

Las verduras en la alimentación del bebé

La [lactancia materna exclusiva](#) es el mejor alimento en los primeros 6 meses de vida. A partir de esa edad iniciamos la [alimentación complementaria](#). Como su nombre indica, estos alimentos complementan a la lactancia materna todo el tiempo que la madre y el niño decidan continuarla. No hay unas verduras mejores que otras para comenzar, [la decisión dependerá de los gustos de la familia](#).

¿Por qué son importantes en la alimentación del bebé?

Es bueno [crear hábitos saludables](#) desde los primeros meses de vida. Esto nos ayuda a prevenir enfermedades como la [obesidad](#). [Las verduras y hortalizas](#) aportan en la dieta del bebé [vitaminas](#), [minerales](#), calcio y fibra. La [fibra](#) es muy útil para combatir el [estreñimiento](#), algo que es frecuente en este grupo de edad.

¿Cuáles puede tomar?

A partir de los 6 meses, el niño puede tomar casi todas las verduras, hortalizas y tubérculos. Hay ciertas verduras cuya introducción se recomienda más tarde porque contienen nitratos y pueden producir metahemoglobinemia (ver más adelante). La introducción de las verduras debe ser progresiva, para comprobar que las toleran bien. [No es necesario seguir un orden estricto](#). Estos son algunos ejemplos de las verduras y hortalizas que puede tomar a partir del sexto mes: puerro, zanahoria, calabacín, brécol, cebolla, calabaza, tomate, col...

¿Por qué debo retrasar la introducción de algunas verduras?

Las acelgas, espinacas, lechuga y borraja se oxidan y producen nitratos, sobre todo si están a temperatura ambiente. El niño menor de un año de edad tiene riesgo de acumular estos nitratos. Los nitratos hacen que los glóbulos rojos de la sangre no puedan transportar oxígeno (metahemoglobinemia). Los tejidos se quedan sin oxígeno y la piel se pone de color azulado. En el niño de 1 a 3 años, estas verduras deben limitarse a una ración al día.

¿Cómo debo prepararlas?

La comida con verduras se puede dar machacada, en puré o [en trozos](#). Lo mejor, verduras frescas de temporada. Si el bebé se mantiene sentado casi sin apoyo, coge objetos y se los lleva a la boca, pueden darse en trozos. De consistencia blanda que pueda aplastar con las encías y la lengua. De tamaño que pueda sostener dentro del puño.

Los purés, mejor caseros. Se deben cocinar al vapor o hervidas las verduras con poca agua. Los "potitos" pueden tener conservantes y mucha sal. Los purés de verduras deben consumirse en el momento, refrigerarse en la nevera si se van a consumir en 24 horas o congelarse si es después.

La congelación no destruye las propiedades y nutrientes de los alimentos. Si se hace de forma correcta, los preserva mejor que si pasan días en el frigorífico.

Las verduras se combinan con [carne](#), [pescado](#) y [legumbres](#), conforme se van introduciendo estos en la alimentación del lactante. Las [proteínas](#) se complementan y son de gran calidad.

¿Qué cantidad de verduras debería tomar?

Las verduras y hortalizas se deben [tomar a diario](#). En el niño mayor, al menos 2-3 veces al día. Cuando ya coma trozos deben acompañar a las legumbres, la carne o el pescado. También están muy ricas en salsa, pistos y gazpacho.

Fecha de publicación: 15-01-2016

Última fecha de actualización: 07-06-2023

Autor/es:

- [M^a Socorro Hoyos Vázquez](#). Pediatra. Centro de Salud "Zona VII - Feria". Albacete
- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

