

# Les dificultats alimentàries en l'infant

Aliments diversos  
de  
necessitat constant

Els suc de fruita són indispensables. En la lactància artificial substitueixen amb llur condició de cosa viva, la llet de la mare, que també és viva.

Són els que porten a l'organisme la vitamina preventiva de l'escorbut, que és la malaltia per carencia que abans patien els mariners que viatjaven en vaixells de vela, que sols s'alimentaven amb coses conservades (bacalla, estocafix, galeta, conserves), tot un cementeri alimentari.

Hi ha en la infantesa unes formes d'escorbut frustrat que es caracteritzen per inapetència, retard del creixement, febreta i falta de resistència a les infeccions. La sistemàtica administració de suc de fruita evita aquests trastorns. En la lactància natural l'escorbut és raríssim, i algunes vegades l'administració de suc de fruita en infants propensos a les diarrees, especialment si els suc de fruita són àcids, agreugen els còlics intestinals. Per això nosaltres no tenim gaire afecte al suc de llimona massa àcid, i recomanem el suc de taronja madura i el suc de taronja anomenada imperial. El suc de tomàquet i el de raïm tenen les nostres preferències. Cal administrar-los ben tamisats perquè no continguin gens de pulpa. En casos d'infeccions el suc de fruita és un dels remeis que no cal oblidar, per tal de reforçar la defensa infectiva. S'ha de començar a administrar als 2 ó 3 mesos en la lactància artificial. Les dosis seran progressives, des de mitja culleradeta de cafè.

**Brou de legums.**—De bon resultat per fer prendre les primeres hores de dieta en substitució de la llet. La seva facilitat i la seva barator els fa accessibles a totes les llars.

En un litre d'aigua es posa:

Pastanagues ... ..	65 grams
Patates ... ..	65 »
Naps ... ..	25 »
Pèsols ... ..	25 »

Es fa bullir durant 4 hores en una olla closa. Es posa sal, 5 grams per litre al final de la cuita.

Es dona a les mateixes hores i a les mateixes dosis que els biberons de llet. S'hi pot afegir una culleradeta de cafè, de farina d'arròs per 100 de brou per a fer-ho més nutritiu.

**Les pastanagues.**—Una onada de modernitat ha envaït les nostres llars en la qüestió de l'alimentació dels infants. Les influències són, en la major part, d'Alemanya, Suïssa i França. El panorama dietètic, és una mica abigarrat. Els mestres no estan d'acord, i entre aquestes discussions d'escola els infants milloren amb les diverses maneres de tractar-los. Això vol dir que hi ha una condició de raça, de clima i de cultura socials, que són factors que el metge ha de tenir molt en compte per a no deixar-se impressionar massa per les coses de fora de casa i d'última hora. **Cada país té la seva puericultura, perquè cada país té els seus infants!** A França els infants no suporten les pastanagues fins al cinquè i sisè mesos. També esperen els 6 mesos els autors suïssos. Es comença per mitja culleradeta de les de cafè.

Els llegums cuits al vapor, ho han d'ésser en marmites de doble fons. La divisió és taladrada amb uns forats. A la part inferior es posa l'aigua i amunt de la divisió els llegums. Cuites així, tenen un gust excellent. El seu valor alimentari, és superior al de les cuites sense les marmites de doble fons. Es poden administrar llegums cuits al vapor des dels 6 als 8 mesos. La cocció ha de durar 3 hores. Els llegums es passen per un tamís fi i es poden barrejar amb la llet.

Les partícules de patates i de pastanagues passen fàcilment pel forat de la tetina. De la patata es pot donar una cullerada de sopa diluïda amb la llet, una vegada al dia als sis mesos.

El dia que la nostra indústria estigui al nivell d'altres nacions europees, disposarem de les **pólvores de llegums**. Avui es preparen pólvores de pastanagues, d'una mescla d'espínacs, pastanagues, tomàquets, i dextrina maltosada, i unes altres pólvores a base de tomàquets, espínacs, pastanagues, patates, plàtans, extractes de llevadures i dextrina lactosada.

Fragment del llibre  
del Dr. JOSEP ROIG I  
RAVENTÓS, que te en  
premsa «Biblioteca  
Higia»

HIGIA