

# EL MEU PRIMER VERÍ

La gran estafa  
de l'alimentació infantil



ENVERINA'M

CAMPANYA  
CONTRA  
L'ALIMENTACIÓ  
QUE ENS  
EMMALTEIX



JUSTÍCIA  
ALIMENTÀRIA  
VSF

# Índex

<b>LA IDEA</b>	<b>3</b>
Inventant l'alimentació infantil, història d'una hipnosi col·lectiva	3
El biberó com a símbol de la infància	5
La importància de l'alimentació infantil en la formació d'hàbits	6
Primeres recomanacions i primers avisos	7
<b>EL BOTÍ</b>	<b>8</b>
L'alimentació <i>baby</i> industrial és hegemònica	9
Lloc de compra	10
La indústria dels sucedanis	10
<b>EL PLA</b>	<b>11</b>
<b>EL MUNTATGE</b>	<b>13</b>
El muntatge dels cereals (farinetes)	13
El muntatge de les llets de creixement	19
El muntatge dels sucedanis (potets i altres)	22
El muntatge de les llaminadures <i>baby</i>	24
<b>ELS JUGADORS I</b>	<b>26</b>
<b>ELS JUGADORS II (CLASSE SOCIAL)</b>	<b>34</b>
<b>Demandes i propostes polítiques</b>	<b>38</b>

# La idea

## Inventant l'alimentació infantil, història d'una hipnosi col·lectiva

L'estafa més gran de la història va ser amb segells: 3.500 milions d'euros i més de 150.000 persones afectades. El muntatge es deia Fórum Filatélico i el mecanisme era simple: oferien a petits inversors comprar segells i guardar-los en dipòsit, assegurant-los una rendibilitat molt superior a la dels bancs. El truc consistia en el fet que, en el millor dels casos, aquests segells tenien un valor real molt inferior al que s'oferia. En el pitjor, els segells eren falsos o simplement no existien. Tot això va ser possible durant més de 25 anys per dos grans motius: pràcticament cap de les persones que invertia en segells tenia ni la més remota idea de segells i, a més, l'empresa semblava altament fiable (s'anunciava a bombo i platerets, portava desenes d'anys operant i, fins i tot, patrocinava equips de bàsquet). A això, és clar, se sumava la confiança en el sistema públic de vigilància.

Una cosa semblant està passant des de fa anys amb **l'alimentació infantil**. Si ho analitzem detalladament, arribem a la conclusió que **és una estafa majúscula**. I per unes raons semblants a les dels segells: ens han fet creure que no tenim ni idea d'alimentar els nostres fills i filles, les empreses i els seus acòlits es mostren com a seriosos i fiables, i la majoria de la població continua confiant en el «sistema». És a dir, si un potet s'anuncia per televisió i clama les seves virtuts als quatre vents, avalat a més per una associació de pediatria, doncs deu ser veritat; en cas contrari, «algú» ho prohibiria. Tot i això, la realitat és ben diferent. Els productes d'alimentació infantil que veurem a continuació neixen de la creació d'una necessitat d'ampliar progressivament aquesta necessitat i refermar-la amb bastides políticotècniques, i farcir aquest espai virtual amb productes que, com a mínim, són superflus i, sovint, directament insans.

L'alimentació infantil es va inventar i va començar a caminar cap als anys 20 del segle passat. Fins aleshores, senzillament no existia cap categoria anomenada «alimentació infantil». La població menor de 3 o 4 anys, un cop deslletada, menjava menjar. Res especial, igual que la població adulta amb algunes adaptacions lògiques que dicta el seny: una textura adaptada i, sobretot, porcions o aliments que no poguessin provocar ennuègaments. I aquí ens trobem amb la **primera pregunta inquietant**: per què la població infantil necessita una alimentació especial tan radicalment diferent de la de la població adulta? Com ha aconseguit l'espècie humana arribar fins aquí —perquè hi ha coses discutibles, però



C/ Floridablanca 66-72  
08015 Barcelona  
www.justiciaalimentaria.org

**Autoria:** Justícia Alimentària

**Investigació a càrrec de:**  
Ferran García (Justícia Alimentària)

**Coordinació de la investigació:**  
Ferran García i Javier Guzmán (Justícia Alimentària)

**Dipòsit legal:** B 5588-2018

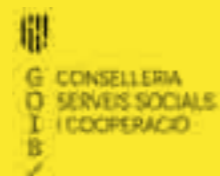
**Disseny:** www.puntoycoma.org

**Traducció, maquetació i revisió:** apostrof.coop

**Impressió:** El Foli Verd, SCCL

Febrer 2018

Amb el suport de:



Aquest llibre es distribueix sota una llicència «Reconeixement - No comercial», que es pot consultar a [http://creativecommons.org/choose/?lang=es\\_ES](http://creativecommons.org/choose/?lang=es_ES). Està permesa la reproducció dels continguts d'aquesta publicació, sempre que s'esmenti la procedència i es faci sense finalitats comercials.

que hem arribat fins aquí és un fet— sense potets ni cereals infantils ni preparats específics? Com hem sobreviscut durant milers d'anys sense Hero, Gerblé, Nestlé o Blevit? Durant molt de temps, s'ha catalogat l'alimentació infantil com a *dieta tova*, el mateix concepte utilitzat per a persones grans o malaltes. De fet, en observar l'amplíssima gamma d'artefactes dissenyats per a l'alimentació infantil, un té la sensació que està llegint un prospecte farmacèutic, que la població infantil està malalta i que, més que alimentar-la, la mediquem. No és una dada intranscendent el fet que, a l'Estat espanyol, el 35% de l'alimentació infantil se segueixi venent en farmàcies.

Per tant, la primera idea va ser **crear un espai de consum inexistent** i, com tantes vegades, es va aconseguir creant la necessitat artificialment o engrandint una bretxa real de necessitat existent. **Per què la gent havia de comprar i donar als seus fills i filles aquests productes?** Bàsicament, perquè són millors que l'alimentació casolana. I són millors perquè estan més adaptats a les seves necessitats (a les de la població infantil, s'entén). Afegim a tot això el component de practicitat —estalvi de temps—, i tenim la recepta de la creació del mercat i la seva ampliació posterior. Des de llavors, i adaptant lleugerament el discurs a les noves tendències de consum, la cosa es manté inalterable fins al punt que, com en els mites i llegendes, ja ningú no recorda com va començar tot i si alguna vegada, en un temps remot, la població infantil es va alimentar d'una altra manera.

**L'estratègia** —certament agressiva i sostinguda en el temps— **dels reclams nutricionals** que fan creure als progenitors que aquests productes són millors i que estan dissenyats específicament per cobrir les necessitats infantils, és una de les claus de la cambra del tresor que han trobat aquestes empreses. I el tresor és monumental. A l'Estat espanyol, es facturen 500 milions d'euros i 60.000 tones de producte alimentari infantil.<sup>1</sup>

Però, **¿i si resultés que aquests artefactes alimentaris en realitat són productes altament processats, amb escàs valor nutricional (quan no clarament insans), de mala qualitat i molt allunyats de les bondats inqüestionables de l'alimentació casolana adaptada?** ¿I si, aviat, assistíssim al mateix canvi esdevingut amb la lactància materna, que va passar de ser injuriada i vilipendiada en favor de la fórmula làctica industrial (amb els mateixos arguments que actualment encara utilitzen per a la sòlida de continuació), a ser admesa com a indiscutiblement millor i publicitada i protegida (amb legislació pública específica) respecte a la industrial? Alguns elements que es detecten ja en la societat actual semblen indicar que som a les portes d'aquest canvi.

**Les estafes poden durar molt, afectar molta gent i emportar-se molts diners, cert; però la història ens ensenya que al final el truc és descobert i el triler, assenyalat.**

**Esperem poder col·laborar en aquest objectiu.**

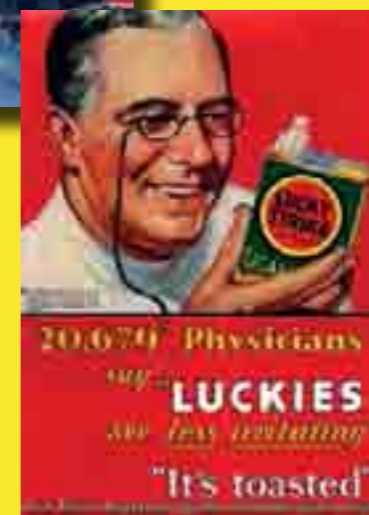
## El biberó com a símbol de la infància

Si algú busca una icona per representar un nadó, entre les primeres opcions apareixerà un biberó. El biberó com a icona de l'alimentació infantil es va crear fa uns anys i, encara que actualment es defensa la superioritat de la lactància natural, el símbol de la llet artificial continua instal·lat. És la primera porta oberta que dona pas a tota una dieta infantil basada en productes industrials processats. Productes intensament publicitats a través de canals altament eficients (la professió mèdica i farmacèutica) com a millors i específicament dissenyats per als nostres fills i filles, quan tota l'evidència científica ens diu que el millor és la lactància natural i el menjar que es menja a casa, sense més.

**Que els bebès consumeixin aquesta mena de productes, i deixin de consumir menjar casolà, té implicacions que van molt més enllà dels primers mesos de vida.** L'alimentació infantil té una importància crucial en la creació d'hàbits i preferències alimentàries futures. De la mateixa manera que es va demostrar que durant anys la indústria del tabac va tenir com a objectiu la població infantil i juvenil amb la finalitat d'assegurar clients futurs, **tot sembla indicar que més enllà del mercat infantil en si, la indústria alimentària busca generar fidels per als seus productes adults.**



*Ja hi som, la mateixa estratègia de prescripció mèdica es va fer servir durant anys per part de la indústria del tabac. Res de nou sota el sol.*



**Suposats experts recomanant càncer de pulmó.**

<sup>1</sup> Xifres de vendes en volum i valor per a l'any 2016, [www.mercasa.es](http://www.mercasa.es)

## La importància de l'alimentació infantil en la formació d'hàbits

Deixem per un moment el tabac i reprenem la importància d'aquesta fase de la vida en la salut alimentària.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) anomena *alimentació complementària* al procés que s'inicia amb la introducció gradual d'aliments diferents de la llet materna, per satisfer les necessitats de nutrició del nen i no necessàriament per deslletar-lo, fins a integrar-lo a la dieta familiar. En una deformació més de les paraules per part de la indústria, *alimentació complementària* significa justament això, que complementa, no que substitueix la lactància materna.

Per al conjunt de la població, l'OMS recomana la lactància materna exclusiva durant els sis primers mesos de vida i, a partir de llavors, iniciar l'alimentació complementària amb aliments nutritius, adequats, preferentment de la regió i cultura gastronòmica pròpies i continuar amb la lactància fins almenys als dos anys.<sup>2</sup> Com comentàvem, quan el bebè comença a ingerir altres aliments a més de la llet materna, es parla d'alimentació complementària, no d'alimentació de substitució.

Cal entendre que la població infantil, particularment durant el primer any de vida, constitueix una població molt vulnerable. La seva alimentació depèn totalment de la decisió de les persones adultes, influenciades pels professionals de la salut, els mitjans de comunicació massiva i la indústria processadora d'aliments per a nens lactants.<sup>3</sup> En realitat, no només la població infantil és vulnerable, també ho és l'adult que té a càrrec els nens i nenes. **Durant el primer any de vida, el lactant**

**inicia la formació d'hàbits i preferències alimentàries que seran difícils de modificar posteriorment, per la qual cosa repercutiran en la salut i nutrició futures.**<sup>4</sup>

Per això, l'alimentació complementària adequada té un paper formatiu, a més de cobrir les necessitats nutricionals. Així ho reconeixen l'OMS i les principals agències de salut pública.

En el pas de la dieta amb llet materna a una dieta diversificada, l'infant ha d'aprendre a acceptar alguns dels nous aliments que se li ofereixen, per la qual cosa l'alimentació complementària és una oportunitat per ampliar la gamma de sabors.<sup>5</sup> Per exemple, existeix una tendència natural en els nadons a acceptar els sabors dolços i a rebutjar els amargs. Per tant, i això és important, no es recomana endolcir de cap manera els aliments per als nens i nenes, s'ha de respectar el gust dels aliments en la seva forma natural perquè el bebè aprengui a distingir els sabors i a degustar els aliments.<sup>6</sup>

És a dir, no solament no hi ha evidències que justifiquin el fet que calgui endolcir l'aliment per aconseguir l'acceptació del lactant, sinó que els sabors apresos durant aquesta etapa, parlant de gustos dolços o salats, poden ser factors de risc per a malalties com l'obesitat, la diabetis i la hipertensió arterial.<sup>8</sup> **Diversos estudis indiquen que l'augment de la prevalença d'obesitat en la infància es pot relacionar amb la ingesta inadequada de determinats nutrients en etapes primerenques de la vida.**<sup>9</sup> Recomanem retenir aquest paràgraf per quan parlem dels cereals.

D'altra banda, és necessari tenir en compte que el rebuig inicial del bebè a un nou aliment no s'ha d'interpretar com una aversió fixa i permanent. És important continuar oferint nous aliments que inicialment són rebutjats. Se suggereix incloure un parell d'oportunitats per setmana

per provar un nou aliment. Per descomptat, aquestes temptatives s'han de fer en un ambient sense pressió.<sup>10</sup>

Els lactants i els nens i nenes petits posseeixen la capacitat d'ajustar l'aportació alimentària en funció del contingut energètic dels aliments que se'ls ofereixen. Per això, s'han d'atorgar els aliments respectant el cicle gana-sacietat de l'infant, sense necessitat de forçar-lo perquè ingereixi més quantitat d'aliment. La gana es pot identificar perquè el bebè busca l'aliment, perquè l'assenyala, perquè el vol aconseguir, per l'expressió del rostre quan veu l'aliment o pel plor<sup>11</sup>.

## Primeres recomanacions i primers avisos

L'OMS recomana que els i les lactants comencin a rebre aliments complementaris als 6 mesos. Primer, unes dues o tres vegades al dia entre els 6 i els 8 mesos i

després, entre els 9 a 11 mesos i els 12 a 24 mesos, unes tres o quatre vegades al dia, afegint-hi nous aliments sans i nutritius.

Cal tenir en compte que la publicitat que es dirigeix tant a mares de família com als nens i nenes és agressiva i inductiva. **L'alimentació industrial infantil es publicita en els diferents espais als quals estan exposats:** televisió, escoles, comunitat, hospitals, guarderies, parcs. **No obstant això, els aliments que se'ls promocionen són poc nutritius i generen dependència en el consum.** És important que es protegeixi la població infantil de tot tipus de comerç i mercantilització, especialment pel que fa a la salut i l'alimentació; el nou gran negoci.<sup>13</sup>

**L'alimentació industrial baby és un muntatge que es va crear en un determinat moment històric. Un fenomenal truc triler que esperem que estigui arribant a la fi.**

**Dels coneixements actuals es desprenen, a més, les recomanacions següents:**<sup>12</sup>

- ⊙ No retardar la introducció d'aliments sòlids i la masticació. Per això, és convenient començar a oferir aliments semisòlids i de textura variada. Com més homogènia sigui la dieta (en gustos, textures i olors), molt pitjor. Retingueu aquest paràgraf per quan parlem dels potets industrials.
- ⊙ Adaptar-se en aquesta etapa a nous aliments és molt més fàcil que en edats més tardanes, quan la transició serà més complicada, sobretot si coincideix amb l'etapa d'inafetència fisiològica dels dos anys.
- ⊙ Eliminar el biberó i els triturats al més aviat possible. Retardar la masticació condueix a hàbits alimentaris problemàtics, com conflictes a l'hora de menjar o afavorir la sobrealimentació.
- ⊙ Frenar la influència dels aliments industrials per a bebès, des dels cereals per a farinetes fins als potets, que arriben a convertir-se en el seu menjar preferit (la formulació del producte ho persegueix així) i dificulten el trànsit inevitable i desitjable a la dieta familiar, especialment per la diferència de gustos i textures. També les anomenades «llets de creixement» (el nom per ell mateix ja és trampós), ben orquestrades des del punt de vista publicitari, no ofereixen cap avantatge real i durador en comparació de la llet de vaca estàndard.

