al que les indústries sotmeten els cereals i pel buit legal que existeix al respecte. A més, quan compres aquest producte tens el logo d'una associació pediàtra que l'avalua, com l'AEP (Asociación Española de Pediatría).

L'Estat espanyol està al capdavant dels problemes de salut infantil a causa de l'alimentació insana, i a la cua de les mesures polítiques efectives per lluitar-hi en contra. Molts dels nostres infants pateixen obesitat i sobrepès i diferents **estudis** indiquen que el fet que hagin consumit tanta quantitat de sucre quan eren nadons hi està relacionat. Hem condicionat els seus gustos fent-los consumidors de productes ensucrats, la majoria dels quals són aliments altament processats.

Jugar amb la salut dels nostres infants és una acció vil, sense escrúpols i vulnera el dret a una alimentació adequada. Cal exigir al govern que reguli aquest camp per garantir una alimentació sana, de qualitat i accessible per a tothom.

Per on començar?

- Sempre que puguis alimenta el teu nadó amb menjar casolà un cop hagi acabat la lactància materna
- Si has de comprar un potet o farineta, llegeix la taula nutricional i opta pels productes que menys sucres continguin o per les gammes ecològiques. **A partir de l'any opta per la llet de vaca en lloc de les llets de continuació i si pot ser ecològica i de ramaderia familiar millor**
- Comparteix amb els teus amics i familiars l'informe [El Meu Primer Verí](#)
- Recolza associacions com [Justícia Alimentària](#) que denuncia el muntatge de l'alimentació

Més informació



La Fàbrica del Sol
Pg. Salvat Papasseit, 1 08003
Barcelona 932564430
lafabricadelsol@bcn.cat

Ajuntament de
Barcelona

