

Papillas de cereales

Recomendaciones

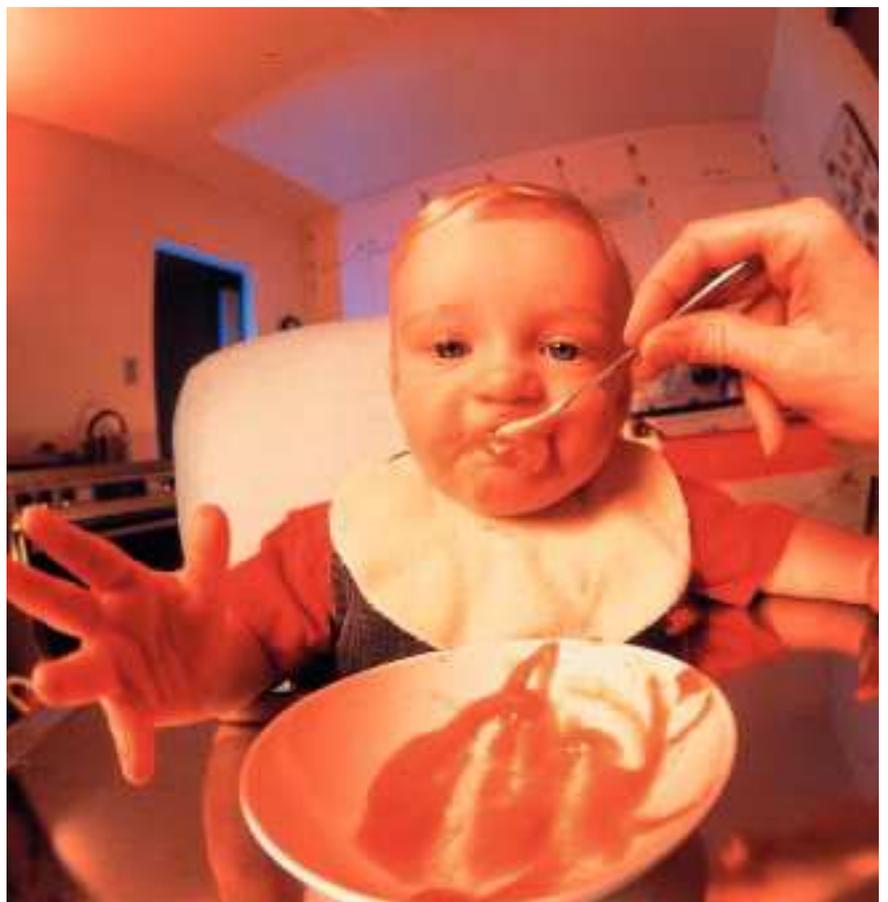
■ PURIFICACIÓN GÓMEZ-ÁLVAREZ SALINAS • Licenciada en Farmacia.

El siguiente trabajo ofrece al farmacéutico datos valiosos para mejorar su capacidad de asesoramiento en materia de nutrición infantil, y en concreto sobre las papillas a base de cereales que los más pequeños comienzan a consumir, una vez superada la fase de lactancia exclusiva. Su composición y pautas de utilización son objeto de un análisis preferente, pero la autora también recoge la relación de productos que brinda el mercado farmacéutico.

La gama de papillas de cereales que existe en el mercado farmacéutico es amplia, dado que continuamente la industria está trabajando sobre nuevos ingredientes que aportan beneficios a la salud del niño, obteniendo así productos diferentes que se adaptan a la normativa española y europea sobre alimentación infantil. Al farmacéutico le interesa conocer su composición mayoritaria y sus indicaciones especiales, así como la mejor manera de utilizarlas.

NECESIDADES ALIMENTARIAS DURANTE LA INFANCIA

Hasta el sexto mes de vida la leche materna cubre todos los requerimientos del lactante, pero a partir de entonces es conveniente iniciar la alimentación complementaria. La papilla de cereales suele ser el primer alimento que toma el niño después de la leche o fórmula adaptada, aunque su preferencia respecto a otros alimentos (frutas, verduras o carnes) no tiene una razón



científica, sino que obedece a las pautas marcada por los hábitos alimentarios o culturales.