1 [www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/9789241597494/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9789241597494/es/)

2 [www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/9789241597494/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9789241597494/es/)

3 <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDARTICULO=8567>

4 [http://jandonline.org/article/S0002-8223\(03\)01493-7/references](http://jandonline.org/article/S0002-8223(03)01493-7/references) i <http://www.analesdepediatria.org/es/bases-una-alimentacion-complementaria-adeuada/articulo/13094263/>

5 [www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/lactancia/articulos/CNLM\\_alimentacion\\_industrializada\\_lactante\\_nino\\_pequeno.pdf](http://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/lactancia/articulos/CNLM_alimentacion_industrializada_lactante_nino_pequeno.pdf)

6 <http://new.medigraphic.com/cgi-bin/resumen.cgi?IDARTICULO=8567>

7 [www.ministeriodesalud.go.cr/gestores\\_en\\_salud/lactancia/articulos/CNLM\\_alimentacion\\_industrializada\\_lactante\\_nino\\_pequeno.pdf](http://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/lactancia/articulos/CNLM_alimentacion_industrializada_lactante_nino_pequeno.pdf)

8 BRIEFEL RR, REIDY K, KARWE V, JANKOWSKY L, HENDRICKS K. *Toddlers transition to table foods: Impact on nutrient intakes and food patterns.*

9 ROLLAND-CACHERA MF, DEHEGER M, AKROUT M, BELLISLE F. *Influence of micronutrients on adiposity development: a follow up study of nutrition and growth from 10 months to 8 years of age.* Von Kries R, Koletzko B, Sauerwald T, Von Mutius E, Barnett D, Grunert V, et al. *Breast feeding and obesity. Cross sectional study.*

10 <http://en.calameo.com/read/0009570582099505efa1a>

11 <http://elpoderdelconsumidor.org/saludnutricional/meganegocio-con-poca-etica-los-alimentos-para-bebe>

12 <http://enfamilia.aeped.es/node/746> i <http://comeronocomer.es/los-consejos/dejad-que-los-bebes-se-acerquen-la-comida>

13 <http://elpoderdelconsumidor.org/saludnutricional/meganegocio-con-poca-etica-los-alimentos-para-bebe/>

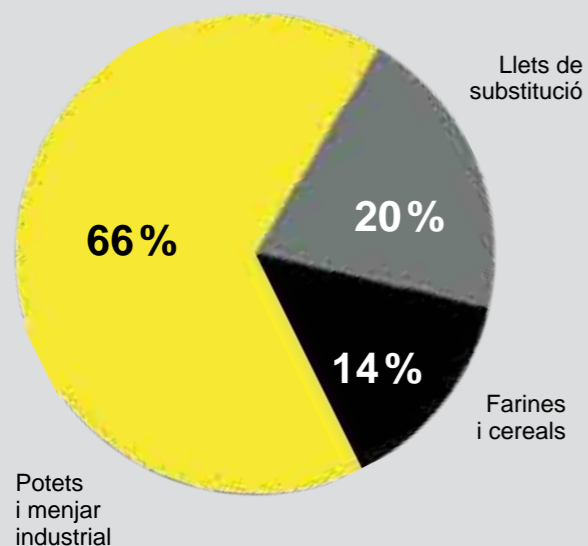
# El botí

El negoci de l'alimentació infantil és majúscul. Amb 1,6 milions de boques-*target* a les quals dirigir-se i la incorporació anual de 425.000 nous clients,<sup>14</sup> l'alimentació infantil és un botí suculent. En concret, un de 500 milions d'euros i 60.000 tones de producte,<sup>15</sup> dividits en tres grans sectors: els derivats làctics de substitució, les farines i cereals (les farinetes) i els aliments sòlids texturitzats (els potets). Cal afegir-hi el nou invent i potencial gran font d'ingressos on les empreses estan bolcant els esforços recentment: les lllaminadures *baby* (postres industrials, galetes, snacks, xocolates, etc.).

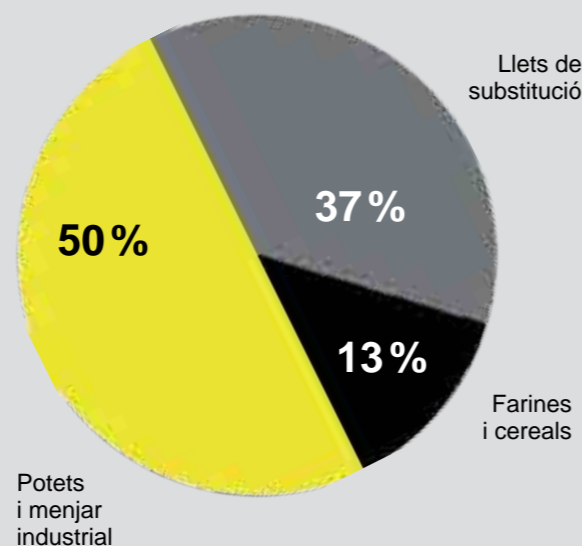
Això significa que cada família gasta més de 300 euros anuals per infant en alimentació industrial, i que consumeix, per posar un producte exemple, 94 potets anuals.

Si disgreguem les dades del negoci per sectors, obtenim el següent:

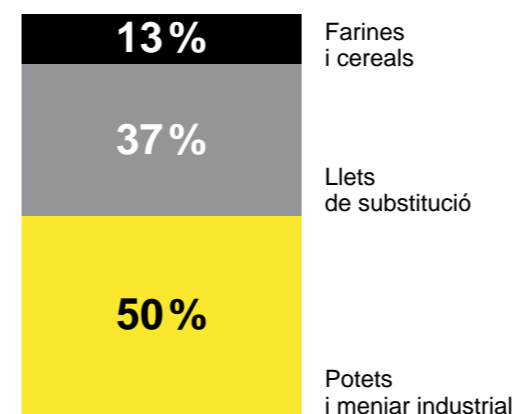
% DE VENDES EN VOLUM



% DE VENDES EN €



Si analitzem la despesa per nadó i categoria del producte, obtenim:



Consums anuals mitjans per infant (valor i volum)

Tipus	Kg per infant	€ per infant
Potets i menjar industrial	23,75	151
Llets de substitució	7,10	115
Farines i cereals	4,90	39
<b>Total</b>	<b>35,75</b>	<b>305</b>

Observem que, pel que fa a necessitats nutritives — llevat dels casos en els quals la llet de substitució és necessària i prescrita honestament —, seria igual gastar-se aquests 300 euros en gelats de vainilla per al nostre fill o filla que en tot aquest muntatge.

## L'alimentació 'baby' industrial és hegemònica

Com hem esmentat anteriorment, hi havia al voltant d'1,6 milions de clients potencials (menors de 3 anys). No obstant això, en realitat no tothom consumeix aquests productes, per la qual cosa el nombre de compradors reals és inferior. D'aquests 1,6 milions de 0 a 3 anys, podem assumir que la població inferior a un any és poc més de mig milió i que d'un a tres anys, poc més d'un milió. A la taula següent mostrem el nombre de compradors per categoria.

Tipus de producte	% d'infants que en consumeixen / total
Llets en pols	48%
Cereals	67%
Potets	63%

Les dades ens diuen que un de cada dos infants fa servir llet en pols i dos de cada tres, la resta de productes industrials d'alimentació infantil. És a dir, que no estem parlant d'una gamma de productes minoritària. Al contrari, podem concloure que **la immensa majoria de la població dona als seus fills i filles alimentació infantil industrial totalment o parcialment**. Això significa que la necessitat creada està fortament implantada i l'alimentació infantil industrial s'ha convertit, sense fissures, en un element hegemònic, que s'assumeix com a natural i rutinari. Que cada bebè de menys de 3 anys consumeixi cada dia, de mitjana, 65 grams de potets i 14 de cereals significa que, per a bona part de la població, és la seva dieta principal.

Per tant, observem que pràcticament tota la llet de continuació consumida pels nadons de 8 a 12 mesos (el 98%) són productes que es publiciten com a dissenyats específicament per a ells, i només el 2% utilitza llet de vaca convencional o similars.

Respecte als iogurts, el 23% dels consumits en aquestes edats són els comercialitzats com a «específics» per a lactants.

Els cereals específics per a farinetes són pràcticament monopòlics. El 97% dels bebès consumeixen aquest tipus de productes, bé sigui directament o barrejats amb biberó o amb suc de fruita.<sup>16</sup>

<sup>14</sup> La primera xifra és la població entre 0 i 3 anys; la segona, els naixements anuals a l'Estat espanyol

<sup>15</sup> Xifres de vendes en volum i valor per a l'any 2016, [www.mercasa.es](http://www.mercasa.es)

<sup>16</sup> [www.euskadi.eus/contenidos/informacion/sanidad\\_alimentaria/eu\\_1247/adjuntos/proyectoMontecarlo\\_e.pdf](http://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/sanidad_alimentaria/eu_1247/adjuntos/proyectoMontecarlo_e.pdf)

## Lloc de compra

Aquests volums ingents de productes es compren, bàsicament, en dos llocs: supermercats i farmàcies. En aquestes últimes es compren la meitat de les llets de substitució i una quarta part dels cereals (el 28 % del total). Aquest fet, com hem comentat en la introducció, ens indica que la percepció «mèdica» de l'alimentació infantil —la noció que necessiten productes molt especials, més semblats a un medicament que a un aliment— és molt estesa. Una noció creada per impulsar el naixement d'aquesta indústria i que encara perdura.

## La indústria dels sucedanis

Existeix un duopoli gairebé total al mercat de l'alimentació infantil. El pastís se'l reparteixen Nestlé i Hero, que controlen el 75 % de les vendes. Hero és capdavanter en volum i Nestlé, en valor, a causa del preu més elevat de les llets de substitució, on Nestlé guanya a Hero, que al seu torn guanya a Nestlé en potets.

Altres empreses destacables són Lactalis (amb marques com Puleva i Sanutri), Nutricia (Almirón, que pertany

en realitat a Danone, número 1 en vendes de llets en pols) i HiPP. Aquesta última es distingeix perquè és una empresa que elabora aliments infantils ecològics, una tendència a l'alça i on les expectatives de creixement són més grans.

Aquestes xifres no inclouen galetes ni altres llaminadures *baby*, però en aquests subsectors l'oligopoli es manté: per a les galetes infantils, el top 3 controla el 73 % (Hero, Nutricia, Nestlé); per a les llets líquides, el top 2 controla el 82 % (Puleva i Nestlé); per a les llets en pols, el top 2 (Nestlé i Hero) s'eleva fins al 90 %; per als iogurts infantils, Mi Primer Danone s'emporta el 90 % de les vendes; per als cereals infantils (farinetes), el top 2 (Nestlé i Hero) controla el 92 %; per a potets, les dues marques anteriors en controlen el 77 %. Com veiem, no més dues empreses alimenten la immensa majoria dels nostres fills i filles.

Finalment, per tornar a mostrar la magnitud del mercat, prenguem com a mostra una empresa que no és, ni de bon tros, una líder del mercat a l'Estat espanyol, però sí que ho és a escala mundial: Danone. L'alimentació infantil representa per a la transnacional 5.000 milions d'euros, és el segon sector de negoci per darrere dels productes làctics (11.000 milions d'euros), i el 2016 va fabricar gairebé un milió de tones de productes alimentaris infantils.

# El pla

Aquest és el botí. Com se'n deuen apropiar? Ja hem comentat que la recomanació tant de l'Organització Mundial de la Salut com de les organitzacions pediàtriques independents és:

*Fins als sis mesos d'edat, l'únic aliment hauria de ser la llet materna. A partir d'aquesta edat, es pot començar a complementar la lactància materna amb un altre tipus d'aliments.*

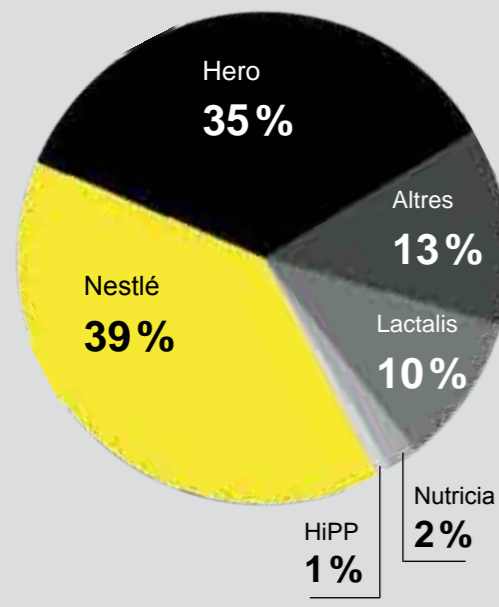
La paraula clau és *complementar*. És a dir, a partir dels sis mesos de vida, la base de l'alimentació d'un bebè ha de continuar sent —si fisiològicament és possible, per descomptat— la llet materna. L'única diferència és que ja es pot començar a incorporar un altre aliment. De fet, és recomanable continuar donant llet materna, almenys, fins als dos anys de vida. L'OMS també recomana que ni el sucre ni la sal s'han d'afegir a aquesta alimentació complementària.

**Més enllà del «no sucre, no sal», l'alimentació complementària del bebè no necessita res especial.** És a dir, no existeix una «alimentació especial» per a nadó. Si s'eviten els sòlids amb el risc d'ennuegament i s'ofereixen al bebè aliments saludables en racions adaptades a les seves sensacions de gana i sacietat, no hi ha motius per oferir aliments o preparats especials.<sup>17</sup> L'objectiu de l'alimentació complementària és, sobretot, que s'acostumi a menjar el que es menja a casa (especialment si és saludable; si no, el problema és un altre), que comenci a desenvolupar la seva «paleta» de gustos alimentaris, textures, olors, etc. que l'acompanyaran durant els anys següents. Amb productes industrials no se sol aconseguir res d'això.

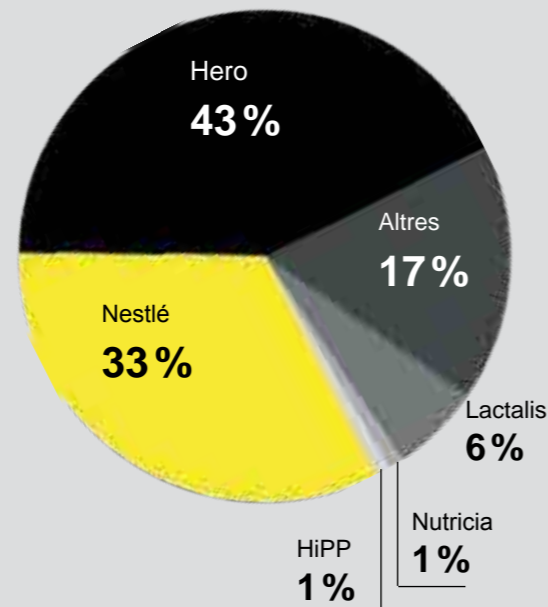
Davant la preocupació de «la meua criatura no es menja les farinetes, què puc fer?», la resposta és «no li donis farinetes». I què li dono? Menjar. I menjar és arròs cuit, pollastre, plàtan, llenties, pasta... El que tu menges. Òbviament, hi ha certes recomanacions: anar amb compte amb la fruita seca, les espines i els ossos; introduir els aliments d'un en un, no tots alhora; no afegir-hi ni sal ni sucre, etc.

