



Consells sobre la introducció de nous aliments

Mite (sense evidència científica)	Recomanacions basades en l'evidència científica actual
Les farinetes alimenten més que la llet materna	Els purés i les cremes de carn i verdures o de peix solen tenir menys calories que la llet materna, i els de fruita i verdura encara menys (allò que aporten és el complement nutritiu a la llet materna). Els cereals contenen moltes calories, però menys quantitat de proteïnes, minerals i altres nutrients que la llet materna.
Si el bebè menja cereals dormirà tota la nit	Per molt que es pretengui utilitzar el menjar per <i>manipular</i> el son de l'infant a conveniència dels adults, està demostrat experimentalment que no dorm més per haver pres aliments més calòrics ni és més sa que dormi més hores seguides (simplement, és més còmode per als adults). Durant els primers anys, l'infant sol despertar-se durant la nit per motius que no tenen res a veure amb haver menjat més o menys (per l'erupció de les dents, malsons, factors emocionals, consolidació de les fases del son...).
A partir dels 6 mesos el bebè ha de prendre llet de continuació i farinetes industrials (de farmàcia, de supermercat o d'herbolari)	A partir dels 6 mesos i fins als 12, es recomana mantenir la lactància (materna o artificial) a demanda i complementada amb altres aliments. Si el bebè ha estat alletat amb lactància materna, dels 12 mesos als 24 s'aconsella garantir-li almenys 4-5 preses diàries, tot i que es poden introduir aliments nous. Si no ha estat alimentat amb llet materna, a partir del primer any de vida es pot incorporar la llet sencera de vaca. D'aquesta manera la llet de continuació no és necessària. Es recomana que les farinetes i els purés siguin fets a casa, ja que són més naturals, frescos i semblants al que mengen els adults, a més de més econòmics i saludables.
Si el bebè no menja carn no rebrà prou aportació de proteïnes	Fins i tot si el bebè només prengués llet materna fins als 12 mesos, ja rebria prou aportació de proteïnes. De fet, l'excés de proteïnes sol ser un inconvenient que presenten la majoria de les farinetes fetes a casa i s'associa a un risc més alt de desenvolupar obesitat infantil.