En cualquier caso, sí hemos de tener en cuenta que toda nueva introducción de un determinado alimento se debe realizar separadamente y en cantidad progresiva, tanto para comprobar su tolerancia como para tratar de que el niño se acostumbre a los nuevos sabores. No olvidemos que para los niños con edades comprendidas entre 6 y 12 meses el aporte recomendado de leche

es de 500 ml al día (cantidad necesaria para la formación del esqueleto en esta fase del desarrollo), dato que hay que tener muy en cuenta si se va a recomendar papillas enriquecidas con leche, pues conviene comprobar si es cierto que con las cantidades indicadas por el fabricante se consigue dicho aporte recomendado.

Por otro lado, como la capacidad para excretar sodio no está totalmente desarrollada a los 6 meses de edad (aunque ya para entonces el bebé

habrá multiplicado por 5 la que tenía al nacer) una ingesta de este elemento superior a 80-100 mEq/día puede representar un peligro para el balance hídrico.

CARACTERÍSTICAS DE LOS CEREALES

El término «cereales» hace referencia a las plantas gramíneas y a sus frutos maduros, enteros, sanos y secos. También al alforfón o trigo sarraceno, que pertenece a la familia de las poligonáceas. Se consideran útiles para la alimentación las especies que se detallan en la tabla I, aunque la reglamentación legal que existe para cada una de ellas determina sus especificidades en relación con el consumo humano. En todos los casos se trata de especies herbáceas cuyos frutos (llamados carióspsides) tienen las cubiertas soldadas a las semillas.

La cebada es probablemente el primer cereal cultivado sistemáticamente por el hombre y ya era conocida por los sumerios y asirios 5.000 años antes del inicio de nuestra era. Del trigo se han cultivado a lo largo de la historia diferentes especies. Actualmente el 10% del total cultivado es *Triticum durum* y se han extendido los cultivos de los llamados trigos blandos o candeales (*Triticum vulgare* y *Triticum aestivum*). El arroz se conoce desde hace más de 5.000 años en la zona tropical suboriental de Asia y el maíz en Centroamérica y Sudamérica. El mijo ha sido cultivado en las regiones subtropicales de Asia y África. Existe una gran diferencia entre el mijo genuino y el sorgo.

El centeno y la avena han sido siempre considerados como plantas de cultivo secundario, si bien tienen la importante característica de resistir climas desfavorables. Desde hace unos años la ingeniería genética trata de combinar las cualidades panificables del trigo con la resistencia del centeno pero el *triticale* (híbrido creado por el hombre a partir del trigo y el centeno) aún no cubre estas expectativas.

Todos están compuestos fundamentalmente por hidratos de carbono, siendo el mayoritario el almidón, en cuya molécula hay entre 250 y 1.000 unidades de glucosa formando largas cadenas. De todos ellos, la avena, la cebada y el centeno son los que tienen menor contenido en almidón, pero son ricos en polisacáridos no amiláceos.

Las proteínas que contienen son de menor calidad que las procedentes de los animales. Su contenido en lípidos es pobre, siendo la avena el cereal más rico en ellos.

El endospermo amiláceo es la fuente de la harina. Sus células de finas pare-

Tabla I. Especies de cereales útiles para la alimentación humana

- Alpiste (*Phalaris canariensis* L)
- Arroz (*Oryza sativa* L)
- Avena (*Avena sativa* L)
- Cebada (*Hordeum vulgare* L)
- Centeno (*Secale cereale* L)
- Maíz (*Zea mays* L)
- Mijo (*Panicum miliaceum* L)
- Panizo (*Setaria italica* P L)
- Panizo de Daimiel (*Pennisetum glaucum*)
- Sorgo (*Sorghum vulgare*)
- Trigo (*Triticum* L)
- Alforfón o trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum* Moench)

des están llenas de gránulos de almidón que se encuentran inhibidos en una matriz formada principalmente por proteínas. Una porción de ellas son las proteínas del gluten, que están presente en trigo, centeno, cebada y avena. Son las causantes de la enfermedad celíaca.

ENFERMEDAD CELÍACA

La enfermedad celíaca (EC) se define como una enteropatía producida por intolerancia permanente al gluten, que mejora al eliminarlo de la dieta y vuelve a aparecer cuando se lo reintroduce. Por eso, aunque el tratamiento es exclusivamente dietético, con supresión del gluten de la dieta, hasta que no se recupere la mucosa intestinal es necesario tratar las deficiencias nutricionales asociadas.