L'alimentació per a menors de 4 mesos mereix un esment especial. La major part de la literatura científica i l'OMS no la recomanen i el fet que existeixin en el mercat productes que inciten al seu consum (perquè la legislació ho permet) no és bona notícia. El vincle

% DE VENDES EN €



% DE VENDES EN VOLUM



17 [www.pap.es/files/1116-2098-pdf/10\\_RPAP\\_Azu%C3%ACcar%20en%20alimentos%20infantiles.pdf](http://www.pap.es/files/1116-2098-pdf/10_RPAP_Azu%C3%ACcar%20en%20alimentos%20infantiles.pdf)

entre aquests 4 mesos i la reducció o l'eliminació de la lactància materna té una relació estreta (que la indústria alimentària aprofita) amb la legislació que regula les baixes maternals. Parlarem d'això més endavant.

Per tant, tenim un bebè de 6 mesos que comença a manifestar símptomes que vol menjar una mica més, més enllà de la llet materna (se li'n van els ulls darrere del teu menjar, el demana, vol agafar-lo, etc.). Per a les empreses d'alimentació infantil, aquest és el moment —fins i tot una mica abans si poden— que comenci la caça o, continuant el símil que estem utilitzant, el muntatge.

# El muntatge

**El muntatge de l'alimentació infantil es basa en la confusió i l'engany, acompanyats amb unes gotes de veritat. Com deia Jules Renard: «De tant en tant digues la veritat perquè et creguin quan menteixis».**

La normativa (Directiva 2006/125/CE) distingeix dos tipus d'aliments més enllà de les fórmules làctiques: aliments elaborats amb cereals i aliments per a lactants. El primer, al seu torn, es divideix en diferents categories, però la que més ens interessa, i que en part defineix el tipus de producte de què estem parlant, és «cereals simples reconstituïts o que s'han de reconstituir amb llet o un altre líquid alimentós adequat». Per entendre'ns, ens referim als preparats de cereals que s'usen per fer farinetes infantils.

## El muntatge dels cereals (farinetes)

Les farinetes són un dels aliments més consumits en el primer any de vida, gairebé 5 kg per infant concentrats en unes poques setmanes. De fet, es pot dir que per a moltes famílies és l'aliment base del bebè durant aquestes setmanes.

**El gran problema d'aquest tipus de productes és que el nivell de sucre que presenten és molt alt.**

Una vegada analitzats tots els productes de les dues primeres marques, obtenim que les farinetes Hero tenen una mitjana de 21 g de sucres cada 100 g, i que les de Nestlé arriben al 23,4% de mitjana. Això significa que, si un nadó pren aquestes farinetes durant uns 4 mesos de vida, ingerirà només per aquest producte gairebé 1,5 kg de sucre. És important recordar que l'**OMS recomana encaridament que no es doni sucre ni sal en aquestes edats**. Ni poc ni molt, gens.

**El primer truc de la indústria alimentària consisteix a no fer aparèixer el sucre com a ingredient, encara que els seus productes en tinguin al màxim, i, a més, s'etiqueten com a «0% sucres afegits».** Abracadabra. La màgia del muntatge. Com és possible?

**Vegem un exemple a través d'un dels productes més venuts.**



TAULA NUTRICIONAL	
Descripció de la ració	100 g
Valor energètic	1631 kJ
Valor energètic	385 kcal
Greixos dels quals: saturats	1,8 g 0,5 g
Hidrats de carboni dels quals: sucres	80,6 g 29 g
Fibra alimentària	3 g
Proteïnes	10 g
Sal	0,03 g
Vitamina A	189 µg
Vitamina D	10 µg
Vitamina E	5 mg
Vitamina C	35 mg
Tiamina	0,7 mg
Niacina	6,5 mg
Vitamina B6	0,3 mg
Àcid fòlic	70 µg
Calci	180 mg
Ferro	7 mg
Zinc	1 mg

**Vaja! Un terç del producte és sucre.**

**El truc del triler aquí es diu cereal hidrolitzat.** També s'accepta el terme *dextrinat*.

El procés d'hidròlisi al qual han sotmès els cereals infantils consisteix a trencar els carbohidrats de cadena llarga presents en els cereals naturals (bàsicament midó),<sup>18</sup> de manera que s'obtenen carbohidrats de cadena curta i, sobretot, sucres. És a dir, es barregen les farines dels cereals amb aigua i enzims, aquests fan el seu treball i el cereal original es transforma en una mescla de sucre i carbohidrats de cadena curta. Després, s'afegeixen algunes vitamines i minerals als sucres i llest. Bé, no, també necessites empaperar-ho de reclams saludables, buscar



*El «0% de sucres afegits» es transforma en «una tercera part de sucre» a causa dels cereals hidrolitzats.*

algunes associacions de pediatria amigues perquè ho avalin i sí, ara està llest.

I ja que hi som, continuem sent primmirats i veiem que el midó hidrolitzat que ens dona com a resultat un tant per cent alt de glucosa en el producte final és fins i tot pitjor que el sucre. L'índex glucèmic del sucre comú (disacàrid de glucosa + fructosa) és de 70, mentre que el de la glucosa és 100,<sup>19</sup> i la càrrega glucèmica augmenta del 60 fins al 100.<sup>20</sup>

És com si utilitzéssim un producte alt en greixos insaturats —que com a norma general són millors per a la nostra salut que els saturats i els trans—, el sotmetéssim

a un tractament que el transformés en greixos trans —altament perjudicials— i a l'envàs indiquéssim «sense greixos trans afegits». O com si prenguéssim oli d'oliva, el tractéssim per obtenir oli de palma —que últimament ha adquirit mala fama— i a l'envàs indiquéssim «sense oli de palma» i als ingredients, «oli d'oliva *palmejat*». **La realitat inqüestionable és que aquests productes tenen un 20-30% de sucre i que, pel que fa al consum, poc importa si aquest sucre ha estat afegit directament o s'ha creat a través d'un procés industrial.** No obstant això, des del punt de vista de la indústria alimentària sí que importa, perquè li permet crear una bretxa legal on colar tones de sucre a la població infantil i, a més, publicitar dient que no en porta.

Es pot dir sense marge d'error que **el perfil nutricional dels cereals infantils és insà a causa del seu alt contingut en sucre.** Als països on s'apliquen els perfils nutricionals, per exemple, actuant sobre l'etiquetatge i la publicitat, aquests productes tindrien serioses dificultats per publicar-se i l'etiquetatge seria diferent del que hi ha a l'Estat espanyol. Per exemple, en països on està vigent l'etiquetat semàfor (com el Regne Unit), a la part frontal d'aquests paquets apareixeria un semàfor en vermell a causa de l'alt contingut en sucres, o en països amb etiquetatge nutricional clar (com Xile), apareixeria un avís a la part frontal indicant que és un producte amb un alt contingut en sucres. A l'Estat espanyol, la persona que mira aquest producte veu un adorable osset blau que li assenyala «0% sucres afegits» i el logo d'una associació de pediatria que el recomana. A Xile, aquesta persona veuria un enorme segell del Ministeri de Salut avisant que és alt en sucres i, evidentment, res d'avals mèdics. L'impacte en aquesta persona a l'hora de ficar el cereal al carro de la compra o retornar-lo al lineal és molt diferent. I la salut del seu bebè també.

## NESTLÉ 5 Cereales

**Veiem el reclam famós de 0% de sucres afegits.** Com a éssers desconfiats que som (i especialment qui estigui llegint aquest dossier), girem el paquet i després d'una bona estona, esquivant publicitat i logotips de pediatria, trobem els ingredients. Són aquests: farines (96,1%; blat hidrolitzat, blat, ordi, sègol, blat de moro i civada), sals minerals (carbonat càlcic, fumarat ferrós i sulfat de zinc), vitamines (àcid L-ascòrbic, DL-alfa acetat de tocoferol, nicotinamida, mononitrat de tiamina, acetat de retinol, clorhidrat de piridoxina, àcid fòlic i colecalciferol), aroma (vainillina) i ferments làctics.

Gens de sucre, bé. **Però si tornem a girar el paquet i busquem al racó més amagat, veurem la taula nutricional.**

18 El midó és la forma principal de reserves de carbohidrats als vegetals. Es tracta de cadenes llargues de glucosa unides entre elles. La hidròlisi trenca aquests enllaços i s'obté una quantitat variable de glucosa. El grau d'hidròlisi del midó ve determinat pel valor de l'anomenada equivalència en dextrosa (la dextrosa és la glucosa). Així, una DE amb valor de 100 correspon al midó completament hidrolitzat que és glucosa pura. A l'etiqueta nutricional, sota l'epígraf «sucres totals», s'hi inclouen els monosacàrids (glucosa, fructosa, galactosa, etc.) i els disacàrids (sacarosa, lactosa, maltosa, etc.). En el cas dels sucres, s'hi inclouen el pes de tots els monosacàrids i disacàrids continguts a l'aliment; és a dir, el contingut total de sacarosa, glucosa, fructosa i lactosa, entre d'altres, i es pot declarar com a «sense sucre» quan el contingut de tots els anteriors és menor d'1 gram.

19 [http://www.fundaciondiabetes.org/upload/publicaciones\\_ficheros/71/TABLAHC.pdf](http://www.fundaciondiabetes.org/upload/publicaciones_ficheros/71/TABLAHC.pdf)

20 <http://www.zonadiet.com/alimentacion/carga-glucemica.htm>



## ☉ Les bondats del sucre

Segons la indústria alimentària (recordem que bàsicament hi ha dues empreses que fabriquen aquests productes; per tant, podríem dir segons Hero i Nestlé), el procés d'hidròlisi del midó dels cereals fa que aquest es digereixi més fàcilment. Aquest és l'argument que utilitzen fins i tot per publicitar i etiquetar algun d'aquests cereals com a ideals per dormir millor, on l'adorable osset blau dorm com un tronc. Nestlé Pijama és una gamma de productes que utilitzen el reclam que els infants dormiran millor si els consumeixen.



## ☉ Què diu la normativa?

Diu alguna cosa la normativa vigent a l'Estat espanyol sobre la quantitat màxima de sucres que poden portar aquests productes?

Hi ha dues normes actuals que regulen aquest tema i una tercera en vies de ser aplicada. La primera és el Reial decret 490/1998 i la segona és la Directiva 2006/125/CE. Recordem que una directiva és una norma que estableix un marc regulatori comú per als estats membres, que han d'incorporar al seu propi ordenament jurídic. Per exemple, l'esmentat RD 490/1998 és la translació a la normativa estatal de la Directiva 96/5/CE. El problema és que la Directiva 2006/125/CE no s'ha traslladat al marc normatiu estatal i, cosa que és pitjor, aquesta norma ha estat substituïda a la regulació europea per un Reglament (UE 609/2013) que serà plenament efectiu el 2020. És a dir, que la de 2006 s'ha quedat als llimbs legals, existeix i és vigent com a Marc Comú Europeu, però no s'ha traslladat a una norma estatal espanyola pròpia. I ara, si es fes alguna translació, es faria sobre la nova normativa de 2013. Sigui com

sigui, fixem-nos en la normativa de 2013 europea i vegem què diu sobre el contingut de sucres en els aliments anomenats «de continuació».

En aquesta normativa, els aliments es categoritzen en els preparats per a lactants (llets de continuació) i en els aliments de continuació (els cereals que ens ocupen). En aquest segon cas, la legislació fixa unes quantitats màximes per a l'addició de sacarosa, fructosa o glucosa, però no diu absolutament res sobre la composició final d'aquest producte. És a dir, **existeix una confusió terminològica —i pot ser que no sigui casual ni innocent— en la legislació relativa a la presència de sucres en els aliments infantils. I aquesta confusió forma part del muntatge. L'enorme llacuna legal és, naturalment, aprofitada per la indústria alimentària.** La definició de sucres lliures de l'OMS (malgrat que és de les millors que existeixen) no incorpora la possibilitat que hi hagi sucres en els aliments que, malgrat no haver estat afegits directament, sí que s'alliberen gràcies a un procés tecnològic.

Amb tot, si assumim que el sucre alliberat per hidròlisi és sucre afegit com a ingredient —i des del punt de vista fisiològic, és exactament el mateix—, llavors el 95% dels cereals infantils perquè s'utilitzen per elaborar farinetes estarien fora de la llei. En concret, el Reglament (UE 609/2013) estableix que com a màxim el 20% de tots els hidrats de carboni del producte siguin sacarosa. Els continguts de sucre en els cereals de les dues primeres marques oscil·len entre el 25-36%. També estableix una quantitat màxima de 2 grams de fructosa per cada 100 kcal de producte. Els continguts de sucre en els cereals de les dues primeres marques oscil·len entre els 5 i els 12 grams per cada 100 kcal.



## Gamma Nestlé Pijama

Aquest producte té el seu què. Aturem-nos un moment per analitzar-lo. **Tot el màrqueting apunta al mateix lloc: ajuden a dormir.** Però aquest reclam és il·legal perquè, com tots, ha de sostenir-se en alguna cosa. Tot ganxo nutricional ha d'estar justificat i aprovat per la Unió Europea. Ningú pot dir que un aliment és més sa o que et farà créixer un pam en dos mesos. Tanmateix, això és exactament el que fa Nestlé. **Afirma que el teu bebè dormirà millor si consumeix el seu producte, però no diu per què.** Què té aquest producte d'especial?

### Nestlé ens diu això:

- ☉ «Amb BL i ferro +, que contribueix al desenvolupament cognitiu normal». *Bé, seran superllestos.*
- ☉ «Ferro, zinc i vitamines A i C, que contribueix a la funció normal del sistema immunitari». *Bé, seran com roures.*
- ☉ «Cereals 100% naturals». *Què deuen ser els cereals artificials?*

☉ «Fàcil dissolució, gràcies al CHE, cereals hidrolitzats enzimàticament». *Un moment, potser aquests siguin els cereals artificials. Recordem el que hem parlat abans d'aquest procés.*

☉ «0% sucres afegits, contenen sucres naturalment presents». *Per descomptat, en concret un 21% hi estan «naturalment» presents perquè Nestlé els ha introduït trencant els midons.*

Aquí no hi ha res, cap ingredient que justifiqui el reclam «dormiràs millor». Però encara hi ha una cosa pitjor. En realitat, encara que existís aquest «ingredient dormidina», la legalitat del seu ús com a reclam continuaria sent molt qüestionable. Una de les normes que regula aquest àmbit (Reglament [UE] Núm. 609/2013) diu clarament que «no es podran fer declaracions de propietats saludables ni nutricionals en els preparats per a lactants». A més, una vegada revisat tot el paquet normatiu sobre declaracions nutricionals i de salut per a alimentació infantil, aquest reclam no ho preveu.<sup>21</sup>

Tornem als cereals ensucrats. En realitat, ni l'OMS ni cap associació científica independent diu res sobre la necessitat de digerir prèviament el cereal; en canvi, sí que adverteixen de manera clara sobre la necessitat de no donar sucre. Més enllà de l'excusa de la millor digestió, l'efecte principal de transformar el cereal en sucre és el gust dolç que tenen aquests productes. Si el producte és un terç de sucre, és dolç; si és dolç, al bebè li agrada més, menja més i els familiars poden arribar a creure que li donen aquests cereals perquè li agraden més i mengen millor, i la indústria i els seus acòlits els diuen que és supersà. Doncs tot perfecte. Si sabessin que mengen més perquè un terç dels cereals són gominols, segurament s'ho pensarien dues vegades abans d'adquirir aquest producte que, la majoria de les vegades, és d'ús diari.

