

Comenta las recomendaciones de la ESPGAN sobre los potitos o tarritos de bebés preparados industrialmente.

Existe una gran variedad de alimentos pre-cocinados destinados a la nutrición del bebé, que resultan muy prácticos (sobre todo en viajes o cuando se tiene poco tiempo) y además ofrecen todas las garantías para que el pequeño tenga un desarrollo completamente sano. Algunos son homogeneizados, para una ingesta más fácil, y otros tienen pedacitos, para que el pequeño aprenda a masticar.

Todos los potitos que encontramos en el mercado, además de las indicaciones que podemos encontrar en la etiqueta de cualquier otro alimento envasado, deben contener información referente a la composición nutricional, las instrucciones de preparación y conservación, la presencia o ausencia de gluten y la edad mínima a partir de la cual se deben consumir (mínimo 4 meses).

En el mercado podemos encontrar *potitos para todos los gustos*: de verduras (de una o varias verduras a la vez), de frutas (son mezclas de varias frutas), de frutas astringentes (a base de manzana y plátano), de carne (son menús completos compuestos de verduras y carnes como la ternera o el pollo), de carne astringente (a base de pollo y arroz), de pescado (son menús completos a base de verduras y pescado blanco), de pescado astringente (a base de pescado con arroz) y potitos con trocitos (son menús completos en los que alguno de sus ingredientes no se han triturado como la patata o la zanahoria).

La composición de estos preparados está elegida siempre pensando en la salud del bebé, sin sustancias perjudiciales como conservantes, colorantes, sal, azúcar, almidones modificados o glutamato monosódico.

En Europa, el *Comité de Nutrición de la ESPGAN* realiza una serie de recomendaciones para garantizar la salud de los bebés:

- *Energía*: no debe contener menos de 70 Kcal por 100 gramos en mezclas de platos completos (carnes o pescados con verduras o cereales).
- *Proteínas*: no debe contener menos de 6,5 gramos/100 Kcal en preparaciones de carne o pescados aislados, no menos de 4,2 gramos/100 gramos en mezclas de platos completos.
- *Sodio*: debe contener menos de 200 mg/100 Kcal. No se debe añadir sal (ClNa) a los postres ni a las preparaciones de fruta.