Consiste en una atrofia intensiva de las vellosidades intestinales cuya consecuencia es la disminución de la superficie de absorción. Se manifiesta clínicamente con una diarrea crónica con malabsorción global de todos los nutrientes, con lo cual la disminución del crecimiento no es más que una consecuencia. Cuando el gluten es ingerido precozmente y el tiempo de

evolución sin tratamiento se prolonga, el cuadro general del paciente es más alarmante y pueden desencadenarse también intolerancias a los disacáridos (especialmente lactasa, por pérdida de la actividad lactásica del borde en cepillo) e incluso sensibilizaciones a distintas proteínas (vacunas, fundamentalmente). En ciertas ocasiones, lactantes pequeños y desnutridos complican sus cuadros con episodios de gastroenteritis que les conducen a graves descompensaciones hidroelectrolíticas y metabólicas.

Aún no se tiene claro en qué circunstancias se puede hablar de curación, motivo por el que, en principio, la supresión del gluten ha de mantenerse hasta la maduración de la mucosa. La persistencia o no de la enfermedad se determina con una prueba de provocación que solamente es posible realizar en niños mayores de seis años, ya que la respuesta de un intestino aún inmaduro podría provocar una recaída clínica importante.

La introducción precoz de gluten podría ocasionar una temprana aparición de la enfermedad con exacerbación del cuadro clínico en niños predispuestos. Por este motivo se recomienda no introducir el gluten en la dieta de los niños menores de ocho meses.

PAPILLAS DE CEREALES

En 1981, la Sociedad Europea para la Gastroenterología y Nutrición Pediátrica (actualmente también para la Hepatología) publicó las *Recomendaciones para la composición de una leche de continuación y beikost*, con la finalidad de facilitar unas pautas actualizadas relativas a la nutrición de los lactantes sanos. En dicha publicación se relatan las diferentes recomendaciones justificándolas desde el punto de vista científico y tecnológico. La tabla II las recoge y a continuación se comentan las más relevantes:

Tabla II. Recomendaciones para la composición de papillas de cereales

Energía	No especificada
Proteínas	1-3 g/100 kcal
Hidratos de carbono	7,5 g/100 kcal
	5 g/100 kcal si están enriquecidas con leche o con proteínas
Sodio	0,4-4,2 mEq/100 kcal
Calcio	100-150 mg/100 kcal
Hierro	No especificado
Tiamina	0,1-0,2 mg /100 kcal

Fuente: ESPGAN, 1981

Tabla III. Composición química de las especies de cereales (valores medios)

Nutriente	Trigo	Centeno	Maíz	Cebada	Avena	Arroz	Mijo
Porcentaje en peso							
Agua	13,2	13,7	12,5	11,7	13,0	13,1	12,1
Proteína (Nx6,25)	11,7	11,6	9,2	10,6	12,6	7,4	10,6
Lípidos	2,2	1,7	3,8	2,1	5,7	2,4	4,05
Almidón	59,2	52,4	62,6	52,2	40,1	70,4	64,4
Otros hidratos de carbono	10,1	16,6	8,4	19,6	22,8	5,0	6,3
Fibra bruta	2,0	2,1	2,15	1,55	1,56	0,67	1,1
Sustancias minerales	1,5	1,9	1,30	2,25	2,85	1,2	1,6
Riqueza expresada en mg/kg							
Tiamina	5,5	4,4	4,6	5,7	7,0	3,4	4,6
Niacina	63,6	15,0	26,6	64,5	17,8	54,1	48,4
Riboflavina	1,3	1,8	1,3	2,2	1,8	0,55	1,5
Ácido pantoténico	13,6	7,7	5,9	7,3	14,5	7,0	12,5

Almidón

El contenido de almidón de los cereales, para ser aprovechado por el organismo humano, ha de ser fraccionado por el proceso de digestión. Como en los niños menores de un año el aparato digestivo no está completamente desarrollado, es necesario que las papillas de cereales sean sometidas a un tratamiento tecnológico apropiado que permita su fácil digestión, así como una adecuada dispersión en agua, leche u otros líquidos. Para ello pueden ser tratadas con calor (precocción o tostado) o bien por enzimas. Ambos procesos favorecen la digestibilidad, al conseguir moléculas de dextrina (formadas por cadenas más cortas de glucosa), que a la vez hacen posible disminuir el tiempo de cocción necesario para preparar la papilla o incluso eliminarlo, obteniendo así las papillas instantáneas.