**El millor exemple que la finalitat principal de la hidròlisi és que el producte sigui dolç és que apareix explícitament als webs dels fabricants:** «A més, a través del procés CHE s'alliberen sucres a partir dels midons dels cereals, els quals proporcionen una dolçor natural als cereals infantils (Nestum 5 Cereales, Nestum Arroz)».<sup>22</sup>

21 [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322013000500016#t1](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322013000500016#t1) i [http://scielo.isciii.es/img/revistas/pap/v15n60/revision1\\_tab2.jpg](http://scielo.isciii.es/img/revistas/pap/v15n60/revision1_tab2.jpg)

22 [https://nestle-pediatria.cl/proceso\\_cereales.aspx](https://nestle-pediatria.cl/proceso_cereales.aspx)

## ⊙ Per què és perjudicial el consum excessiu de sucre en els primers mesos de vida?

El primer problema de salut pública a l'Estat espanyol són les malalties relacionades amb l'alimentació insana. Algunes manifestacions d'això, com el sobrepès i l'obesitat, tenen una prevalença extremadament alta en la població infantil, la qual cosa situa l'Estat espanyol com un dels pitjors del món. El consum excessiu de sucre afegit per part de la població infantil està àmpliament documentat<sup>23</sup> i, per això, l'OMS i múltiples governs europeus han actuat políticament, limitant (o recomanant-ne la limitació en el cas de l'OMS) la publicitat infantil d'aliments excessivament ensucrats o implementant un etiquetatge clar.

**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.** El cas dels cereals hiperensucrats per a bebès és especialment greu. Com més trigui el noutat a consumir excessivament sucre, millor; entre

altres coses, perquè pot afectar negativament la lactància materna<sup>24</sup> (pilar fonamental de la nutrició infantil) i perquè el seu consum pot afectar la selecció dietètica del nen o nena, alterant les seves preferències alimentàries i els seus hàbits de consum, fent-los molt més proclius a preferir i consumir aliments insans en el futur.<sup>25</sup>

**No actuar políticament regulant el contingut excessiu de sucres en aquest tipus de productes és una vulneració del dret a l'alimentació adequada i està afectant de manera dramàtica la salut pública de la població actual i futura.**

### Algunes recomanacions:

- ⊙ Limitar el percentatge de sucre present en la composició nutricional d'aliments de continuació.
- ⊙ Prohibir o limitar l'ús de cereals hidrolitzats. De la mateixa manera que l'ús dels hidrolitzats de proteïnes com a font de proteïnes en els preparats per a lactants i els preparats de continuació s'ha legislat específicament, per què no es fa el mateix amb un postingredient tan massivament utilitzat en alimentació infantil i amb aquest grau d'influència en la salut? També estaria bé, almenys, un aclariment o dictamen sobre els hidrolitzats de midó.
- ⊙ Etiquetar obligatòriament el contingut en sucres de manera clara i visible en el frontal.
- ⊙ Prohibir-ne la publicitat i el màrqueting.

## El muntatge de les llets de creixement

En els últims anys s'ha popularitzat un producte anomenat *llets de creixement*, que es podria definir com a «preparats làctics per a infants de més de 12 mesos (fins i tot menys, en alguns productes) "enriquits" amb "cosetes"». Quines cosetes? Doncs les típiques: minerals, vitamines, omega 3, etc.

La llet, la materna al principi i la d'altres espècies després, és un aliment fonamental en la dieta infantil. A partir del primer any de vida, el bebè ja està preparat per consumir llet de vaca. El mercat fa la pregunta: de debò esteu segures que la llet de vaca és bona opció o hi ha coses millors? Les empreses que fabriquen les llets de creixement han expandit aquest dubte perquè de la resposta depèn el seu negoci. No cal oblidar el descrèdit galopant que s'ha instaurat sobre la llet de vaca com a conseqüència, en part, del boom dels preparats vegetals que intenten substituir-la. Les mal anomenades *llets vegetals* (civada, soja, ametlla o fins i tot escaiola), que no són una altra cosa que begudes fetes a partir d'aquests ingredients, però en cap cas llet,<sup>26</sup> incrementen les vendes a un ritme del 15% anual, al mateix temps que la llet cau en picat.

En 15 anys hem passat de pràcticament 100 litres per càpita a 70 l'any passat, un 30% menys. El canvi d'hàbit en el consum es pot atribuir de manera gairebé exclusiva al factor salut. I és que, efectivament, hi ha un percentatge de la població intolerant a la lactosa, però això no explica aquest viratge tan acusat en el consum. Així, mentre el sector de les begudes vegetals substitutives de la llet genera un volum de 200 milions d'euros anuals,<sup>27</sup> la ramaderia familiar agonitza i està a un pas de tancar la paradeta.

No entrarem ara en el fons de la discussió sobre si la llet és saludable o no, un debat públic que té poc de científic i molt de mitologia diversa, i que està provocant aquest canvi d'hàbits. Un exemple seria l'argument que l'espècie humana és l'únic mamífer que continua

consumint llet en edat adulta. No obstant això, no és un argument gaire convincent, ja que també som l'únic mamífer que porta ulleres i oblida que, si com a espècie podem seguir prenent llet més enllà de la lactància, és perquè la major part de la població tenim enzims que ens ho permeten, a diferència de la resta dels nostres col·legues mamífers. En qualsevol cas, la idea instal·lada en l'imaginari col·lectiu que la llet de vaca no és bona ha ajudat, sens dubte, al fet que molts pares i mares decideixin optar per llets de creixement per als seus fills i filles. La publicitat fa la resta, presentant aquests preparats com el producte ideal per als seus bebès.

**Vaca o preparats de creixement? La Unió Europea va respondre a aquesta pregunta el 2003.<sup>28</sup> Les anomenades llets de creixement no són necessàries, la qual cosa en llenguatge comú significa que no fa falta donar-ne. De fet, per començar a corregir les coses, deixem d'anomenar aquests productes *llets de creixement*. Són preparats làctics d'escassa utilitat.**

Pregunta següent: **és la llet de vaca un problema per als bebès?** Segons la ESPGHAN (The European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition), **no és recomanable donar-la a menors d'un any. A partir d'aquí, no hi ha problema.**

Què aporten les llets de creixement? Si analitzem 15 de les principals marques (en format líquid, llestes per consumir, o en pols per rehidratar), observem el següent:

- ⊙ Aporten la mateixa energia que la de vaca.
- ⊙ Aporten menys proteïnes.
- ⊙ Aporten el mateix greix, encara que de perfil diferent; així, els preparats tenen menys greixos saturats i més àcids grassos essencials.
- ⊙ Aporten menys calci (en algunes marques fins a la meitat).
- ⊙ Aporten més vitamines.

23 <http://justiciaalimentaria.org/dame-veneno#top>

24 [www.pap.es/files/1116-2098-pdf/10\\_RPAP\\_Azu%20C3%ACcar%20en%20alimentos%20infantiles.pdf](http://www.pap.es/files/1116-2098-pdf/10_RPAP_Azu%20C3%ACcar%20en%20alimentos%20infantiles.pdf)

25 [www.pap.es/files/1116-2098-pdf/10\\_RPAP\\_Azu%20C3%ACcar%20en%20alimentos%20infantiles.pdf](http://www.pap.es/files/1116-2098-pdf/10_RPAP_Azu%20C3%ACcar%20en%20alimentos%20infantiles.pdf)

26 Definició de llet del Codi alimentari espanyol: s'entén per llet natural el producte íntegre, no alterat ni adulterat i sense calostres, del munyiment higiènic, regular, complet i ininterromput de les femelles mamíferes domèstiques sanes i ben alimentades.

27 <http://financialfood.bridgencentury.com/revistas/FinancialFood%20sept%202017.pdf>

28 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.2903/j.efsa.2013.3408/abstract>

Els dos elements en els quals els preparats làctics milloren la llet de vaca és en les «cosetes» que hi afegeixen: àcids grassos i vitamines i minerals. El truc es troba en el fet que, a partir de l'any, si han deixat la lactància materna (si no, no haurien de prendre tampoc aquests preparats), els bebès ja estan menjant una mica més que llet i si mengen cereals, llegums, fècula, carn, peix, verdures o fruita (vaja, si mengen normal), tenen més que cobertes les seves necessitats en aquests àcids grassos i en les vitamines i minerals que es troben de manera natural i en dosis molt més altes en bona part d'aquests aliments. Una aportació extra de vitamines no és necessària. Al contrari, pot ser perjudicial.

**Però hi ha una cosa que sí que tenen les llets de creixement i no la de vaca i que no és tan bona notícia: sucre.** La llet té lactosa, que és un sucre, sí, però no ens referim a aquest, sinó al fet que en 9 de les 15 marques s'han afegit, a més, sucres extres com sacarina, xarops de glucosa o fructosa. Una mica de dolçor mai ve malament per fidelitzar la clientela. A més, el 53% porta aroma de vainilla. Irresistible.

**Recapitem: Tot el que aporten les llets de creixement es troba de manera natural en una dieta equilibrada; excepte el sucre, que no s'hauria de consumir.**

El tercer element a considerar és el preu. El preu mitjà d'un litre de llet de vaca està al voltant de 0,71 €/l, mentre que el de les de creixement arriba als 2,2 €/l. Això significa que donar als bebès una o una altra suposa estalviar 1.400 €.

El mercat d'aquests preparats làctics és de 170 milions d'euros.<sup>29</sup> Dues empreses, Lactalis i Nestlé, en controlen el 82%.

**Alguns exemples:**

## Nestlé Junior crecimiento

Com a ingredients tenim llet de continuació (93,5%), galeta (6%), minerals, vitamines i aromes de caramel i vainilla. Fins aquí tot correcte, però **hi ha dos productes composts: la llet de continuació i la galeta.**

**El primer porta:** aigua, llet en pols, proteïnes de llet, olis vegetals (palma, colza i gira-sol), **sucre**, midó de blat de moro, lactosa, sals minerals (citrat càlcic, fosfat càlcic, clorur potàssic, citrat potàssic, citrat de magnesi, pirofosfat fèrric, sulfat de zinc, sulfat cúpric, selenito sòdic i iodur potàssic), emulgent (lecitina de soja), estabilitzador (carragenans), vitamines (L-ascorbat sòdic, nicotinamida, DL-alfa acetat de tocoferol, D-pantotenat càlcic, acetat de retinol, clorhidrat de piridoxina, mononitrat de tiamina, riboflavina, àcid fòlic, D-biotina, filoquinona, colecalciferol i cianocobalamina). Poca cosa. **La galeta:** farina de blat, olis vegetals (palma, colza, coco i gira-sol), **sucre, caramel**, llet descremada en pols i gasificant (bicarbonat sòdic), sals minerals

(citrat càlcic, pirofosfat fèrric, sulfat de zinc, sulfat cúpric, selenito sòdic i iodur potàssic). Aquest producte per a bebès amb sucre i caramel en la composició està recomanat, per descomptat, per l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP). En parlarem profusament més endavant.

Un got d'aquest producte conté 22,3 grams de sucre. Si en restem la lactosa (la que porta la llet en pols i la que hi afegeixen extra), ens queden **12 grams de sucre afegits**. Per tant, **cada presa suposa afegir gairebé dos sobres de sucre**. Si li donem tres gots al dia, són 36 grams. **La quantitat màxima** recomanada en adults és de 25 grams. **La recomanada per als bebès és 0.**

I tot per 1,60 €/l.

## Puleva Peques 3 crecimiento



L'altra gran marca és Puleva. Aquest producte consisteix en llet descremada acompanyada d'aigua, cereals hidrolitzats (és a dir, amb sucres), un suposat suc de fruites reconstituït a partir de concentrat (8% del total), més sacarosa (sucre) i, això sí, hi afegeixen vitamines i minerals que, en principi, no són necessaris. **Dinou grams de sucres per got** a canvi de llet diluïda en aigua i fruites reconstituïdes.

Preu 1,46 €/l

Recomanat per AEP

## 🎯 A escala internacional

No només la Unió Europea, a través de l'EFSA, ha dit que no són necessàries, sinó que, en alguns països com Alemanya, les autoritats sanitàries han fet un pas més. En un informe elaborat sobre el tema, l'Administració alemanya indica que els nutrients afegits —no oblidem que són llets enriquides— poden cobrir-se sense problemes amb una dieta saludable, i afegeix que el contingut poc controlat d'alguns d'aquests nutrients fa que augmenti el risc d'ingestes excessives d'ells. Davant aquesta situació, **la recomanació d'aquest informe és, a partir de l'any, passar a prendre llet de vaca natural, sense modificar i sense enriquir; és a dir, la mateixa llet que consumim els adults.**<sup>30</sup>

Per contra, en l'Estat espanyol ningú no diu res sobre aquest tema i algunes associacions mèdiques avalen els productes. El dubte augmenta, no s'ofereix una resposta clara i la informació que pares i mares troben si busquen a internet són coses com aquestes:

<https://www.pharmacius.com/blog/bebe-y-ninos/que-leche-de-crecimiento-es-la-mejor/>

<https://www.lechepuleva.es/experiencias-puleva>

Si mirem al nostre voltant observem que, per exemple, el Govern federal nord-americà va analitzar els principals productes comercials d'alimentació infantil i la seva conclusió va ser que la immensa majoria no són adequats per a l'alimentació infantil.<sup>31</sup> Al Regne Unit i a Escòcia, els governs proclamen que l'alimentació infantil casolana és millor que la industrial,<sup>32</sup> i en fan campanyes i publicitat. A Alemanya, com hem vist, s'indica que les llets de creixement no són en absolut necessàries. A bona part dels països europeus hi ha informes i campanyes públiques que posen en dubte l'alimentació infantil industrial. **Aquest no és el cas de l'Estat espanyol. Aquí no existeix contrapès públic a l'ofensiva publicitària i de lobby intens per part de les corporacions fabricants d'aquests productes.** Els pares i mares reben només un missatge, el de la indústria, ja sigui directament o bé a través de fundacions i associacions mèdiques amb les quals col·laboren i a les quals paguen. L'Administració pública calla. L'Agència alimentària pública responsable d'aquests temes (AECOSAN) calla. I callar és prendre partit. El triomf de la indústria de l'alimentació infantil és total i el muntatge funciona meravellosament.

