

Papillas y potitos ecológicos: una elección consciente para el bienestar del bebé y del planeta



Durante los primeros años de vida, la alimentación infantil es clave para el desarrollo físico y emocional. Optar por potitos y papillas ecológicas no solo garantiza una nutrición más natural y segura, sino que también fomenta hábitos saludables desde la infancia y contribuye a cuidar el medio ambiente. Cada cucharada es una oportunidad para alimentar con consciencia y construir un futuro más sostenible.



Durante la infancia, etapa clave por su intenso desarrollo físico y psicomotor, la alimentación desempeña un papel esencial no solo en la cobertura de las necesidades energéticas, sino también en el acompañamiento del crecimiento y la maduración.

Desde el nacimiento hasta los seis meses, la lactancia materna exclusiva (o los preparados para lactantes cuando no es posible), cubre los requerimientos nutricionales. A partir de ahí, la intro-



ducción progresiva de nuevos alimentos debe ir de la mano del desarrollo del bebé. Este proceso no solo responde a criterios nutricionales, sino que también constituye una oportunidad

única para instaurar hábitos alimentarios saludables y sostenibles desde los primeros años de vida.

Esta etapa de introducción de alimentación sólida debe ser acompañada por profesionales y cuidadores con el fin de garantizar una alimentación de calidad, fomentar el bienestar general del niño y, al mismo tiempo, cuidar del entorno. Así, los primeros años representan una ventana de oportunidad para consolidar hábitos alimentarios que perduren hasta la edad adulta.



A DIFERENCIA DE MUCHOS POTITOS INDUSTRIALES, LOS ECOLÓGICOS NO CONTIENEN CONSERVANTES, ESPESANTES, AZÚCARES AÑADIDOS NI SALES INNECESARIAS

Dado que la alimentación infantil es uno de los pilares fundamentales para el desarrollo saludable de los más pequeños, cada vez más familias buscan opciones que no solo aporten los nutrientes necesarios, sino que también garanticen la calidad y el origen natural de los ingredientes. Es aquí donde los potitos y papillas ecológicas han ganado terreno, convirtiéndose en una alternativa fiable, sabrosa y sostenible frente a las versiones industriales tradicionales.

CUÁNDO Y CÓMO EMPEZAR CON LOS POTITOS

A partir de los 4 a 6 meses, muchos bebés ya están preparados para iniciar la

alimentación complementaria, aunque la leche materna o de fórmula sigue siendo su principal fuente de nutrición hasta los 6 meses, tal y como indican desde la Asociación Española de Pediatría (AEP).

En esta etapa comienzan a tragar mejor los alimentos sólidos, lo que permite introducir potitos y purés. Se recomienda comenzar con alimentos de un solo ingrediente, sin sal ni azúcar añadida, y esperar unos días entre cada nuevo alimento para detectar posibles reacciones adversas. Además, a partir de los seis meses, los bebés necesitan nutrientes como hierro y zinc, presentes en carnes trituradas y cereales fortificados. Además, hay que aumentar

progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con texturas gruesas y semisólidas lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses.

Aunque los potitos pueden ser un recurso útil en momentos puntuales por su comodidad y larga conservación sin necesidad de refrigeración ni preparación, no deben sustituir a una comida casera bien elaborada. Una alimentación basada en productos frescos y naturales —como verduras bien lavadas y carnes o pescados frescos— garantiza una mayor calidad nutricional. Si bien los potitos ofrecen una alternativa rápida, pueden perder nutrientes esenciales como las vitaminas C y D durante su procesamiento.

BIOVIDASANA COSMÉTICA ECONATURAL



La certificación que garantiza la máxima calidad de tu cosmética



90% ingredientes ecológicos para la categoría I, y entre el 15-89% para la categoría II



ECOPlus✓

Empresas con un 75% de sus productos en la categoría I. No producen cosmética convencional



Menos de 15% de ingredientes ecológicos (producto cosmética natural)



Para cosmética certificada BioVidaSana sin ingredientes de origen animal



El sello Vegan se puede utilizar en todas las categorías



La cosmética BioVidaSana está certificada por bio.inspecta

Te contamos la verdad sobre la cosmética econatural en www.cosmeticabiovidasana.org

Con la garantía de la Asociación Vida Sana





ELEGIR POTITOS Y PAPILLAS ECOLÓGICAS NO SOLO IMPLICA CUIDAR DE LA SALUD INMEDIATA DEL BEBÉ, SINO TAMBIÉN FOMENTAR UNA CULTURA ALIMENTARIA SALUDABLE DESDE EL INICIO

¿QUÉ DIFERENCIA A LOS POTITOS Y PAPILLAS ECOLÓGICAS?

