

Alimentació infantil: per què triar sempre oli d'oliva verge extra

En l'alimentació infantil, escollir un bon oli també és essencial



Crema de verdures per un nadó | Freepik

Montserrat Jiménez i Agustí Romero (IRTA-Mas Bové)
27/04/2026 09:59

El món de la maternitat no s'acaba amb l'alletament, podríem dir que només acaba de començar. Normalment, a partir dels 6 mesos comença un món nou: l'alimentació complementària, és a dir, la incorporació de nous aliments que es complementarà amb l'alletament.

És un període divertit però a la vegada complicat perquè comencen noves preocupacions: farà alguna al·lèrgia? ha menjat prou? Aquest cúmul de preguntes ens mou a buscar respostes i es converteixen en un munt d'informació a l'abast, potser massa, sobre les diferents etapes de l'alimentació de l'infant. Existeixen molts materials disponibles, com els que trobem al **Departament de Salut** o a les xarxes socials.

Totes les receptes que es presenten busquen la millor qualitat dels aliments, que siguin productes de proximitat i, preferentment, ecològics per evitar el risc d'ingerir pesticides. Es vigila que els llegums o altres aliments tinguin la major qualitat, però quan parlem de l'oli que pugui portar una recepta, no tant.

Quan més endavant s'incorporin noves elaboracions, com les amanides, és clar que la recomanació és utilitzar verge extra. Però quan es tracta d'elaboracions amb cocció, com una crema de verdures, la recomanació sol ser un oli d'oliva suau (barreja d'olis refinats i verges). Això és perquè, se suposa, que es tracta d'un oli sense atributs sensorials destacats i que actuarà només com a ingredient dins la recepta. No cal oblidar que sempre podem trobar un verge extra tan suau com l'anterior, especialment a Catalunya, on tenim moltes varietats dolces i poc dominants.



Menjar de nadó | Freepik

I què és aquest oli d'oliva suau? Com dèiem en articles anteriors, no és res més que un oli que ha passat un procés de refinat perquè provenia d'un oli no apte per al consum humà. El procés de refinat n'elimina la major part de compostos, tant negatius com positius, fins i tot el color i l'aroma, i, com és transparent, l'envasador n'afegeix una mica d'oli d'oliva verge, que aporta el color final i la mica d'aroma del producte final. Si la barreja conté més quantitat d'oli verge, passarà a dir-se oli d'oliva intens. Segui com sigui, es tracta d'un aliment que ha patit un procés per etapes múltiples, complex i amb implicacions sobre el seu valor nutricional i altres compostos que es generen durant el refinat i que no formen part de l'oli verge extra.

Recordem que l'únic oli que és el suc de les olives és l'oli d'oliva verge extra, i que la resta no tenen les propietats beneficioses associades al verge extra. A Catalunya podem trobar més de 100 varietats i totes amb característiques diferents, algunes més dolces, altres més picants o, fins i tot, dins d'una mateixa varietat tenim diferents perfils. Per tant, per què anar a buscar un oli refinat si tenim un gran ventall de possibilitats per aconseguir l'oli verge extra ideal per la nostra recepta? El mercat de l'oli d'oliva verge extra és prou ampli per trobar un oli amb les característiques que volem.

Un altre exemple: els infants menors d'un any no es recomana que prenguin sal ni sucre. La sal és un potenciador de sabor i els plats sense sal poden arribar a ser poc agradables al paladar; però podríem trobar un oli d'oliva verge extra que ens ajudi a potenciar aquestes característiques o, en el cas del sucre, un verge extra que ens endolceixi els nostres plats. A la cuina experimental d'olis de l'IRTA, mirem d'observar i analitzar el comportament d'aquests olis en les diferents receptes que es plantegen.

En resum, la mateixa cura que tenim per escollir els ingredients de màxima qualitat en una recepta; també l'hauríem de tenir a l'hora d'escollir l'oli emprat i buscar aquell que a l'etiqueta posi "oli d'oliva verge extra".



Vols ser el primer a rebre les últimes notícies sobre el món gastronòmic? Clica [aquí](#) per subscriure't al nostre canal de **Telegram**

T'ha interessat aquest contingut? Subscriu-te al nostre butlletí i rebràs més informació al teu correu electrònic

Subscriure-m'hi

Accepto la [política de privacitat](#)

Nou comentari

Comentari *

Nom

Envia un comentari