

¿Cuánto azúcar tiene las papillas de cereales?

Antes de los 6 meses no hay que dar alimentos distintos a la [leche materna](#) o, si no se pudo, [fórmula infantil](#).

[A partir de esta edad](#), el bebé necesita más energía. Su aparato digestivo, sus riñones y sus músculos y nervios son más maduros y puede comer nuevos alimentos. La leche seguirá siendo lo principal.

La alimentación en estas primeras etapas sirve para conseguir una buena nutrición. También para crear las preferencias para comer el resto de su vida y los hábitos más sanos.

Los dos primeros años de vida son una “ventana de tiempo crítica” para conseguir una buena salud, crecimiento y desarrollo. La falta de nutrientes en esta etapa tendrá efectos tanto a corto plazo (desarrollo físico, mental y motor inadecuado) como a largo plazo (adolescencia y edad adulta).

Los cereales son una fuente básica de nutrientes y energía junto a [la fruta, la verdura](#), la [carne](#), el [pescado](#) y los [huevos](#). Aportan hidratos de carbono, [proteínas](#), [minerales](#), ácidos grasos esenciales, [vitaminas](#) (sobre todo del grupo B y ácido fólico) y [hierro](#).

¿Son sanos los cereales para lactantes?

Los cereales para lactantes son harinas modificadas en las fábricas. Durante la fabricación se procesan mediante la hidrólisis o dextrinación. El cereal se modifica porque se rompen los hidratos de carbono en trozos más pequeños. Algunos de estos trozos son [azúcares](#). Por eso incluso los cereales “sin azúcar añadido” llevan más azúcares libres.

Tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (EPSGHAN) aconsejan evitar azúcares libres y añadidos, miel y edulcorantes en la alimentación de los lactantes y niños pequeños. La [EFSA en 2021](#) declara que no es posible establecer un umbral seguro en el consumo de azúcares libres y añadidos; por lo que su ingesta debe ser “lo más baja posible”.

Los azúcares libres aportan calorías, pero no nutrientes. El azúcar que hay en alimentos como la leche o la fruta (no añadido) es bueno para la salud. Los lactantes no deben tomar azúcar porque tiene riesgo de producir [caries](#), [obesidad](#) o diabetes entre otros problemas.

El azúcar, a partir de los 2 años, no debe ser mayor del 5% de las calorías totales.

El azúcar, en menores de 2 años, debe ser aún menos o incluso evitarse. La cantidad recomendada de “Cereales

de lactantes”, para que el bebé no sobrepase la cantidad de azúcar depende del tipo y marca utilizados. Si se usan cereales hidrolizados no debemos de pasar de 4 cucharaditas al día. Existen algunas marcas que comercializan cereales para lactantes que indican en su etiqueta “Sin azúcares añadidos ni producidos”, es decir que no están hidrolizados, y contienen también cereal integral.

Entonces, ¿qué cereales le damos?

Lo mejor es dar alimentos que se preparen en casa: sin sal ni azúcar, aptos para la edad y desarrollo del bebé. Así se adapta poco a poco a lo que come la familia. Lo óptimo serán cereales no procesados (no hidrolizados o dextrinados), de grano completo o cereal integral, que lleven la fibra del salvado. Es importante mirar la etiqueta de la caja de cereales para ver si llevan estas ventajas.

Se pueden dar de distintas formas:

- TRITURADOS:

- Papilla con copos de avena cocidos disueltos en agua, leche, caldo o purés.
- Avena instantánea sin azúcar.
- Sémola de arroz o de trigo (sopa maravilla, cuscús)
- Harina de maíz con leche, caldo o agua.
- Preparados comerciales: no hay que darlos de forma general. En algunos niños puede ser que tu pediatra o enfermera te los recomiende para ayudar a cubrir las necesidades de hierro si no se consigue con otros alimentos. Podrían ser una opción en niños con riesgo de falta de hierro (prematuros, recién nacidos de bajo peso...) o en los que la toma de otros alimentos ricos en hierro esté siendo lenta y difícil. Aunque en estos casos casi siempre los pediatras optan por recomendar medicinas con hierro.

Si compramos una caja de cereales hay que [mirar bien la etiqueta](#). Nos fijaremos en la lista de ingredientes y en la cantidad de azúcar. **Hay que buscar los que no estén hidrolizados y tengan menos azúcar, entre 1-3%**. En general estos cereales tienen menos hierro, por lo que nos tenemos que fijar en elegir los que son enriquecidos con hierro.

- NO TRITURADOS:

- Pasta cocida (espaguetis cortados, fideos, macarrones...)
- Arroz cocido o caldoso.
- Pan.
- Arepas
- Tortas de maíz, quinoa o avena sin azúcar.
- Galletas caseras sin azúcar.

Hay muchas opciones. Se dará una u otra según lo que prefieran el bebé y la familia.

Al principio se puede comenzar dándolos más diluidos y en pequeñas cantidades. Conforme el niño se vaya haciendo al sabor y la textura, se podrá dar más cantidad y más espeso, o dar en pequeños trozos.

RECURSOS DE INTERÉS:

- En nuestra web Familia y Salud: [Cocinando en familia](#). Opciones de recetas saludables para distintas edades y procedentes de distintas culturas. También ofrece recetas para dietas especiales elaboradas por pediatras y nutricionistas.
- Gloria Colli: [Una pediatra en la cocina](#). Recetas dulces con alimentos saludables y sin azúcar añadida.

Artículo revisado por el Grupo de Gastroenterología y Nutrición de la AEPap (enero 2023)

Fecha de publicación: 1-08-2022

Autor/es:

- [M^a Pilar Tortosa Pinto](#). Pediatra. Centro de Salud de Almuñécar. Almuñécar (Granada)
- [Aida Ruíz López](#). Pediatra. Hospital Universitario "San Cecilio". Granada