Cuando se inicia la alimentación complementaria, uno de los grandes dilemas de madres y padres es decidir qué tipo de potitos o papillas ofrecer a sus bebés. En este proceso, cada decisión cuenta, y optar por productos ecológicos se convierte en una elección que va más allá del sabor o la comodidad: es una apuesta por la salud infantil y el respeto por el medio ambiente.

Los potitos ecológicos están elaborados a partir de ingredientes naturales procedentes de agricultura y ganadería ecológica, es decir, sin pesticidas, fertilizantes químicos, aditivos artificiales ni organismos modificados genéticamente. Se trata de productos pensados para que el bebé reciba una alimentación lo más parecida posible a la casera, pero con la comodidad de estar lista para consumir en cualquier momento.

A diferencia de muchos potitos industriales, los ecológicos no contienen conservantes, espesantes, azúcares añadidos ni sales innecesarias. Esto no solo hace que sean más saludables, sino que también ayudan a evitar la sobreexposición a sustancias que pue-

den afectar al metabolismo del bebé o fomentar hábitos de alimentación poco equilibrados a largo plazo.

Además, los ingredientes ecológicos suelen ser más ricos en nutrientes, vitaminas y minerales, y contienen un menor porcentaje de grasas. Al no estar alterados ni procesados en exceso, conservan mejor su sabor y aroma, lo que se traduce en una experiencia sensorial más natural para los pequeños.

BENEFICIOS DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL ECOLÓGICA

Los beneficios de los potitos y papillas ecológicas van más allá del valor nutricional. Estas son algunas de las principales ventajas, según los expertos de Oxfam Intermon:

- **Mayor seguridad alimentaria:** al no utilizar pesticidas ni ingredientes sintéticos, se reduce la exposición a sustancias potencialmente dañinas.
- **Mejor digestión:** la simplicidad de las fórmulas ecológicas favorece el tránsito intestinal y reduce molestias como gases o estreñimiento.
- **Menor riesgo de alergias:** los productos procesados tienden a incorporar más ingredientes artificiales, que pueden aumentar el riesgo de reac-

ciones adversas. Las opciones ecológicas, al ser más puras, minimizan ese peligro.

- **Educación alimentaria desde el inicio:** los sabores naturales ayudan a que el bebé desarrolle una preferencia por los alimentos reales, evitando la dependencia de productos hiperdulces o ultraprocesados.
- **Comodidad sin renunciar a la calidad:** son una opción práctica para viajes o momentos de poco tiempo, sin comprometer la salud del bebé.
- **Impacto ambiental positivo:** al apoyar la agricultura ecológica se fomenta un modelo de producción más respetuoso con la tierra, el agua y la biodiversidad.

PAPILLAS ECOLÓGICAS VS PAPILLAS INDUSTRIALES

Las diferencias entre ambas opciones son claras. Las papillas industriales, aunque cumplen con los estándares sanitarios, suelen incluir azúcares añadidos, sabores artificiales y conservantes. Además, la trazabilidad de sus ingredientes no siempre es clara, lo que puede generar desconfianza entre los consumidores.

Por su parte, las papillas ecológicas apuestan por una fórmula más natural. No contienen azúcares ni sales añadidas, están libres de ingredientes modificados genéticamente y se adaptan a las distintas etapas del desarrollo infantil. Además, están pensadas para facilitar una digestión suave y respetuosa con la microbiota del bebé.

¿CÓMO ELEGIR LA MEJOR OPCIÓN?

Antes de comprar un potito o papilla ecológica, es recomendable tener en cuenta algunos aspectos:

- **Revisar la lista de ingredientes:** cuanto más corta y comprensible, mejor.
- **Verificar la existencia** de certificados ecológicos reconocidos.
- **Asegurarse** de que no contenga azúcares ni sales añadidas.
- **Comprobar la edad** recomendada en el etiquetado.
- **Observar si se adapta** a posibles intolerancias o necesidades especiales del bebé.