Para su elaboración se pueden utilizar como ingredientes todos los cereales, ciertas raíces (arrurruz y tapioca), así como semillas (cacahuets, sésamo o soja). Pueden ser simples (elaboradas a base de un único tipo de cereal) o complejas, y se les puede añadir azúcar, miel, cacao, leche, verduras, frutos secos y frutas.

Energía

La cantidad de energía que aportan las papillas de cereales está sujeta a variaciones que dependen del porcentaje de almidón contenido y de los ingredientes añadidos, y no existe base científica para formular recomendaciones exactas en cuanto a su densidad energética.

Proteínas

La cantidad recomendada de proteínas oscila entre 1 y 3 gramos por 100 kcal.

En los casos de papillas que se describen «con leche» o «enriquecidas con proteínas», la proporción proteica no debe de ser inferior a 3,75 gramos por 100 gramos.

Gluten

Dado el hecho comprobado de que la introducción precoz de gluten podría ocasionar una temprana aparición de la enfermedad con exacerbación del cuadro clínico en niños predispuestos, la etiqueta de cada producto debe indicar el tipo de cereales contenido en él y la presencia o ausencia de gluten.

Los cereales pueden incorporarse al biberón a partir del quinto mes

Hidratos de carbono

Las recomendaciones referentes a los hidratos de carbono se refieren a que no podrán ser añadidos más de 7,5 gramos por 100 kcal de azúcar, salvo en los productos enriquecidos con leche o con proteínas, en los cuales la concentración máxima de suplemento no excederá de 5 gramos por 100 kcal. Cuando el producto manufacturado contiene azúcar, las instrucciones para el uso deben incluir la advertencia de que no hay que añadir más azúcar en el momento de la preparación.

Sodio

En cuanto al sodio, no conviene rebasar la cantidad de 0,4 mEq/100 kcal para productos preparados a partir de cereales y no exceder de 4,2 mEq/10 kcal para los suplementados con leche, dado que la leche de vaca es una fuente importante de sodio. En cualquier caso, la concentración de sodio en el producto listo para el consumo no debe exceder de 4,2 mEq/100 kcal.

Calcio

Se recomiendan 100-150 mg/100 kcal para productos que contengan leche o estén enriquecidos con proteínas. Y es que los cereales contribuyen de modo relativamente poco importante a la ingesta de calcio por parte del lactante.

Hierro

No se especifican recomendaciones para el hierro, pues su adición no es un método fiable para lograr el enriquecimiento de la dieta en este elemento.

Vitaminas

La contribución de las papillas a base de cereales a la ingesta total de vitaminas es pequeña en comparación con la leche y otras formas de *beikost*. Excepto en el caso de la tiamina, cuyo requerimiento (0,5 mg/día) sólo se cubriría en un 80% con una dieta exenta de cereales. Pero dado que su riqueza en la harina es mucho menor que en los granos, debido a que gran parte se pierde en los procesos de extracción, se justifica su suplementación hasta el contenido inicial de grano.

Aditivos

Por lo que se refiere a los aditivos y contaminantes, se admite la lista de aditivos autorizados por razones tecnológicas tal y como se especifica en

Tabla IV. Relación de la gama de papillas de cereales comercializadas en las oficinas de farmacia

