

a



Útiles y bien elaborados

Ayudan a que los niños descubran sabores y aprendan a masticar y tragar. Son una alternativa a los purés caseros

LA ALIMENTACIÓN en el primer año de vida es crucial en el desarrollo del bebé, ya que su crecimiento es más rápido que nunca y las necesidades nutritivas, mayores. Es en esta época cuando los lactantes (menos de 12 meses) son más inmaduros y vulnerables, por lo que deviene fundamental asegurarles una alimentación adecuada que satisfaga sus necesidades nutritivas, prevenga posibles patologías y ayude a crear hábitos alimentarios saludables.

Se distinguen tres etapas: durante el **periodo lácteo** (hasta 4-6 meses), la alimentación se basa en la leche, que puede ser materna (la más recomendada), artificial (fórmulas de inicio) y mixta. En el **periodo de transición, destete o Beikost** (a partir de 4-6 meses), deben aumentarse tanto la energía aportada como la cantidad de diversos nutrientes. Es por ello que se introducen alimentos semisólidos (purés caseros y/o potitos), aunque se siga manteniendo la lactancia, que en esta fase es mayormente artificial

(fórmulas de continuación). Se van incorporando, paulatinamente y de acuerdo con el pediatra, alimentos no lácteos, preparados de forma adecuada en consistencia y cantidad y adaptados a la maduración y desarrollo del bebé. Así los niños y niñas aprenden a masticar y tragar y prueban nuevos sabores. En el **periodo de maduración digestiva** se introducirán otros alimentos.

La leche no es suficiente

La leche no proporciona la energía y nutrientes que precisa un bebé que ya ha cumplido 4 ó 6 meses. Sus funciones digestivas han madurado, por lo que se debe incluir una alimentación complementaria.

No se recomiendan los nuevos alimentos antes, pero tampoco conviene introducirlos después, porque la falta de diversificación es motivo de pérdida de apetito, y se desaprovecha una época idónea para la educación del gusto y la adaptación progresiva a una alimentación equilibrada.

Se han analizado dos variedades de alimentos infantiles envasados en tarros de cristal: cuatro de “frutas variadas” y otras tantas “con pollo y arroz”, de Hero, Hipp (se declara ecológico), Nestlé y Nutribén, que costaban desde 3,36 hasta 7,82 euros el kilo. Aunque lo idóneo es seleccionar los ingredientes y preparar en casa purés con carne y papillas de frutas, recurrir a estos tarritos es una solución correcta, tal y como demostró este comparativo.

Qué tienen los tarritos de frutas

Por su aporte vitamínico, conviene incluir frutas, ya en zumo ya en puré, en la dieta del lactante cuando cumple los cuatro o cinco meses de edad. Pero las frutas no han de sustituir a una toma de leche, porque se debe asegurar al bebé el aporte suficiente de calcio y proteínas.

Por tanto, leche y frutas deben ser complementarias, no excluyentes. Importante: las frutas son dulces por naturaleza, por lo que no es necesario endulzarlas con azúcar. Estos potitos tienen en común el uso de la

naranja o la manzana y, dependiendo de las muestras, se encuentran otras como albaricoque, melocotón, piña, plátano o pera; Hipp añade zanahoria.

Otros ingredientes de estos potitos de frutas son agua o zumo, espesantes como harina y almidón, vitamina C y azúcar (salvo en Hipp). Según los etiquetados, la mayor cantidad de fruta la ofrece Nutribén (91% del producto) y la menor Nestlé (66%). Hipp tiene el 76% de fruta y Hero el 85%. Las calorías variaron desde las 55 cal/100 g de Hipp hasta las 84 cal/100 g de Nestlé. El nutriente principal son los hidratos de carbono, que representan entre el 13 y el 20% de producto.

