

- *Alimentos que se pueden dar a los niños de 4 a 5 meses*

- *Lácteos.*

El pequeño debe consumir 500 ml diarios de leche materna o de continuación.

- *Cereales y derivados.*

Son alimentos energéticos, ricos en vitaminas del grupo B y en minerales.

Se pueden introducir cereales infantiles sin gluten mezclados con su leche habitual.

Hasta los 6 meses los únicos cereales que tolera el bebé son el maíz y el arroz (que no contienen gluten). Algunos preparados incorporan también tapioca (la sémola de maíz y la tapioca se pueden agregar a las preparaciones con verduras).

Los demás cereales como la avena, trigo, centeno o la cebada se deben excluir de la dieta del pequeño hasta más adelante.

Se deben introducir en pequeñas cantidades, añadiendo de 1 a 2 cucharadas en una de las tomas de leche (por ejemplo en el biberón de la mañana) y luego en dos (mañana y noche).

Estas cantidades se deben ir aumentando de forma gradual hasta llegar a las 4 cucharadas en cada una de estas tomas en torno a los 9 meses.

- *Frutas.*

La incorporación de este grupo de alimentos es muy importante ya que son una fuente esencial de minerales, fibra dietética y vitaminas, especialmente de vitamina C.

A partir de los 5 meses se pueden ofrecer zumos y papillas de frutas como la manzana, pera, plátano chafado y la naranja.

Se deben escoger frutas maduras y de temporada (son más dulces), lavadas previamente y sin piel. Se tendrán que introducir más adelante las frutas exóticas y las bayas (fresas, moras, frambuesas) ya que pueden provocar alergias en niños tan pequeños.

No hay que añadir ni azúcar ni galletas en las preparaciones de papillas. En preparaciones cocidas como las compotas se debe añadir el jugo de algún cítrico para asegurar un correcto aporte de vitaminas.

Como la vitamina C de las frutas se pierde rápidamente al contacto con la luz y el aire hay que ofrecerla recién triturada.

Siempre que el niño prueba alguna fruta y no le gusta su sabor hay que esperar dos semanas para volver a intentar que la pruebe, sin esforzarlo.

- *Verduras.*

Son importantes por su contenido en glúcidos, fibra blanda (no agresiva para el sistema digestivo del bebé), vitaminas, minerales y agua.

Entre los 5 y 6 meses se pueden empezar a añadir algunas verduras como la zanahoria, judía verde y cebolla, hervidas (hervir en una olla exprés con poco agua y en un recipiente cerrado durante un máximo de 20 minutos para evitar la pérdida de vitaminas y minerales) y trituradas con patata hervida. También se pueden preparar purés con cereales sin gluten

como la sémola de arroz, sémola de maíz y la tapioca.

Una vez toleradas estas se pueden ir añadiendo otras como la calabaza, calabacín, puerro y acelgas.

En ningún caso se debe añadir sal.

En el mercado se encuentran conservas especiales para bebés, generalmente llamadas potitos, que están sometidas a la legislación de alimentos para bebés destinados a lactantes y niños de corta edad.

Las verduras se pueden dar trituradas directamente con cuchara o bien mezcladas en el biberón de leche (se empieza por una cucharadita y luego dos en la comida del mediodía y se van aumentando las cantidades según las reacciones del niño). De esta forma, al cabo de 3 o 4 semanas se llega a dar al pequeño 4 o 5 cucharadas soperas (equivalentes a un potito de 100 gramos).

- *Grasas.*

Se puede empezar a introducir aceite de oliva crudo (se puede alternar con aceite de girasol o de maíz por su importante contenido en ácidos grasos esenciales) en los triturados de verduras. El pequeño tendrá bastante con una cucharada pequeña de postre una vez al día.

*Alimentos que no se pueden dar durante esta etapa:*

- Leche de vaca o derivados como los yogures o los quesos.
- Pescados y derivados.
- Carnes y derivados.
- Huevos.
- Frutos secos.
- Cereales con gluten y derivados.