29 [www.mercasa.es/files/multimedios/1495530910\\_Alimentacion\\_infantil.pdf](http://www.mercasa.es/files/multimedios/1495530910_Alimentacion_infantil.pdf)

30 [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24029786](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24029786) y [www.bfr.bund.de/en/press\\_information/2011/29/toddler\\_milk\\_drinks\\_are\\_not\\_better\\_than\\_cow\\_milk-126749.html](http://www.bfr.bund.de/en/press_information/2011/29/toddler_milk_drinks_are_not_better_than_cow_milk-126749.html)

31 [www.childcaregroup.org/images/Misc/Creditable\\_Non-Foods.pdf](http://www.childcaregroup.org/images/Misc/Creditable_Non-Foods.pdf)

32 [www.gov.scot/resource/0044/00445740.pdf](http://www.gov.scot/resource/0044/00445740.pdf) i [www.bradford.gov.uk/media/1907/6-nutrition-guidelines-weaning.pdf](http://www.bradford.gov.uk/media/1907/6-nutrition-guidelines-weaning.pdf)

## El muntatge dels succedanis (potets i altres)

Entrem ara en una altra gamma de productes, els potets que es venen com la millor opció per a esmorzars, dinars, berenars o sopars. Així s'ho munten:

### El truc de la dilució

**El nom i l'etiquetatge dels potets ens indica molt poc del que realment contenen.** En general, la quantitat del producte estrella (pollastre, verdura, arròs, peix, etc.), destacat en lletres rutilants a l'etiqueta, és més aviat escassa dins del pot. Resulta interessant fer l'exercici de buscar el percentatge d'algun d'aquests aliments a l'etiquetatge, si és que hi apareix, cosa que no passa sempre. En canvi, trobem altres excipients molt menys atractius per al públic amb els quals es dilueixen els productes estrella. L'aigua i el midó en són els principals.

La dilució amb aigua i midó, a més de ser un engany al consum, significa una reducció de la qualitat nutricional, perquè es dilueix la densitat nutritiva. **En general, els potets són aigua amb una petita proporció de vegetals i carns de no gaire bona qualitat, més additius.**

Ja hem dit que una conseqüència de la dilució d'ingredients és la dilució de la densitat de nutrients. Diversos estudis<sup>33</sup> han mostrat que la majoria de marques comercials contenen menys d'una cinquena part de les necessitats diàries de minerals. Alguns d'ells han conclòs que moltes de les marques més populars són menys nutritives que una hamburguesa Big Mac. Si l'infant basa la dieta en aquest tipus de potets, l'efecte de la dilució de nutrients pot ser considerable.

En un intent de millorar el baix perfil nutritiu, la indústria afegeix ingredients extres i els publicita a so de bombo i platerets. En lloc d'incorporar aliments, els dilueix i després hi afegeix minerals, vitamines i àcids grassos. L'operació suposa millorar els beneficis monetaris, ja que la segona opció sol ser més barata que la primera.

**A continuació, se'n mostren alguns exemples.**



### Nestlé Arroz y pollo

Aquest producte està recomanat a partir dels 6 mesos. **En mirar l'etiqueta, esperaríem trobar bàsicament arròs i pollastre triturat. En realitat, conté un 13,7% de pollastre i un 4,6% d'arròs.** El 18,3% en total. Si hi sumem la resta d'ingredients (una mica de patata i una mica de pastanaga), veiem que aquest producte és un 57% aigua. I això és el que llegim als ingredients: aigua de cocció, pollastre (13,7%), patata (13,7%), pastanaga (9%), arròs (4,6%), midó de blat de moro, llet descremada en pols, oli d'oliva verge extra (1,7%) i lactosa.

El preu del producte en el moment de redactar aquest informe era de 4 €/kg. La mateixa composició i percentatge dels ingredients (excepte el midó, la llet descremada en pols i la lactosa), a preus mitjans de 2017, ens dona 0,68 €/kg. L'aigua ens surt realment cara.

Un altre exemple. Ara berenarem.

### Hero Baby merienda

**Plàtan i iogurt, oi? Error. La suma dels dos és el 36%.** La resta és dilució amb aigua, sucre i midó. Els diluents, en aquest cas, arriben al 64%. Els ingredients són: aigua, iogurt (25%), plàtan (16%), sucre, midó de blat de moro, midó d'arròs i vitamina C.

En aquest cas, no només estem donant aigua amb cosetes per berenar, sinó que en aquest producte el nivell de sucres s'eleva al 16,5%; és a dir, **21,5 grams de sucre per pot, l'equivalent a més de cinc terrossos de sucre.**

El preu del pot és 1,99 €. Un iogurt natural de la primera marca a l'Estat més un plàtan mitjà costen 0,62 €.

Més exemples.



### Hero Baby cocina mediterránea

Cuina «mediterrània» de plàtan (?), galeta (?) i, això sí, iogurt grec (?). A part de la broma de la cuina mediterrània, la suma dels tres ens dona el 48,5%. El segon ingredient és l'aigua. A més, al frontal se'ns assegura que Hero Baby promet que la fruita està pelada, que és 100% natural i que no hi ha trossets. Menjar-se un plàtan sense pelar seria curiós; una galeta «natural» que té farina de blat, sucre, oli vegetal (palma), llet descremada en pols, extracte de malt, gasificants (bicarbonat amònic i bicarbonat sòdic) i emulsionant (lecitina de soja), és també una denominació curiosa; i finalment, que la textura sigui un puré hipertamiat no és bona notícia; al contrari, com hem vist, el bebè hauria d'aprendre a mastegar i a experimentar noves textures. **El producte conté 12 grams de sucre de regal.** Els ingredients d'aquest producte són: plàtan (35%), aigua, iogurt\* (15%), taronja, sucre, galeta (3,5%) (farina de blat, sucre, oli vegetal (de palma), llet descremada en pols, extracte de malt, gasificants (bicarbonat amònic i bicarbonat sòdic), emulsionant (lecitina de soja), nata, midó de blat de moro, llimona i vitamina C.

Per acabar, vegem un altre apetitós berenar o esmorzar o el que sigui.

### Hero Baby Petit



Una altra vegada la tècnica de la dilució. Un 35% de fruita i un 35% de formatge, però la resta és aigua, sucre i midó. La llista d'ingredients ens diu: formatge fresc (35%), fruita —plàtan (20%) i poma (15%)—, aigua, sucre, midó de blat de moro, midó d'arròs, fosfat bicàlcic i vitamina C. I el nutricional, que **té un 15,6% de sucres. Gairebé quatre terrossos.**

### ☉ Cada classe social amb el seu potet

Un element curiós del procés de dilució és que no s'aplica a totes les gammes de productes. Diguem que la línia *premium* està exempta d'aquest tractament. Les dues grans corporacions de l'alimentació infantil (Hero i Nestlé) tenen una línia de potets ecològics. Si observem un producte basat en fruites convencional d'Hero, veiem que la dilució hi està present. Així a HERO BABY FRUITA Tarritos Multifruitas Selectas des de 6 mesos, el segon component (després del puré de fruites) és aigua. O a l'HERO BABY NATUR Tarrito de Frutas Variadas des de 4 mesos, veiem com s'utilitza el midó d'arròs i el midó de blat de moro com a segon i tercer component (després del puré de fruites) com a diluents. En canvi, pel que fa als ingredients, el seu equivalent en eco és impecable.



### Hero Baby Eco

Pera ecològica en un 70% i poma ecològica en un 30%, sense additius, sense gluten, sense midons, sense aigua.

Per què aquesta diferència? Una possible interpretació és que Hero entén que són dos *targets* de consum diferents. Un és de classe mitjana-alta, amb alt nivell de formació sobre els productes i que mirarà i llegirà acuradament les etiquetes, les entendre i no li agradarà veure que el producte anunciat com a fruita és bàsicament aigua, amb midó, sucres i altres additius. En definitiva, és un grup social més impermeable al bombardeig publicitari de l'etiquetatge i resisteix millor certes estratègies de confusió i engany. Per això, quan diuen que un potet és de pera, dins del pot hi ha el 96% de pera. Però això té una doble lectura i és que existeix un altre grup social (el majoritari) que no mereix aquesta deferència per part d'Hero. A aquest grup social se'l pot enganyar i confondre sense problema, vendre-li una cosa molt diferent a la promesa, una cosa de pitjor qualitat, i no passa res. Aquesta espècie d'apartheid social alimentari és una constant en aquest tipus d'aliments, ho hem vist en els cereals (els hidrolitzats són per a les classes populars) i en els aliments de continuació (l'aigua, el sucre, etc. són per a les classes populars). Per desgràcia, es tracta d'un patró que es repeteix en l'alimentació industrial en general.

33 University of Greenwich (2012)

## ⊙ El truc del preu

L'alimentació infantil en aquesta fase —de fet, en totes— és una autèntica mina d'or. Hem vist la xifra milionària que mou. No són productes barats, precisament, però el drama és que no paguem per un aliment d'alta qualitat amb un alt percentatge de matèries primeres cares. Paguem sobretot pel processament, l'envasat, el transport, la publicitat i els beneficis empresarials, perquè si mirem realment el que costen les matèries primeres que contenen aquests productes, els números no surten.

## ⊙ El truc de l'homogeneïtzació

El fet que els potets siguin una massa hipertriturada, altament homogeneïtzada en textura i fins i tot en sabors, significa perdre un moment preciós i irrepetible d'ampliar la varietat de gustos, textures i olors de les nostres filles i fills. **Durant els 12-18 primers mesos de vida, estem generant la seva petjada alimentària bàsica, els seus hàbits de consum alimentari principals.** Més endavant, quan entri en joc la raó, deixarem de menjar coses que ens agraden per motius de salut; però durant molts anys, aquest mecanisme racional no existirà i ens guiarem pel que ha anat passant durant els primers mesos de la nostra experiència alimentària.<sup>34</sup> Per aquest motiu més que un element positiu, **l'alta homogeneïtzació de textures i sabors dels potets industrials és un factor clarament negatiu.**

Donar de menjar aquestes sopes ensucrades té l'efecte pervers de fer creure que als bebès els agraden més i mengen més i, per tant, són millors, quan en realitat no és així.

## El muntatge de les laminadures 'baby'

A més de tot el vist fins ara, des de fa uns anys ha irromput amb força (és la gamma d'alimentació infantil amb més creixement) el mercat de les laminadures infantils. Ens referim a **cremes de cacau, snacks, cola caos, galetes, etc.**

El sentit comú ens diu que les **galetes o les postres dissenyades específicament per a la població infantil haurien de ser més sanes que les seves versions adultes. No és així.** Irònicament, els productes infantils no aguanten una comparativa amb les seves contraparts adultes. Si comparem iogurts adults amb infantils, veurem que aquests últims contenen més sucre. Si comparem galetes, observem que les infantils contenen més sucre o greixos saturats o sal.

Mostrarem alguns exemples.



### Mi Primer Danone

Mi Primer Danone conté un 22% més d'energia, un 38% més de sucres, un 23% menys de proteïnes i un 85% menys de calci que un iogurt Danone adult clàssic. El preu és tres vegades superior.



### Peque Galletas Nestlé

Les Peque Galletas Nestlé contenen un 20% més d'energia, un 38% més de greixos saturats i el mateix sucre que un Bollycao. Ja posats, gairebé millor donar-los als nostres fills o filles un Bollycao, és un 34% més barat.

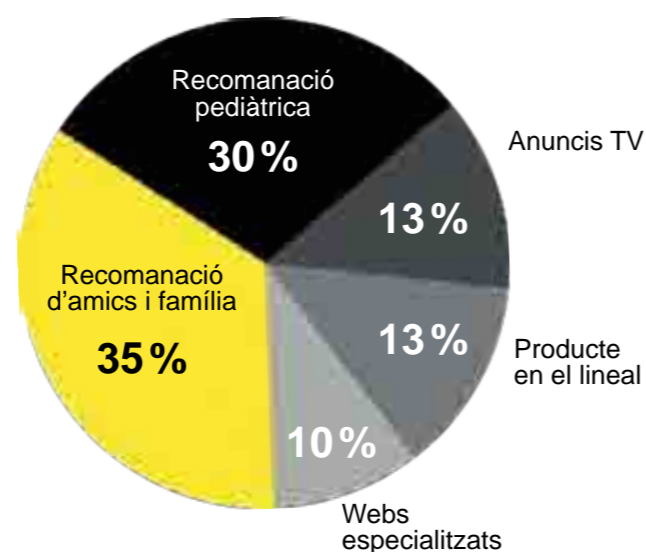
34 [www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf](http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf) y [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182002000300002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002)

# Els jugadors I

Hi ha un element clau perquè el muntatge se sostingui, i és que la gent compri els productes infantils descrits aquí. Això és una obvietat, sí, però seguim. Perquè la gent compri cereals infantils hiperensucrats, potets diluïts, llets inútils o la primera galeta, iogurt o cola cao, per exemple, ha de conèixer el producte i, gairebé més important que això, percebre'l com a necessari i bo per al seu bebè. Però aquesta informació no cau com a pluja atzarosa del cel, aquesta informació està creada, manipulada i vehiculada a través de les **anomenades fonts de recomanació. Les fonts de recomanació són els canals a través dels quals ens formem una opinió del producte i és un node clau en tot el muntatge.**

Quina és la principal font d'informació per a la compra d'aliments infantils a l'Estat espanyol? N'hi ha quatre. En ordre invers són: en quart lloc, l'envasament i els reclams existents al lineal del supermercat; en tercer lloc, els anuncis en televisió; en segon lloc, les recomanacions d'amistats i familiars, encara que aquesta font, en realitat, es nodreix de les dues enumerades anteriorment i, sobretot, de la primera. I en aquest primer lloc, ens trobem amb la indiscutible font d'informació reina que condiona la compra dels aliments infantils: la recomanació pediàtrica, que inclou la farmàcia com a gran punt de venda.

**Fonts d'informació més decisives per a la compra d'aliments per a nadons (en % d'importància)**



Font: Nielsen. Els factors són acumulatius, es pot seleccionar més d'un factor alhora; per això, el sumatori és superior al 100%.

En realitat, com dèiem, la recomanació de familiars o amistats es nodreix sobretot de les altres fonts. **A totes les fonts d'informació existeix una clara interferència de la indústria alimentària, però naturalment, on es concentren tots els esforços de les corporacions és en la primera.**

A més de la font, ens podem preguntar quin és l'element decisor de la compra, i en el 47 % dels casos, per sobre de qualsevol altre atribut, està la qualitat nutricional del producte. El preu és l'element més important només en 1 de cada 10 compres. D'aquí es conclouen dues coses: l'absoluta necessitat que té la indústria alimentària de presentar el seu producte com d'alta qualitat nutricional i els marges que poden permetre's en el preu.

Amb aquesta informació al cap, podem passar a l'apartat següent.

## ☉ L'art de la ventriloquia

**Perquè el muntatge de l'alimentació infantil existeixi es necessiten, a més de la indústria que fabrica els productes, uns còmplices.** El codi penal preveu la figura del còmplice necessari. És un concepte penal que sorgeix de la codelinquència quan l'executor material del fet punible rep la cooperació imprescindible o útil d'un altre per perpetrar el delictes. Tant certs col·lectius mèdics (pediàtrics i dietistes-nutricionistes) com les administracions públiques competents podrien formar part d'aquesta definició. Òbviament, no ho diem en sentit penal, sinó amb un afany il·lustratiu com a actor necessari. **Centrem-nos en els primers, els col·lectius mèdics.**

Hi ha un bon nombre d'organitzacions que porten al nom les paraules *associació* i *pediatria* i que suposem que corresponen, com és natural, a institucions que agrupen els professionals de la pediatria de l'Estat espanyol. Institucions com l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP) i, dins d'aquesta, l'Associació Espanyola de Pediatria d'Atenció Primària (AEPAP), la Societat Espanyola de Pediatria Extrahospitalària i d'Atenció Primària (SEPEAP) o la Fundació Espanyola de Pediatria, per exemple. Si veiem que un producte alimentari té al frontal el logotip d'una d'aquestes organitzacions, entendrem que en porta l'aval i que, per tant, des del punt de vista nutricional, l'està recomanant. El mateix si en un anunci de televisió n'apareix el logotip al costat del d'uns cereals per a l'esmorzar. De la mateixa manera, si cada vegada que apareix una notícia als mitjans que alerta sobre el sobrepès i l'obesitat infantil o sobre l'increment monumental del consum de sucres en els primers anys de vida, apareix una persona vinculada a

aquestes organitzacions dient que no n'hi ha per tant, que no hi ha aliments bons o dolents, que l'important és menjar de tot (també aquests productes hiperensucrats) i fer molt, però molt, d'exercici, pensarem que la professió pediàtrica, independent i rigorosa, ens dona una informació clara, transparent i certa. Per a això entrevistem d'una banda Hero o Nestlé, que donen la seva visió (certament parcial) i, per una altra, a aquestes institucions (certament imparcials). Com en la navegació per internet, ara aquí hauria d'aparèixer el missatge: **404 Error**. Les dues veus són la mateixa veu en una ostentació certament meritòria de ventriloquia.