Los hidratos de carbono se componen básicamente de azúcares simples como la fructosa (propio de la fruta) o la sacarosa, si se ha añadido azúcar. Los hidratos de carbono complejos vienen representados por el almidón, añadido por su función espesante o gelificante. El contenido en proteínas (0,5%) y grasas (0,1%) es irrelevante. No lo es, sin embargo, el de fibra (1%),

Ninguno contenía gluten ni huevo, pero uno tenía leche. Estas tres sustancias son potencialmente alergénicas



POTITOS INFANTILES DE FRUTAS Y DE POLLO CON ARROZ

MARCA DENOMINACIÓN	HERO "Pollo con arroz"	NESTLÉ "Pollo con arroz"	NUTRIBÉN "Pollo con arroz"	HIPP "Verduras y arroz con pollo"	HERO "Frutas variadas"	NUTRIBÉN "Frutas variadas"	NESTLÉ "Frutas variadas"	HIPP "Multifrutas"
Precio (euros/kilo)	3,36	3,75	5,5	7,82	3,46	4,4	5,31	6,84
Edad mínima de consumo	6 meses	6 meses	6 meses	4 meses	4 meses	6 meses	4 meses	4 meses
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto	Correcto	Correcto	Correcto	Incorrecto
Peso neto (g)	250	250	200	190	250	250	260 (2x130)	250 (2x125)
Humedad (%)	85,5	82,4	81,0	85,4	79,8	79,9	78,1	84,9
Proteína (%)	3,9	4,8	4,2	2,4	0,4	0,5	0,5	0,6
Grasa total (%):	2,9	4,0	4,1	3,2	0,1	No detectado	0,1	0,1
Saturados (%)	24,3	34,1	25,7	20,0				
Monoinsaturados (%)	45,1	54,4	63,8	63,4				
Poliinsaturados (%)	30,6	11,5	10,5	16,6				
Carbohidratos totales (%):	6,7	7,3	8,2	7,3	18,2	18,3	20,3	13,0
Azúcares (%)	0,3	1,1	No detectado	1,1	14,5	14,4	16,1	9,6
Almidón (%) ¹	6,9	7,2	10,9	6,1	4,3	4,3	4,6	3,7
Valor calórico (Kcal/100 g)	68,5	84,4	86,5	67,6	75,3	75,2	84,1	55,3
Fibra (%)	0,5	0,9	1,7	1,1	1,2	1,0	0,8	1,0
Alérgenos ² :								
Leche	Negativo	Positivo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Huevo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Gluten ³	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Vitamina C (mg/100 g)	No procede	No procede	No procede	No procede	31	48	64	26
Sodio (mg/100 g) ⁴	93,4	46,2	158,5	81,3	18,9	13,3	7,4	12,1
Residuos de plaguicidas ⁵	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia

(1) Almidón: sustancia que se emplea como espesante o gelificante. (2) Alérgenos: sustancias potencialmente alergénicas; en este caso, si se introducen en la alimentación del lactante. (3) Gluten: componente proteico de cereales como trigo, avena, cebada y centeno, del todo desaconsejados para quienes sufren celiaquía o intolerancia al gluten. (4) Sodio: la norma establece una cantidad máxima de sodio en estos alimentos de 200 mg/100 g de producto. (5) Plaguicidas: sustancias químicas empleadas en la eliminación de plagas de las plantas.

Etiquetado y envase

Además de las indicaciones obligatorias en cualquier alimento envasado, la etiquetas de los potitos deben proporcionar información sobre: composición nutricional, instrucciones de preparación, presencia o ausencia de gluten y edad mínima a partir de la cual deben consumirse (mínimo: 4 meses).

El estudio anotó sólo una irregularidad: las dos muestras de Hipp no mostraban denominación de venta, peso neto y fecha de consumo preferente en el mismo campo visual, por lo que incumplen la norma.

Los ocho envases tienen cierre hermético: para abrirlos, hay que presionar el centro de tapa, destacado en otro color. Si la tapa se mueve, o si al girarla no suena "pop", no consumamos el alimento.

beneficiosa para la regulación del tracto gastrointestinal. Los cuatro potitos de frutas contienen vitamina C añadida; con un tarro de 250 gramos de cualquiera de ellos se cubren las necesidades diarias del lactante de este nutriente.

¿Y los de pollo con arroz?

Los ingredientes, según indican sus etiquetas, son: pollo, arroz, aceite de oliva (salvo en Hero, que emplea girasol), sal y, en algunas muestras, verduras. En Hipp (cuya denominación es "verduras y arroz con pollo") el ingrediente mayoritario son las verduras. Nutribén es el único sin verdura y Nestlé el único que añade leche de vaca, siendo éste su ingrediente mayoritario.