Producto	Presentación	Laboratorio	Código Nacional
Grupo VO113. Harinas lacteadas			
Blevit 7 cereales con leche	800 g	Ordesa	368233
Blevit 7 cereales con leche	350 g	Ordesa	368241
Blevit 8 cereales con miel y leche de continuación	350 g	Ordesa	383695
Blevit apto para dietas sin gluten con leche 350 g	Ordesa	368225	
Blevit frutas con leche	350 g	Ordesa	396499
Nestlé 5 cereales papilla	250 ml	Nestlé España	329912
Nestlé 8 cereales con miel, papilla con leche de continuación	500 g	Nestlé España	264648
Nestlé cereales al cacao, papilla lista para tomar	250 ml	Nestlé España	303982
Nestlé multifrutas, papilla lista para tomar	250 ml brik	Nestlé España	303768
Nestlé cereales sin gluten, papilla lista para tomar	250 ml brik	Nestlé España	303214
Nestlé multicereales con miel lista para tomar	250 ml brik	Nestlé España	303974
Nutribén 8 cereales y frutas con leche adaptada	300 g	Alter Farmacia	383240
Nutribén 8 cereales y miel con leche adaptada	700 g	Alter Farmacia	252643
Nutribén 8 cereales y miel con leche adaptada	300 g	Alter Farmacia	399923
Nutribén cereales con leche y miel al cacao	300 g	Alter Farmacia	207662
Nutribén cereales con leche y miel al cacao	700 g	Alter Farmacia	383257
Nutribén cereales sin gluten con leche adaptada	300 g	Alter Farmacia	399964
Nutribén crecimiento con leche adaptada	700 g	Alter Farmacia	399907
Papilla Puleva 7 cereales con leche	900 g	Abbott Laboratories	338921
Papilla Puleva 7 cereales con leche	300 g	Abbott Laboratories	338939
Papilla Puleva 8 cereales miel con leche	900 g	Abbott Laboratories	316703
Papilla Puleva 8 cereales miel con leche	300 g	Abbott Laboratories	333989
Papilla Puleva cereales sin gluten con leche	900 g	Abbott Laboratories	338251
Papilla Puleva cereales sin gluten con leche	300 g	Abbott Laboratories	338269
Papilla Puleva crecimiento sin gluten con leche	300 g	Abbott Laboratories	334656
Papilla Puleva crecimiento sin gluten con leche	900 g	Abbott Laboratories	334649
Papilla Puleva fruta sin gluten con leche	900 g	Abbott Laboratories	334680
Papilla Puleva fruta sin gluten con leche	300 g	Abbott Laboratories	334698
Papilla Puleva galletas plátano naranja con leche	300 g	Abbott Laboratories	383323
Papilla Puleva multifrutas con leche	300 g	Abbott Laboratories	334631
Papilla Similac 7 cereales con leche	300 g	Milke-Milk Technologies	367623
Papilla Similac 7 cereales con leche	900 g	Milte-Milk Technologies	367631
Papilla Similac 8 cereales y miel con leche	300 g	Milte-Milk Technologies	367656
Papilla Similac 8 cereales y miel con leche	900 g	Milte-Milk Technologies	367664
Grupo VO114. Harinas no lacteadas			
Afarín 8 cereales con miel	300 g	Apex Farma Integral	322891
Afarín 8 cereales con miel	600 g	Apex Farma Integral	322909
Afarín cereales sin gluten	300 g	Apex Farma Integral	322933
Afarín 8 cereales sin gluten	600 g	Apex Farma Integral	399766
Afarín multicereales	600 g	Apex Farma Integral	322925
Afarín multifrutas papilla	600 g	Apex Farma Integral	322917
Afarín papilla crema de arroz	300 g	Apex Farma Integral	247981
Blevit 5 cereales	700 g	Ordesa	396564
Blevit 8 cereales con miel	300 g	Ordesa	258558
Blevit 8 cereales con miel	700 g	Ordesa	258566
Blevit apto para dietas sin gluten	700 g	Ordesa	368720
Blevit apto para dietas sin gluten	300 g	Ordesa	396531
Blevit con Cola-cao	700 g	Ordesa	214577
Blevit integral	300 g	Ordesa	380949
Blevit multicereales frutos secos, miel y frutas	300 g	Ordesa	213033
Blevit multicereales frutos secos, miel y frutas	700 g	Ordesa	151829
Blevit plus con cereales y con verduras	900 g	Ordesa	313866
Blevit plus 5 cereales	300 g	Ordesa	309989
Blevit plus 5 cereales	700 g	Ordesa	310003
Blevit plus 8 cereales	700 g	Ordesa	266023
Blevit plus 8 cereales con miel	300 g	Ordesa	234419
Blevit plus 8 cereales con miel	700 g	Ordesa	234435
Blevit plus 8 cereales con miel	1.500 g	Ordesa	175414

Tabla IV. Relación de la gama de papillas de cereales comercializadas en las oficinas de farmacia (cont.)