## ☉ Associació Espanyola de Pediatria (AEP)

Si volem veure quin aspecte té el logotip de l'AEP, l'opció més ràpida consisteix a anar a un supermercat, passejar pel passadís de galetes, cereals per esmorzar i brioxeria industrial i agafar un dels productes. És probable que algun porti l'aval de l'AEP. Un d'aquests productes són les galetes Dinosaurius, de l'empresa Adam Foods (part del que anteriorment era Nutrexpà). Les galetes, amb un perfil nutricional nefast (un 21 % de sucre, més d'1 gram de sal i gairebé 20 grams de greixos), apareixen avalades amb el logotip de l'AEP i la frase «En col·laboració amb l'AEP» al frontal i en grandària XXL. Aquest és un cas conegut i denunciat per diferents organitzacions socials i professionals de la dietètica, nutrició i pediatria. El que potser no sigui tan coneguda és la resposta de l'AEP a aquestes crítiques; és a dir, per què una associació pediàtrica avala un aliment infantil insà i perjudicial per a la salut?.

En un comunicat, l'AEP diu que: «L'AEP manté acords de col·laboració amb empreses de diferents sectors. Aquests acords no afecten, en cap cas, els productes, i si aquestes empreses volen fer pública aquesta col·laboració, només tenen autorització per assenyalar que són **entitat col·laboradora amb l'AEP**».

És a dir, que l'AEP signa un contracte amb empreses alimentàries pel qual les autoritza a utilitzar el seu nom i logotip en els aliments insans. No a escriure «avalat per», només a posar en lletra minúscula «col·laborador de» i el logotip. La diferència pel que fa al consum és zero. La persona que té el paquet a les mans veu el logotip dels «pediatres» i pensa, lògicament, que hi està avalat. Per què, als convenis que signa l'AEP amb les empreses alimentàries, no eliminen aquesta possibilitat de manera explícita? L'AEP continua dient: «No existeixen aliments bons o dolents, sinó una alimentació saludable o no. En

el cas dels nens, hem de conjugar idoneïtat de la dieta i acceptació per part dels menors. Les galetes —com altres formes de cereals— són bons instruments per aconseguir fer una dieta variada i saludable. En aquest sentit, el Comitè de Nutrició de l'AEP considera que les galetes són un aliment sa si es consumeixen en les quantitats adequades i dins d'una dieta variada. Per això, des de l'AEP insistim en la **importància d'una alimentació equilibrada.**»

**El gran mantra de la indústria alimentària** escrit en lletres daurades a la façana de l'AEP. Mantenint un mínim rigor acadèmic, no és possible argumentar que una galeta amb un 35% de sucres i un 18% de greix és sana. Es miri per on es miri. El paràgraf conté joies com que les galetes hiperensucrades i hipergreixades són «formes de cereals», que és el mateix que dir que les gominols amb gust de maduixa són una forma de fruita. També diu l'AEP que cal conjugar la salut amb «l'acceptació per part dels menors»; és a dir, encara que els donem una cosa insana, si a la canalla li agrada... doncs escolta, ens adaptem. Que això ho digui Nestlé s'entén, menteixen per defensar els seus interessos, però que això ho digui una associació pediàtrica és dramàtic. Tret que la raó per confondre sigui la mateixa.

El de Dinosaurius és un cas famós, però n'hi ha molts altres i segurament no fa falta argumentar molt més com és de vergonyosa aquesta pràctica. **La pregunta realment interessant és per què l'AEP avala aliments infantils insans. L'única resposta raonable és tan trista com típica: per diners.**

L'AEP és un conglomerat que reuneix diferents agrupacions pediàtriques, fins a un total de 24, entre les quals hi ha les següents:

- ⦿ Associació Espanyola de Pediatria d'Atenció Primària (AEPAP)
- ⦿ Societat Espanyola de Pediatria Extrahospitalària i Atenció Primària (SEPEAP)
- ⦿ Societat Espanyola de Pediatria Hospitalària (SEPHO)
- ⦿ Societat Espanyola de Pediatria Social (SEPS)
- ⦿ Societat de Psiquiatria Infantil (SPI)

**Si analitzem l'última memòria econòmica disponible de l'entitat (2016), observem dues coses interessants.**

Ingressos en concepte de:	Quantitat €
Prestació de serveis	547.000
Quota associats/ades	29.000
Ingressos per publicitat	153.000
Total ingressos	729.000
<b>Total benefici</b>	<b>197.000</b>

La primera és que les quotes de les persones associades només representen el 4% dels ingressos. La resta són per prestació de serveis i per publicitat. L'AEP no és especialment transparent en els comptes i no detalla quins serveis li han generat mig milió d'euros d'ingressos ni per què la publicitat ha ingressat 150.000 euros. De la mateixa manera, tampoc fa públics els acords empresarials amb les empreses alimentàries. En qualsevol cas, una entitat que depèn en el 96% dels ingressos externs (davant de l'absència de més detalls, assumirem que són privats) no sembla disposar d'una bona base per assegurar-se la independència. Si mirem les memòries anteriors, ens trobem xifres semblants: el 2015 va rebre 116.800 euros en concepte de publicitat i el mateix 4% d'ingressos d'associats respecte al total d'ingressos.

El segon aspecte a destacar és el benefici de l'entitat. Per ser una entitat sense ànim de lucre, no està gens malament.

**Les interferències de la indústria de l'alimentació infantil i l'AEP** van més enllà de les dades que ofereixen en la succinta memòria econòmica. Els **convenis** existents entre aquestes empreses i l'AEP n'és una. Així, per exemple, Hero Baby té un conveni de col·laboració amb l'AEP per la qual l'empresa dona suport a la recerca —la paga—, l'assessorament científic, la dotació de beques i la creació de premis de recerca. En paraules del director de màrqueting d'Hero España i de l'Institut de Nutrició Infantil Hero Baby, «treballar colze amb colze amb l'AEP és un aval de serietat que garanteix un treball ben fet»; aquesta frase, decodificat significa que treballar amb l'AEP ens dona l'aval necessari per a les nostres comunicacions científiques interessades. Fruit d'aquest conveni, Hero Baby va estar present de manera intensa en el 60è Congrés de l'Associació Espanyola de Pediatria.

També són interferències actes com les VI **Jornades Nacionals per a Residents de Pediatria**, afavorides per l'AEP i la Conselleria de Salut de Múrcia i presentades per l'Institut de Nutrició Infantil Hero Baby.

Interferència és que, només el 2015 i 2016, la indústria pagués la Jornada de Nutrició organitzada per Laboratoris Ordesa (València, 26 de juny de 2015), la Jornada del Comitè de Nutrició patrocinada per Hero (Madrid, 19 de novembre de 2015), la participació en el *Libro blanco de la nutrición infantil en España* (en col·laboració amb la Fundació Espanyola de Nutrició, el Consell General de Col·legis Oficials de Farmacèutics, la Càtedra Ordesa de Nutrició Infantil de la Universitat de Saragossa), la Jornada de Nutrició dirigida a pediatres d'atenció primària (Còrdova), les XI Jornades de Formació per a pediatres (Múrcia), etc.

A més de la formació patrocinada, hi ha altres àrees de contaminació, com les **recerques** interessades. Un exemple clar d'aquest tipus de recerques el constitueix un estudi comparatiu entre els potets industrials i els fets a casa. En concret, és igual el perfil nutricional d'un puré casolà que el d'un pot comercial? Aquest estudi es refereix fins a la societat als webs i actes de la indústria alimentària que intenten desmentir una cosa que bona part dels governs europeus recomanen: que després de la lactància, el menjar fet a casa per als nostres fills i filles és millor que l'industrial, de la mateixa manera que és millor la lactància materna que la substitutiva de fórmula. Per a això, Hero Baby va pagar l'estudi i hi va posar al capdavant el coordinador de l'àrea de nutrició de l'AEP, Jaime Dalmau, en aquell temps cap de secció de la unitat de nutrició i metabolopaties de l'Hospital La Fe. Un altre dels autors és Gaspar Ros, que ha signat més de vuit projectes de recerca amb Hero. La tercera autora de l'estudi és directament Hero.

Conclusió de l'estudi? Segur que la podeu endevinar: els potets industrials i els purés casolans per a l'alimentació infantil tenen un perfil nutricional semblant. Naturalment, a cap notícia apareguda a la premsa es va informar que era un estudi elaborat per Hero; en canvi, sí que es destacava l'autoria de la unitat de nutrició i metabolopaties de l'Hospital La Fe, la Universitat de Múrcia i fins i tot la Conselleria de Salut. Objectiu d'Hero aconseguit.



A més dels convenis, les jornades i els congressos, la formació patrocinada i la recerca interessada, l'AEP rep regularment diners de la indústria alimentària en forma de beques. Aquestes són algunes de l'any 2017:

- ⦿ 29a Beca Dodot 2017 de recerca pediàtrica  
Dotació: 12.000 €
- ⦿ Foment d'estímul a la recerca Ordesa, sobre un projecte en prevenció de l'obesitat infantil 2017  
Dotació: 12.000 €
- ⦿ 1a Beca de Nutrició Dinosaurius-Artiach 2017, sobre un projecte de nutrició en edat pediàtrica  
Dotació: 8.000 €

Els dubtes —no ja ètics, sinó purament científics— que ofereix la recerca patrocinada per la indústria alimentària va ser analitzada per la Universitat de Navarra, que va realitzar una revisió sistemàtica de begudes ensucrades<sup>35</sup> (batuts, sucs o gasoses) i va trobar que els estudis finançats per la indústria són entre quatre i vuit vegades més favorables als productes industrials que els independents.

Fins ara tenim convenis amplis entre l'AEP i la indústria que inclouen, almenys, patrocinis, congressos, jornades de formació, beques o recerca. **Però el paquet promiscu es completa amb projectes com els següents:**

## ☉ Tothom a esmorzar, en col·laboració amb Kellogg's

Com totes les grans corporacions alimentàries, també Kellogg's té accions de rentat d'imatge i de publicitat encoberta a través de suposades activitats de solidaritat social. Una d'aquestes és el programa Breakfasts for Better Days™ i té com a objectiu regalar cereals per a l'esmorzar hiperensucrats a infants de 3 a 12 anys que, per la seva situació socioeconòmica, van a l'escola sense esmorzar. El programa s'implanta, normalment, a països empobrits i des de 2011 també es duu a terme a l'Estat espanyol (cal recordar que el 28,8% de la població menor de 16 anys a l'Estat viu per sota del llindar de risc de pobresa). El cereal que es dona-publicita (Corn Flakes) té un 8% de sucre. En el curs escolar 2016-17, van formar part del programa 15 escoles repartides per 8 ciutats espanyoles: Madrid, Sevilla, Almeria, Granada, Màlaga, València, Valladolid i Orense. El programa compta amb la col·laboració de la Fundació Espanyola de Pediatria (l'AEP). La idea el 2016 era aconseguir repartir 20 milions de racions de cereals i snacks a població infantil pobre. És a dir, 60.000 kg de sucre.

**La conseqüència més letal de tot aquest rosari de col·laboracions —és a dir, diners— entre la indústria alimentària i la principal associació pediàtrica estatal, consisteix en l'aval (explícit o implícit) de l'AEP a productes insans. A més del Dinosaurius, n'hi ha d'altres.**



## Mi Primer Cola Cao

**Mi Primer Cola Cao, avalat i desenvolupat per la Societat Espanyola de Pediatria Extrahospitalària i Atenció Primària (SEPEAP),** que forma part de l'AEP, està dirigit a nens i nenes a partir de 6 mesos i és **1/3 de sucre pur (36 g sucre/100 g)**. Com comenta Aitor Sánchez, Cola Cao és sucre pintat de marró. La diferència entre Mi Primer Cola Cao i el Cola Cao «senior», és que li han reduït una miqueta la quantitat de sucre (però una miqueta de molt continua sent molt) i li han afegit algunes vitamines i minerals. Es publicita com «El Cola Cao adaptat a les necessitats nutricionals dels infants de 3 a 5 anys». Això, dit per Idilia Foods, té molt menys valor comercial (encara que l'afirmació sigui falsa) que si ho diu l'AEP, perquè, en aquest cas, no es tracta d'un simple aval o d'una recomanació, aquí la cosa va molt més enllà: es tracta d'un producte insà desenvolupat per pediatres. Si fóssim part d'aquesta professió, sentiríem una punxada dolorosa en alguna part de l'estómac en llegir-ho.

## Mi Primer Danone, avalat i desenvolupat per l'AEP

Com en el cas anterior, aquí la col·laboració va més enllà de l'aval i inclou la formulació del producte. Producte comercialitzat per a bebès a partir dels 6 mesos, **cada iogurt conté uns dos magnífics terrossos de sucre**. Diu la publicitat: «En col·laboració amb l'Associació Espanyola de Pediatria, El meu Primer Danone: un aliat perfecte per al teu bebè». En realitat, la frase hauria de ser: «En col·laboració amb l'Associació Espanyola de Pediatria, Mi Primer Danone: un aliat perfecte per a Danone».

## La meva primera llet funcional, Puleva Peques avalada per l'AEP

Puleva Peques, venuda com a llet necessària a partir de l'any d'edat, **amb sucres incorporats i amb un reclam de salut que utilitza les esclatxes de la legalitat per saltar-se-la alegrement**. A l'envàs, Puleva es guarda de dir explícitament que el seu succedani làctic amb DHA té efectes beneficiosos per a la salut (aquest reclam seria il·legal), però ho fa amb tota la maquinària de màrqueting. Només és necessari fer un cop d'ull a la iconografia, webs i, per analogia, al reclam que sí que utilitza als altres productes, com Puleva Max.

**Puleva Peques basa la seva publicitat en el desenvolupament intel·lectual i el creixement,** i el seu ganxo molecular és, sobretot, l'àcid docosahexaenoic (DHA). Què diu el reglament europeu sobre els reclams associats a aquesta molècula? Aquests són els reclams permesos per a l'àcid docosahexaenoic (DHA):

«L'àcid docosahexaenoic contribueix a mantenir el funcionament normal del cervell.» Aquesta declaració només es pot utilitzar respecte a aliments que contenen un mínim de 40 mg d'àcid docosahexaenoic per 100 g i per 100 Kcal. Perquè un producte pugui portar aquesta declaració, s'informarà el consumidor que l'efecte beneficiós s'obté amb una ingesta diària de 250 mg d'àcid docosahexaenoic.

Quant DHA porta el Puleva Peques 2? Doncs 9 mg per cada 100 ml, lluny dels 40 mg necessaris per utilitzar el reclam. Un biberó de 250 ml fet a partir d'aquest producte aporta 22,5 mg de DHA, 10 vegades menys de la quantitat necessària perquè s'obtingui algun tipus d'efecte.