Nutribén y Hero emplean **almidón** como espesante. Cien gramos de estos potitos aportan entre 68 y 87 calorías, lo que supone un cuarto de las necesidades energéticas del niño. Los carbohidratos son también en estos potitos el ingrediente mayoritario, pero suponen sólo entre el 7% y el 8%. Además, cien gramos aportan desde 0,5 gramos de fibra (Hero) hasta 1,7 gramos (Nutribén).

El mayor contenido en proteína se encontró en Nestlé (4,8%) y Nutribén (4,2%), mientras que Hipp se quedaba en 2,4%. La grasa, del aceite y el pollo, representa entre el 3% y el 4%. Los análisis detectaron almidón en las cuatro muestras (desde el 11% de Nutribén hasta el 6% de Hipp), y en proporción superior a la de los tarritos de frutas. Este almidón puede proceder de la patata y de su adición como espesante.

En tres de los cuatro potitos, **el pollo** se menciona en primer lugar en la denominación, por lo que este ingrediente debe representar no menos de un 10% del producto, y el contenido en proteínas debe ser como mínimo 4 g/100 calorías y el de grasas un máximo de 6 g/100 calorías; los tres tarros cumplen estos requisitos.

Cuando el pollo no se menciona en primer lugar en la denominación (caso de Hipp), debe representar al menos el 8% del producto, las proteínas han de llegar como en mínimo a 3 g/100 calorías y la grasa no debe superar 4,5 g/100 calorías. Hipp (con 4,7 g/100 calorías) supera ligeramente este máximo en grasas. De otra parte, los po-

UNO A UNO, OCHO POTITOS INFANTILES

HERO

"Pollo con arroz"

Sale a 3,36 euros/kg, el más barato



→ La mejor relación calidad-precio de los potitos de pollo y arroz. Se recomienda su consumo a partir de los 6 meses. El menor contenido graso (2,9%). La menor aportación de azúcares sencillos (0,3%).

NESTLÉ

"Pollo con arroz"

Sale a 3,75 euros/kg



Se recomienda su consumo a partir de los 6 meses. Aporta la mayor cantidad de proteínas (4,8%), pero también la mayor de grasas saturadas (34%). Su proporción de grasa (4%) es de las más elevadas. El único con leche de vaca (potencialmente alergénica para bebés), la declara entre sus ingredientes.

NUTRIBEN

"Pollo con arroz"

Sale a 5,5 euros/kg



Se recomienda su consumo a partir de los 6 meses. Su contenido en grasas es de los más elevados (4,1%), pero no aporta azúcares sencillos y la cantidad de fibra es la mayor (1,7%). La mayor proporción de sodio (158,5 mg/100 g) y almidón (10,9%), utilizado como espesante.

HIPP

"Verduras y arroz con pollo"

Sale a 7,82 euros/kg, el más caro



Declara ser un alimento de agricultura ecológica. Recomienda su consumo a partir de los 4 meses. Etiquetado incorrecto (no indica en el mismo campo visual la información obligatoria). El menor contenido en proteínas (2,4%). Supera muy ligeramente la cantidad de grasa permitida para este producto.

titos deben tener menos de 200 mg/100 g de sodio, límite al que ni siquiera se acercan estos ocho potitos: los de fruta lo contienen entre 7 y 19 mg/100 g y los de pollo desde 46 hasta 158 mg/100 g.

Alérgenos, plaguicidas y estado sanitario

La introducción de nuevos alimentos en la dieta de los bebés debe hacerse paulatinamente y siguiendo las recomendaciones del pediatra. A esta edad, los niños son muy sensibles a los cambios bruscos: pueden surgir intolerancias y alergias alimentarias.

El gluten es una fracción proteica (propia de cereales como trigo, cebada, centeno y avena) desaconsejada para lactantes de menos de 6 meses de edad con el objetivo de reducir el riesgo de celiaquía. Cuanto más tardía es la introducción del gluten, más benigno es el debut de la enfermedad, si se produce.