Producto	Presentación	Laboratorio	Código Nacional
Blevit plus 8 cereales con miel	1.200 g	Ordesa	195677
Blevit plus 8 cereales con miel	1.500 g +blevitermo	Ordesa	375972
Blevit plus arroz	300 g	Ordesa	308650
Blevit plus avena	300 g	Ordesa	327304
Blevit plus cereales con verduras	300 g	Ordesa	313874
Blevit plus cereales con verduras y legumbres	300 g	Ordesa	315838
Blevit plus cereales con verduras y merluza	300 g	Ordesa	316331
Blevit plus cereales con verduras y pollo	300 g	Ordesa	315853
Blevit plus con Cola-cao	300 g	Ordesa	367854
Blevit plus con Cola-cao	700 g	Ordesa	367862
Blevit plus frutas	300 g	Ordesa	308551
Blevit plus integral	300 g	Ordesa	351460
Blevit plus multicereales, frutos secos y frutas	1.200 g	Ordesa	266056
Blevit plus multicereales miel, frutos secos y fruta	300 g	Ordesa	355149
Blevit plus multicereales miel, frutos secos y fruta	700 g	Ordesa	356451
Blevit plus multicereales miel, frutos secos y fruta	1.500 g	Ordesa	195685
Blevit plus multicereales miel, frutos secos y fruta	1.500g + blevivajilla	Ordesa	376004
Blevit plus sin gluten	300 g	Ordesa	234351
Blevit plus sin gluten	700 g	Ordesa	234385
Blevit plus Sinocome 5 cereales	300 g	Ordesa	171645
Blevit plus Sinocome 5 cereales	700 g	Ordesa	172106
Blevit plus Sinocome 8 cereales con miel	300 g	Ordesa	172114
Blevit plus Sinocome 8 cereales con miel	700 g	Ordesa	172122
Blevit plus Sinocome frutas	300 g	Ordesa	171546
Blevit plus Sinocome sin gluten	300 g	Ordesa	171538
Blevit plus sin gluten Gama Superfibra	300 g	Ordesa	321406
Blevit plus frutas Gama Superfibra	300 g	Ordesa	321414
Blevit plus 5 cereales Gama Superfibra	300 g	Ordesa	321422
Blevit plus 8 cereales con miel Gama Superfibra	300 g	Ordesa	321521
Heinz papillas cereales mixtos	250 g	Heinz Ibérica	263087
Heinz papillas cereales mixtos	750 g	Heinz Ibérica	337709
Heinz papilla cereales y frutas	250 g	Heinz Ibérica	337634
Heinz papilla cereales y frutas	750 g	Heinz Ibérica	337683
Heinz papilla crecimiento con miel	750 g	Heinz Ibérica	399337
Heinz papilla crema de arroz	250 g	Heinz Ibérica	263079
Heinz papilla multicereales sin gluten	250 g	Heinz Ibérica	337642
Heinz papilla multicereales sin gluten	750 g	Heinz Ibérica	172049
Heinz papilla trigo con miel	300 g	Heinz Ibérica	263095
Miltina papilla 8 cereales con miel	600 g	Milte-Milk Technologies	309328
Miltina papilla cereales inicio	600 g	Milte-Milk Technologies	175224
Milupa 8 cereales con miel	600 g	Milupa	256016
Milupa cereales al cacao	600 g	Milupa	181040
Milupa cereales sin gluten	250 g	Milupa	237495
Milupa cereales sin gluten	600 g	Milupa	237503
Milupa crema de arroz	250 g	Milupa	237487
Milupa multicereales	600 g	Milupa	237529
Milupa multifrutas	600 g	Milupa	181107
Nestlé 8 cereales, papilla de cereales	250 g	Nestlé España	397943
Nestlé 8 cereales, papilla de cereales	600 g	Nestlé España	397950
Nestlé 5 cereales, papilla de cereales sin leche	900 g	Nestlé España	174615
Nestlé 8 cereales con miel, papilla de cereales	600 g	Nestlé España	233825
Nestlé 8 cereales con miel, papilla de cereales	250 g	Nestlé España	233833
Nestlé 8 cereales con miel, papilla de cereales	700 g 2 u.	Nestlé España	326710
Nestlé 8 cereales con miel, papilla de cereales	900 g	Nestlé España	384255
Nestlé 8 cereales con yogur, papilla de cereales	600 g	Nestlé España	347971
Nestlé cereales al cacao, papilla de cereales	600 g	Nestlé España	252650
Nestlé cereales sin gluten	600 g	Nestlé España	383422
Nestlé cereales sin gluten	250 g	Nestlé España	397893
Nestlé crema de arroz, papilla de cereales	600 g	Nestlé España	309872
Nestlé crema de arroz, papilla de cereales	250 g	Nestlé España	397901

Tabla IV. Relación de la gama de papillas de cereales comercializadas en las oficinas de farmacia (cont.)