De fet, cap dels àcids grassos (DHA o EPA) que incorpora el producte permeten aquesta publicitat basada en un reclam de salut. Però la cosa és pitjor, és que ni tan sols aquests omega 3 DHA arriben a les quantitats mínimes exigides perquè serveixin per a alguna cosa, segons l'Agència de Salut Europea, i molt menys per al desenvolupament intel·lectual. És igual que els incorporin com que no ho facin; no importa que hi siguin o que no hi siguin; tenen el mateix efecte que un senyor amb bata blanca en la cadena de fabricació de Puleva Peques animant els envasos i dient-los que són meravellosos. Per més que els ho cridi, no ho són.

Per acabar-ho d'adobar, òbviament aquest producte està avalat per l'AEP.



«PULEVA MAX AMB OMEGA 3 DHA + FERRO PER AL SEU DESENVOLUPAMENT INTEL·LECTUAL. El col·le, l'exercici físic... Els nens tenen grans reptes a partir dels 3 anys! PULEVA Max, amb OMEGA 3 DHA + ferro, afavoreix el seu desenvolupament intel·lectual.»

## Hero Supernanos avalat per l'AEP

Productes d'Hero que serveixen, com feia la indústria tabacalera amb el màrqueting infantil, per aconseguir clients d'aliments insans a partir dels primers mesos de vida. **La gamma Supernanos inclou galetes, cremes de cacau, barretes de cereals, natilles i snacks, tot ple de sucre i greix de palma.**







## Llet de substitució avalada per l'AEP

Per acabar, l'any passat, a la contraportada de la revista de l'AEP apareixia la publicitat d'una llet de substitució de Nestlé, amb un reclam de legalitat dubtosa (indicava que era millor la llet de fórmula que la lactància materna per reduir les infeccions gastrointestinals en bebès nascuts per cesària) i avalada per la mateixa l'AEP.

Resultat: el 60% de les persones membres del Comitè de Lactància Materna pertanyents a l'Associació Espanyola de Pediatria (AEP) van dimitir.

<http://www.telamos.org/espanol/imagen.asp?id=1554>

Hi ha molts més exemples i altres organitzacions que no són l'AEP, com el cas de la Societat Espanyola de Dietètica i Ciències de l'Alimentació (SEDCA) i la brioixeria industrial.

## 🎯 Per què?

En qualsevol cas, **a la indústria li interessa associar-se i pagar l'AEP per motius evidents, però per què les associacions pediàtriques accepten els diners?** No suposem que sigui perquè tenen la voluntat conscient i traïdorena d'emmalaltir-nos a través de la promoció d'aliments insans, especialment greu en el cas de la població infantil. Potser l'explicació pràctica sigui una altra de més simple.

Es diu fins a la societat, per part de les entitats de pediatria que fan promoció d'aliments insans, que la contribució de les empreses per a beques, treballs de recerca, congressos, etc. no significa la seva interferència en els seus resultats. Suposem que és cert. El cas és que no importa gens ni mica, la cosa aquí és que **l'empresa, a canvi d'aquesta contribució, de vegades modesta des del punt de vista monetari, aconsegueix el que realment està buscant: poder posar el logo de l'associació en el producte insà.** I l'associació ho permet.

Aquest tema se soluciona senzillament incorporant una clàusula en el conveni de col·laboració que especifiqui que en cap cas l'empresa usará el logotip de l'associació en cap dels seus productes. Sospitem que l'empresa diria que no (aquest és el motiu de la col·laboració), i per això l'associació incorpora aquesta clàusula, perquè no es vol quedar sense aquesta contraprestació econòmica. Aquesta és l'explicació més raonable al perquè permet que s'utilitzi el seu nom en la publicitat: que necessita aquests diners.

Si es tractés solament d'una beca de 8.000 euros que atorga Adams Foods (Dinosaurus) a l'AEP, realment l'AEP permetria l'ús indiscriminat del seu logo en productes insans per 8.000 euros? No té lògica. De nou, l'explicació més senzilla és que la contribució de les empreses és molt més que aquesta. Que, de fet, compromet la mateixa supervivència de l'associació. Dit d'una altra manera, **l'AEP, tal com està pensada i funciona actualment, necessita les aportacions econòmiques de la indústria.** Que, potser, ha desenfocat la seva missió original (ajudar professionals de pediatria a millorar l'estat de salut de la població infantil) i s'ha convertit en una estructura la finalitat de la qual és ella mateixa, ser més gran, més rica i amb més projecció.

Exactament això és el que va dir el president de la SE-PEAP: «de les gairebé 100.000 societats professionals de l'àmbit sanitari a escala mundial, el **100% es financien majoritàriament o exclusivament amb les ajudes de la indústria**». El lector entendre que la principal raó de ser d'una societat professional pediàtrica és fer

d'intermediària entre les necessitats dels nens i nenes i la preparació dels pediatres per satisfer-les. Això ho fan mitjançant acords amb la indústria perquè **no es podria fer amb les quotes dels socis ni amb les inexistentes subvencions oficials.** Realment, es vulgui acceptar o no, les societats professionals i les companyies no fan més que ocupar conjuntament l'espai que deixen lliure els nostres sistemes de salut.<sup>37</sup> Com diria Bart Simpson: ai, caram!

Però aquesta afirmació és falsa. Com es comenta des de la **xarxa d'experts de l'Agència Espanyola de Medicaments i Productes Sanitaris (AEMPS)**,<sup>38</sup> «la solució passa pel pagament d'unes quotes proporcionals als ingressos i proporcionals als objectius. Aquests són fonamentalment de formació continuada. Això no ha de ser pas car ni calen grans esdeveniments ni megacongressos de 4.000 persones amb grans taules d'esmorzar, dinar, sopar de gala, etc. Aquest model és caduc. Amb una quota raonable es podria fer més *webinar*, més miniesdeveniments, més reunions locals i menys festes amb guarniments, balls i altres». Es tracta d'una disjuntiva entre societats científiques o societats mercantils.

**Els logotips pediàtrics que avalen els productes apareixen, de manera gairebé exclusiva, en aliments insans.** La lògica empresarial és clara, convertir un aliment amb mal perfil nutricional en alguna cosa que sembli sana i sigui adquirida. Els aliments clarament sans no necessiten l'empenta publicitària. De la mateixa manera que per detectar un anunci de menjar ràpid cal fixar-se en si les imatges dels aliments (tots sans i naturals) apareixen en càmera lenta, una manera de saber si un aliment té mal perfil nutricional és, justament, buscar algun tipus d'aval pediàtric o dietista.

**En les primeres edats és quan el producte comença a entrar a la zona en què l'imaginari popular té ja dubtes sobre la seva idoneïtat quan apareix l'aval.** Així ho veiem en llets de substitució (és estesa la idea que són pitjors que la lactància natural), en Mi Primer Danone, Mi Primer Cola Cao, *les primeres llets*, les primeres Nocillas, galetes, cremes de cacaos diversos, el primer snack, la primera brioixeria industrial... Però no apareix als cereals infantils o als potets, per exemple. Per què? Perquè la indústria ha aconseguit crear la sensació hegemònica que són sans. Quan comencem a veure logotips de l'AEP o de l'AEP/PAEP en cereals infantils amb un 35% de sucre, sabem que hem començat a guanyar la batalla.

37 [www.redaccionmedica.com/secciones/medicina/si-no-se-avalan-alimentos-la-formacion-en-pediatria-de-primaria-peligra-5041](http://www.redaccionmedica.com/secciones/medicina/si-no-se-avalan-alimentos-la-formacion-en-pediatria-de-primaria-peligra-5041)

38 [www.redaccionmedica.com/la-revista/reportajes/soy-medico-y-estos-son-mis-motivos-para-colaborar-con-marcas-comerciales-7993](http://www.redaccionmedica.com/la-revista/reportajes/soy-medico-y-estos-son-mis-motivos-para-colaborar-con-marcas-comerciales-7993)

# Els jugadors II (classe social)

**Tant en les malalties associades a l'alimentació insana com en l'alimentació mateixa existeix un biaix clar de classe social i de gènere.** És a dir, no totes les classes socials mengen de la mateixa manera ni emmalalteixen igual, i el mateix passa en el cas d'homes i dones. De fet, els dos eixos es creuen i generen un doble problema en el cas de les dones de classes populars. I això és així per a la població adulta i la infantil. Convé preguntar-se si el patró alimentari (i les conseqüències negatives que se'n derivin en edats més avançades) és també diferent en funció de la classe social a la qual pertanyi el grup de població infantil menor de 2-3 anys. Mengen diferent els bebès de classes populars respecte als seus congèneres de classes privilegiades? Pitjor?

No s'han trobat dades directes del consum alimentari de menors de 3 anys a l'Estat espanyol disgregats per classe social. Podem fer un cop d'ull a escala internacional (on, encara que no abunden, sí que existeixen alguns d'aquests estudis) i, en el cas de l'Estat espanyol, abordar el tema via indirecta a través d'altres dades i indicadors relacionats.

La bibliografia internacional ens confirma que, com es podia esperar, els infants de classes populars mengen pitjor que els de classes altes. Per menjar pitjor aquí ens limitem a la quantitat de sucres, greixos insalubres i sal que ingereixen, o a la proporció d'aliments amb un perfil nutricional insà (brioixeria industrial, alimentació processada o fresca, quantitat de fruites i verdures fresques, etc.).

L'Associació Americana de Pediatria va realitzar un bonic estudi en el qual va dividir els patrons d'alimentació dels menors d'1 any en quatre tipus: alt en sucre/sal/greixos, dietes saludables, dietes fórmula, alt en làctics i cereals. El tercer patró, dietes fórmula, es refereix a bebès alimentats de manera gairebé exclusiva amb llet de fórmula. Pel que fa a la dieta saludable, bàsicament era, a més de la lactància natural, aliments sòlids basats en carn i peix, fruita, verdura, ous i cereals. Posteriorment, van creuar aquests patrons amb diferents variables socials com la renda familiar, el nivell educatiu, l'ètnia, etc.

Per a criatures de fins a 6 mesos, els resultats indiquen que, prenent com a referència el patró alt en sucre/sal/greixos, a mesura que s'incrementa la renda, el patró de dieta saludable s'incrementa el 21% i el de fórmula, el 38%. A mesura que creix en nivell d'educació, els patrons dos i tres s'incrementen el 33% i el quart (làctics + cereals), el 23%.

Si ens anem fins als 12 mesos de vida, com més renda, la dieta 1a (la pitjor) cau el 43%. L'ètnia també marca un abisme entre les dietes. Així, prenent com a referència les famílies blanques no hispàniques, les afroamericanes consumeixen la pitjor dieta un 41% més i les hispàniques consumeixen la millor dieta un 26% menys. Un fet semblant observem amb el nivell educatiu: la pitjor dieta és consumida un 42% menys per les famílies amb més estudis i la millor, un 39% més per aquestes mateixes famílies.

En resum, si neixes en una família pobra, hispana, afroamericana o asiàtica i amb baix nivell educatiu (batxillerat o menys), tens el doble de possibilitats de menjar una dieta alta en sucres, sal i greixos que si pertanyes a una família blanca, rica i amb estudis superiors. Als 12 mesos de vida el teu cos ja sap a quina classe pertany.

De fet, no ens hauria d'estranyar. Hi ha evidència que la classe social és determinant a l'hora d'explicar les diferències en les dietes de la població infantil i adulta. Encara que hi hagi certa absència d'estudis específics per a població inferior a dos anys, res no indica que els mecanismes de desigualtat alimentària que afecten una nena de 5 anys siguin diferents quan aquesta mateixa nena en tenia un. D'entre tots aquests mecanismes, ens centrarem en un, però abans convé recordar que, malgrat la insistència obsessiva per part de la indústria alimentària i les seves contraparts administratives que l'alimentació és un fenomen individual i, com a molt, influït per aspectes educatius del nucli familiar (i per aquest motiu l'única via proposada per canviar els anomenats *hàbits alimentaris* siguin campanyes suaus i amables sobre com és de bona la fruita i fer molt d'exercici), la realitat és que el consum alimentari és un complex fenomen socioeconòmic i el resultat final de l'equació (compro cereals-farinetes o no, compro uns potets o uns altres o no en compro) es compon de diverses variables estructurals (com la renda) de les quals individualment difícilment podem escapar.

De la mateixa manera que està demostrat que les característiques socials del nucli familiar influeixen significativament en les trajectòries educatives dels fills i filles, passa el mateix amb l'alimentació. No només existeixen les desigualtats alimentàries, sinó que es transmeten i un dels mecanismes de transmissió que ens interessa destacar aquí és el del temps destinat a l'alimentació. S'ha demostrat que la quantitat i qualitat de temps estan distribuïdes de manera desigual segons les característiques socials, econòmiques o laborals, i això impacta directament en l'alimentació infantil, també en els

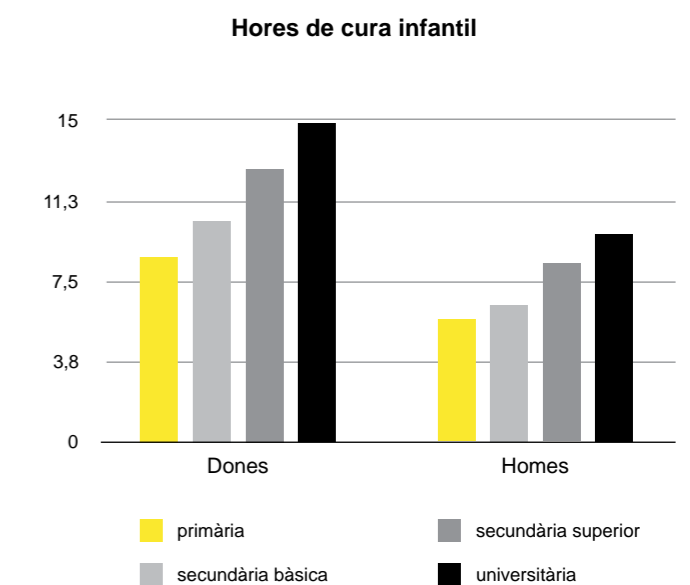
primers mesos o anys de vida. Dit d'una altra manera, en les societats capitalistes actuals, **l'origen social té un pes determinant sobre els indicadors bàsics de salut i alimentació.**

Els dos determinants més clars en el diferent ús del temps vinculats a l'alimentació són la classe social i el gènere.

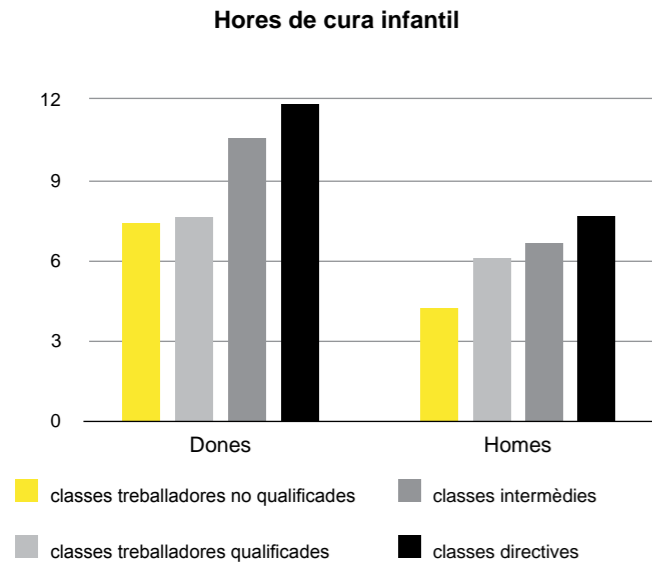
Vegem primer les xifres en brut corresponents al temps dedicat a la cura infantil a l'Estat espanyol i disgregades per la variable gènere i la d'educació.