Otros alimentos, como huevo, leche, pescado y ciertas frutas, son potencialmente alergénicos si se introducen excesivamente pronto, en cierta cantidad y de forma reite-

rada. Se ha comprobado en laboratorio si los ocho potitos comparados en este análisis contenían **leche, huevo o gluten**, todas ellas sustancias problemáticas para algunos niños. Los ocho llevan en sus etiquetas la indicación y el logotipo específico de alimentos “sin gluten” (esta mención es obligatoria). Resultados: no se detectó gluten, huevo ni leche en las muestras, salvo en Nestlé “Pollo con arroz” que contiene (y declara en los ingredientes) leche de vaca.

Por otra parte, los alimentos infantiles no deben contener **residuos de plaguicidas** por encima de 0,01 mg/kg de producto listo para el consumo o reconstituido. Se buscaron en las ocho muestras los plaguicidas más utilizados, con resultados negativos.

El **estado microbiológico** de este alimento ha de ser impecable: los bebés los van a consumir tal cual (tarritos de frutas) o después de un leve calentamiento (pollo con arroz). Los análisis demostraron la inexistencia de gérmenes en los ocho potitos, por lo que su calidad higiénico-sanitaria era correcta. ◀

Se analizó el etiquetado, la composición nutricional, la calidad y el estado higiénico-sanitario de ocho muestras de potitos infantiles de las variedades “frutas variadas” y “con pollo y arroz” de Nestlé, Hero, Nutribén y Hipp. Los precios van desde 3,36 hasta 7,82 euros el kilo.

Ayudan a que los niños descubran nuevos sabores y aprendan a masticar y tragar y constituyen una alternativa a los purés caseiros. Al igual que éstos, son una alimentación complementaria a la lactancia, que se introduce en la dieta del bebé a partir del cuarto-sexto mes de edad para completar su alimentación.

Los de frutas tienen menos grasa y proteína, siendo su nutriente mayoritario los hidratos de carbono. Están elaborados a base de frutas, agua o zumo, azúcar (salvo Hipp), y almidón y añaden vitamina C. Los contenidos de fruta fueron desde el 66% de Nestlé hasta el 91% de Nutribén.

Los de pollo y arroz incorporan también aceite, sal y verduras (salvo Nutribén). Aportan más grasa y proteínas y menos hidratos de carbono que los de frutas.

Todos están bien elaborados, cumplen su función nutritiva y carecen de plaguicidas.

Ninguno contenía gluten ni huevo, pero uno tenía leche de vaca. Las tres son sustancias potencialmente alergénicas, sobre todo a estas edades.

La mejor relación calidad-precio son las dos muestras de Hero.

HERO

“Frutas variadas”

Sale a 3,46 euros/kg, el más barato de los potitos de frutas analizados



→ Mejor relación calidad-precio en los potitos de frutas. Se recomienda su consumo a partir de los 4 meses. Según su etiquetado, el 85% del producto es fruta.

NUTRIBÉN

“Frutas variadas”

Sale a 4,4 euros/kg



Es el único de frutas que recomienda su consumo a partir de los 6 meses. Según su etiquetado, el 91% del alimento es fruta.

NESTLÉ

“Frutas variadas”

Sale a 5,31 euros/kg



Recomienda su consumo a partir de los 4 meses. Según su etiquetado, sólo el 66% del alimento es fruta. Su contenido en azúcares sencillos es el más elevado (16,1%), y lo mismo ocurre con el de carbohidratos (20,3%). Es el más energético (84 calorías/100 g). Y el de más vitamina C (64 mg/100 g).

HIPP

“Multifrutas”

Sale a 6,84 euros/kg, el más caro de los potitos de frutas



Declara ser de agricultura ecológica. Recomendamos su consumo a partir de los 4 meses. Según declara, el 76% del producto es fruta. Etiquetado incorrecto (no indica en el mismo campo visual la información obligatoria). El único sin azúcar añadido, el de menos azúcar y carbohidratos totales (13%), así como el menos calórico (55 cal/100 g). La menor cantidad de vitamina C: (26 mg/100 g).

→ Mejor relación calidad-precio