Producto	Presentación	Laboratorio	Código Nacional
Nestlé multifrutas, papilla de cereales	600 g	Nestlé España	309800
Nutribén 5 cereales	600 g	Alter Farmacia	207639
	300 g		300202
Nutribén 8 cereales y miel	700 g	Alter Farmacia	209825
Nutribén 8 cereales y miel	300 g	Alter Farmacia	361535
Nutribén 8 cereales y miel calcio	300 g	Alter Farmacia	191858
Nutribén 8 cereales y miel calcio	900 g	Alter Farmacia	191866
Nutribén cereales sin gluten	700 g	Alter Farmacia	209965
Nutribén cereales sin gluten	300 g	Alter Farmacia	360503
Nutribén crecimiento	700 g	Alter Farmacia	209817
Nutribén crecimiento	300 g	Alter Farmacia	399303
Nutribén crema de arroz	300 g	Alter Farmacia	355107
Nutribén papilla cacao con galletas María	250 g	Alter Farmacia	399261
Nutribén papilla cacao con galletas María	600 g	Alter Farmacia	399279
Nutribén papilla inicio a la cuchara	300 g	Alter Farmacia	364521
Nutribén papilla inicio a la cuchara	600 g	Alter Farmacia	364612
Nutribén papilla inicio a la fruta	300 g	Alter Farmacia	347807
Nutribén papilla inicio a la fruta	600 g	Alter Farmacia	304857
Nutribén papilla inicio biberón	300 g	Alter Farmacia	354795
Nutribén papilla inicio biberón	600 g	Alter Farmacia	166116
Nutricia 8 cereales y miel	600 g	Nutricia	308585
Nutricia cereales, arroz	250 g	Nutricia	308700
Nutricia cereales sin gluten	600 g	Nutricia	307660
Nutricia multicereales	600 g	Nutricia	308635
Nutroarina arroz-manzana	800 g	Cheminter	383372
Nutroarina arroz- manzana	300 g	Cheminter	383380
Papilla Puleva 7 cereales	700 g	Abbott Laboratories	338863
Papilla Puleva 7 cereales	300 g	Abbott Laboratories	338871
Papilla Puleva 8 cereales y miel	700 g	Abbott Laboratories	398701
Papilla Puleva 8 cereales y miel	300 g	Abbott Laboratories	398719
Papilla Puleva avena	300 g	Abbott Laboratories	334599
Papilla Puleva cereales sin gluten	700 g	Abbott Laboratories	334664
Papilla Puleva cereales sin gluten	300 g	Abbott Laboratories	334672
Papilla Puleva crema de arroz	300 g	Abbott Laboratories	338913
Papilla Puleva fruta sin gluten	700 g	Abbott Laboratories	334573
Papilla Puleva fruta sin gluten	300 g	Abbott Laboratories	334581
Papilla Puleva galletas plátano naranja	300 g	Abbott Laboratories	383299
Papilla Puleva galletas plátano naranja	700 g	Abbott Laboratories	383307
Papilla Puleva multifrutas	700 g	Abbott Laboratories	334607
Papilla Puleva multifrutas	300 g	Abbott Laboratories	334615
Papilla Puleva trigo	300 g	Abbott Laboratories	338855
Papilla Sandoz 7 cereales	300 g	Novartis Consumer Health	266965
Papilla Sandoz 7 cereales	600 g	Novartis Consumer Health	354480
Papilla Sandoz 8 cereales con miel	300 g	Novartis Consumer Health	266973
Papilla Sandoz 8 cereales con miel	600 g	Novartis Consumer Health	266981
Papilla Sandoz arroz y zanahoria sin gluten	300 g	Novartis Consumer Health	267021
Papilla Sandoz cereales sin gluten	300 g	Novartis Consumer Health	266999
Papilla Sandoz cereales sin gluten	600 g	Novartis Consumer Health	267005
Papilla Sandoz multifrutas sin gluten	300 g	Novartis Consumer Health	267013
Papilla Similac 7 cereales	300 g	Abbott Laboratories	367953
Papilla Similac 7 cereales	700 g	Abbott Laboratories	367961
Papilla Similac 8 cereales con miel	300 g	Abbott Laboratories	367953
Papilla Similac 8 cereales con miel	700 g	Abbott Laboratories	367961
Papilla Similac cereales sin gluten	300 g	Abbott Laboratories	367995
Papilla Similac cereales sin gluten	700 g	Abbott Laboratories	368001
Papilla Similac multifrutas	700 g	Abbott Laboratories	368266
Papilla Similac multifrutas	300 g	Abbott Laboratories	368019
Riz Crem	300 g	Ordesa	396457
Zanasec	300 g	Ordesa	396440

Fuente: Catálogo de Parafarmacia. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 2002.

el *Codex Alimentarius* para alimentos a base de cereales. La tabla III recoge la composición de los cereales.