Així, observem que les dues desigualtats es creuen i apareixen diferències significatives tant en homes vs dones respecte al seu mateix nivell educatiu i entre el mateix gènere si la variable és el nivell d'estudis formals.

Per entendre la reproducció de les desigualtats com a fenomen social, n'hi ha prou de fixar-se en el fet que una dona universitària dedica el doble d'hores a la cura infantil que un home amb educació primària.



Vegem què passa amb la cura infantil si la variable és la categoria laboral, un altre element usat com a indicador de classe social.

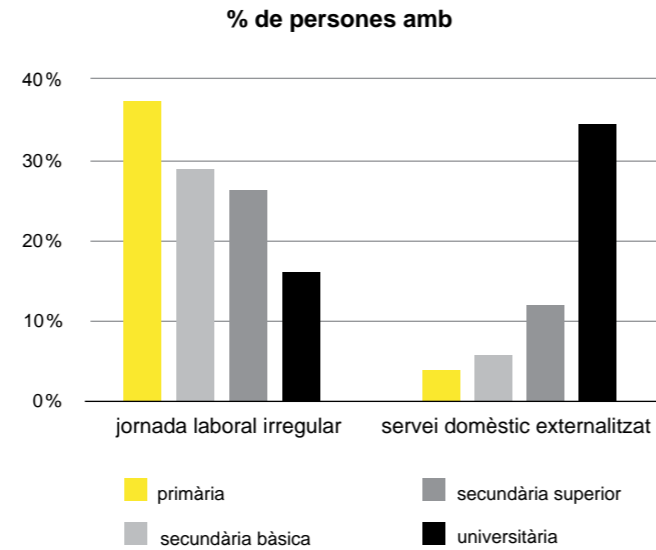


Així, una dona de classe directiva dedica tres vegades més hores a la cura infantil que un home de classe treballadora.

Els estudis suggereixen dues explicacions a aquestes diferències. Una és la dels anomenats *valors de classe*. Les classes privilegiades haurien incorporat les normes de cura intensiva, molt lligades a elements simbòlics de classe i que incorporen la creença que l'estimulació intensa dels seus fills i filles els permetrà aconseguir nivells educatius i laborals alts, de manera que permetin la seva reproducció social. En l'àmbit de l'alimentació infantil, aquesta explicació ens diria que dedicar temps a comprar productes saludables i elaborar dietes sanes és el que correspon a la seva classe (valor simbòlic) i els permetrà desenvolupar millor les seves capacitats futures.

Encara que aquesta explicació té interès, aquí ens interessa destacar la segona (tenint en compte, a més, que no són incompatibles), que no és una altra que els usos del temps; és a dir, les desigualtats socials de tipus estructural respecte al recurs temps. Les classes populars, a diferència de les privilegiades, solen tenir poca autonomia sobre el seu àmbit laboral, ja que tenen treballs que directament impedeixen una alta dedicació a la cura infantil i que, a vegades, pot comprometre el desenvolupament d'una alimentació infantil saludable. Les classes privilegiades, a més de disposar de més temps potencial, disposen de la capacitat monetària d'externalitzar altres tasques domèstiques associades també a les dones, com les cures i l'alimentació. Aquesta

externalització recau, justament, en altres dones, les de classe inferior. Tot això permet maximitzar la cura infantil a les classes privilegiades i ho impedeix en les populars. Aquests dos elements es reflecteixen amb claredat en el gràfic següent:



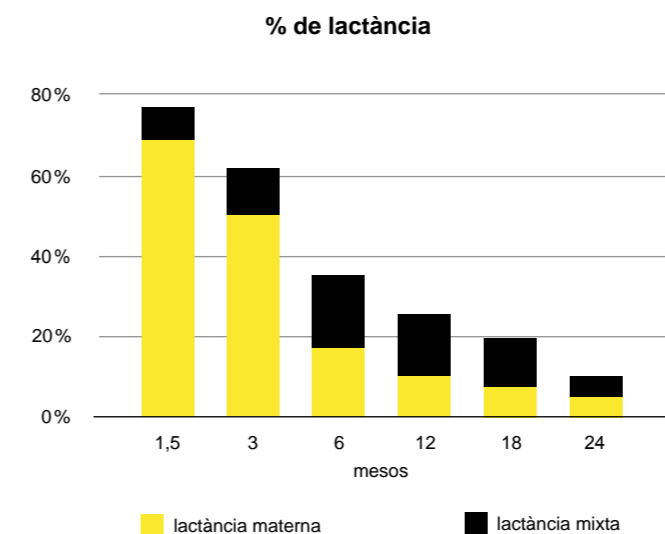
Segons l'Eurostat, la distribució del temps és radicalment diferent entre homes i dones i dues de les àrees més afectades són l'alimentació i la cura infantil. Les dones a l'Estat espanyol dediquen 1 h 20 min al dia a la preparació d'aliments, mentre que els homes, només 19 minuts. En el cas de l'epígraf «cura dels fills i filles», les dones dedicarien 30 min i els homes, 12 min, encara que com veurem més endavant, no només la quantitat és diferent, sinó que també ho és el tipus de dedicació d'unes i uns altres.

Per tant, observem que el temps de dedicació infantil no es distribueix homogèniament entre home i dones ni entre diferents classes socials. El mateix podem dir del temps dedicat a comprar i a elaborar aliments; el mateix amb el temps dedicat a informar-se i formar-se sobre aspectes relacionats amb la salut i l'alimentació infantil; el mateix amb el temps dedicat a veure la televisió i el nombre d'impactes d'anuncis televisius relacionats amb l'alimentació infantil; el mateix amb el temps de socialització i intercanvi d'experiències amb altres persones sobre aquests temes, etc. En definitiva, quan diem que decidir comprar unes farinetes de cereals hiperensucrades per al teu fill o filla no és una decisió individual coherent, lliure i informada, sinó la suma d'una sèrie de factors socioeconòmics que fan que aquest producte acabi en el carro del supermercat i entri a casa teva i en la boca del teu fill o filla, ens referim a totes aquestes coses. Fins a la societat hem sentit que el problema de l'alimentació insana infantil és conseqüència de la baixa educació de

les famílies, i les dades en brut, òbviament, reflecteixen aquesta desigualtat. Les classes populars tenen menys possibilitats de formar-se i informar-se que les privilegiades, efectivament, però es tracta d'una desigualtat social estructural, no que les classes populars siguin ximples. Sense intervenció pública directa en aquests àmbits, les classes populars seguiran sent discriminades a l'hora d'aconseguir una formació crítica davant de la indústria alimentària infantil, i això, unit al factor renda, fa que les criatures de les classes populars estiguin pitjor alimentades que les de les classes privilegiades i els seus efectes (en salut i hàbits alimentaris adquirits, entre d'altres) s'arrossegaran ja, en general, durant la resta de les seves vides, de manera que es completa la reproducció de la desigualtat social en alimentació.

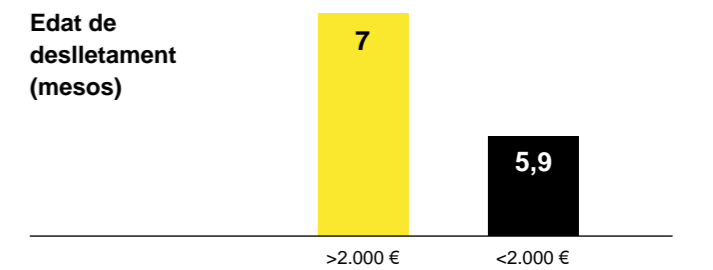
No s'han trobat dades rellevants sobre el consum diferenciat per classe social dels tres grans tipus de productes de l'alimentació *baby*: cereals, potets i accessoris (Mi Primer Danone, Cola Cao, galetes, snacks, etc.). Especialment respecte als dos primers, podem fer l'exercici de calcular la quantitat relativa en funció de la durada de la lactància natural. En principi, són productes que s'introdueixen a les dietes infantils quan la lactància natural deixa de ser l'única font d'aliment o molt majoritària. Llavors, com més aviat s'abandoni la lactància natural (i també l'artificial), en definitiva, com més es produeix el deslletament, abans es començarà (teòricament) amb aquest tipus d'aliments. Especialment es posarà en marxa el consum de cereals hiperensucrats i, per tant, el consum insà de sucres. Per tant, la pregunta és si existeixen diferències en el temps de lactància per classe social. La resposta és un sí majúscul.

Comencem veient quin percentatge de lactància, natural o mixta, es dona en les famílies de l'Estat espanyol.



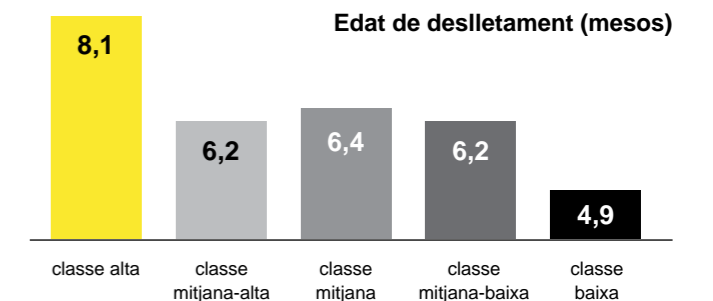
Malgrat les nombroses campanyes i la certesa ja establerta en la població que la lactància materna és important, les dades indiquen que se segueix estant molt lluny de les recomanacions que ens diuen que la llet materna hauria de ser l'únic aliment fins als 6 mesos de vida i l'aliment principal fins als dos anys. Als 6 mesos, només el 38% dels infants continuen amb la lactància i d'aquests, només la meitat és lactància natural.

**Hi ha diferències per nivell d'ingressos?**



Sí, les persones de rendes baixes deslleten, de mitjana, una mica més d'un mes abans que les de renda alta.

**Hi ha diferències per tipus de classe social?**

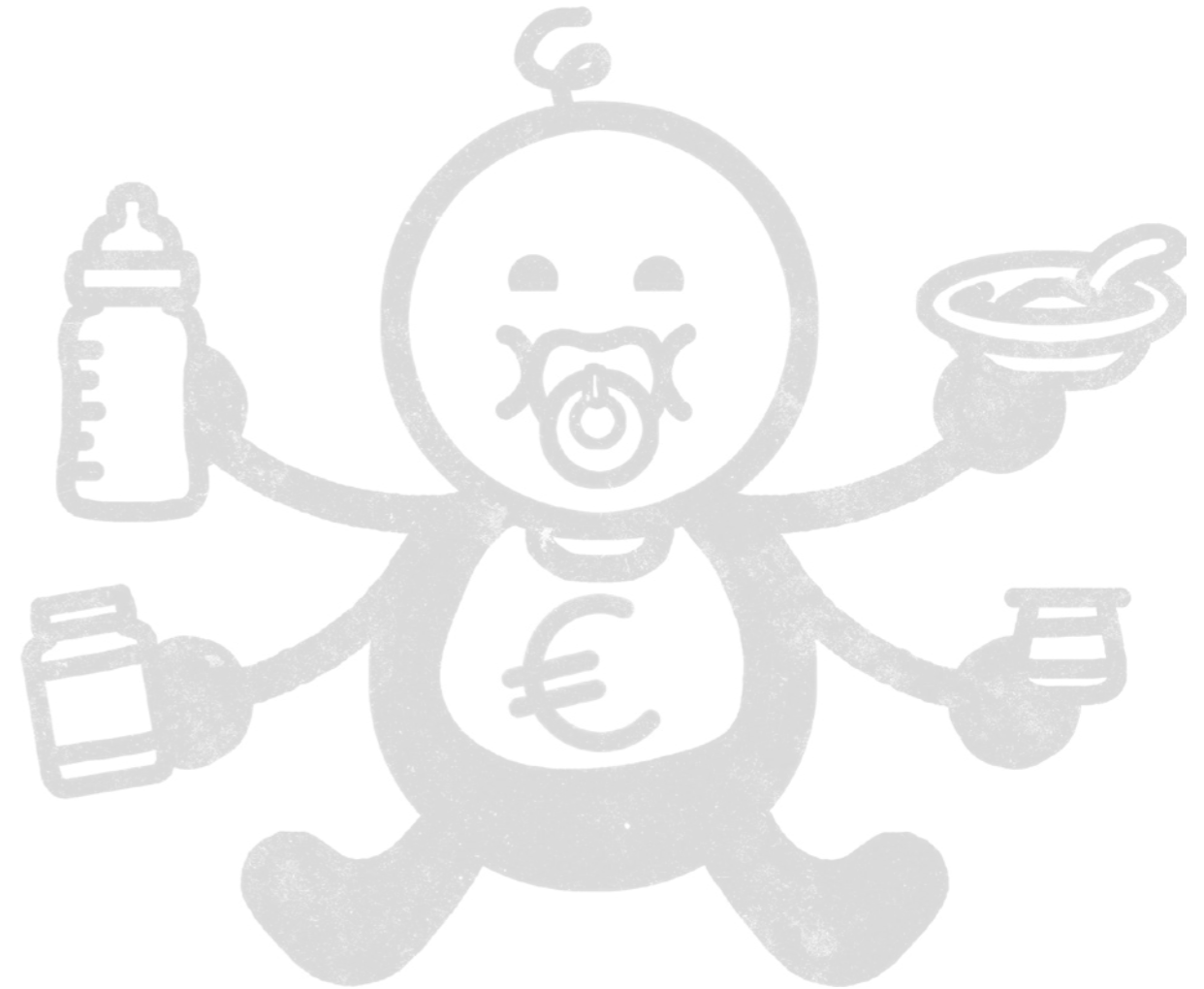


Sí, les persones de classe baixa abandonen la lactància 3 mesos abans que les de classe alta.

No és el tema d'aquest dossier aprofundir en les causes d'aquestes xifres —que com hem vist abans, són una barreja de raons socioeconòmiques i de gènere—, sinó simplement comentar que les principals raons esgrimides per les mares per abandonar la lactància són, en primer lloc, la complicació de combinar l'activitat laboral i la lactància (raó de classe); en segon lloc, la incomoditat de donar el pit en llocs públics, i que els pits perden fermesa o es retarda la recuperació de la figura, raons que es poden associar a factors de gènere. Les dades fa anys que diuen que, si volem millorar les xifres de lactància materna, cal actuar sobre el tema laboral, especialment en les dones de classes populars.

## **Demanes i propostes polítiques**

- ⊙ Prohibició de la publicitat d'aliments amb perfils insans dirigits a la població infantil.
- ⊙ Prohibició de la venda d'aliments amb perfils insans dirigits a la població infantil en centres farmacèutics.
- ⊙ Prohibició de la publicitat i difusió d'aquests aliments en centres mèdics.
- ⊙ Establiment d'una regulació que obligui les empreses a divulgar públicament tots els seus conflictes d'interessos científics i de política pública.
- ⊙ No permetre la participació de qualsevol organització que tingui conflictes d'interessos entre els seus objectius privats i públics en el procés de presa de decisions sobre salut pública.
- ⊙ Establir una regulació amb directrius clares sobre el conflicte d'interès per a les associacions filantròpiques, mèdiques, de professionals, de salut, universitats i publicacions científiques.





**ENVERINA'M**

[comunicacion@justiciaalimentaria.org](mailto:comunicacion@justiciaalimentaria.org)

[justiciaalimentaria.org/dame-veneno#top](https://justiciaalimentaria.org/dame-veneno#top)