Etiquetado

Es importante especificar en la etiqueta la naturaleza de los cereales contenidos y advertir claramente sobre la presencia del gluten. La indicación «exento de gluten» se aplica a los productos en los cuales la concentración residual de proteínas procedentes de trigo, cebada o avena usadas en su fabricación es inferior a 0,3 gramos por 100 gramos de cereales. En ella además deben aparecer las instrucciones referentes al modo de preparación, el uso y las condiciones de conservación antes y después de abrir el envase.

Si no contienen ni leche ni proteína láctea, se ha de indicar en la etiqueta la necesidad de usarla para preparar el alimento. Las que llevan leche o están enriquecidas con proteínas mencionarán en el envase la leyenda «para preparar sin leche». Cuando el producto contiene azúcar, las instrucciones para el uso deben incluir la advertencia de que no se debe añadir más azúcar en el momento de la preparación y tampoco a la leche.

dón, del cual depende la capacidad de hinchamiento de una harina. Así, para obtener una papilla tan espesa como para tomarla con cuchara se necesitan entre 7 y 8 gramos de almidón por 100 ml de líquido. Para prepararla líquida necesitamos entre 4 y 5. También conviene tener en cuenta que cuanto mayor es el contenido en azúcar, mayor cantidad de polvo se necesitará para conseguir una consistencia espesa, con lo cual mayor será su densidad energética. Por otro lado, necesitamos mayor cantidad de polvo si usamos una papilla enriquecida con leche y la reconstituimos con agua, pero su valor energético final será el mismo que el de una papilla que se reconstituye con fórmula adaptada. No ocurre así cuando están enriquecidas con frutas o verduras, pues necesitamos más cantidad para obtener la misma consistencia y sí aumenta el valor energético.

Otro aspecto negativo consecuente de una gran riqueza en azúcar se traduce en el supuesto siguiente: cuanto más líquida se obtenga una papilla preparada según las instrucciones del fabricante más probable será que la madre aumente la cantidad de producto y con ello el valor energético de la dieta.

Para la correcta preparación de una papilla conviene seguir las instrucciones del fabricante. Ahí es donde la oficina de farmacia puede desarrollar una labor educadora más completa, previniendo la sobrealimentación de los lactantes y recomendando las papillas que a nuestro entender cubren mejor las necesidades de cada bebé. Actualmente, la amplia gama de productos existente en el mercado (ricos en fibra, con *bifidus*, en presentaciones diversas, etc.) nos permite dar una respuesta personalizada a todos nuestros clientes (tabla IV). De esta manera lograremos diferenciarnos por calidad de servicio de los establecimientos competidores. □

Actualmente
se recomienda
no introducir el gluten
en la dieta de los niños
menores de ocho meses

RECOMENDACIONES PARA LA UTILIZACIÓN DE PAPILLAS

Los cereales pueden incorporarse al biberón a partir del quinto mes, en una concentración de entre el 3 y el 5%, cantidad que se irá aumentando progresivamente hasta el 10-12%, que es la proporción necesaria para obtener la consistencia usual de una papilla. Como ya se ha señalado, conviene comenzar con los cereales sin gluten y no introducirlo antes de los 8 meses de edad.

La consistencia de una papilla está determinada por el contenido de almi-

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

Belitz HD, Grosch W. Química de los alimentos. Zaragoza: Acribia, 1982.
CGCOF. Catálogo de Parafarmacia 2002. Madrid: Publicaciones del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, 2002.
Código Alimentario Español. Madrid: Boletín Oficial del Estado, 1975.
Comité de Nutrición ESPGAN. Pautas sobre nutrición infantil. Recomendaciones para la composición de leche de continuación y beikost. Acta Paediatrica Scandinavica 1981;Suppl 287.
Hernández Rodríguez. Nutrición infantil. Madrid: Ediciones Díaz de Santos, 1993.