

COMO PREPARAR UNA “PAPILLA” DE FRUTAS

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

A partir de los 6 meses de vida es necesario ir introduciendo nuevos alimentos en la dieta del lactante, pues la leche que toma ya no es suficiente. Uno de los primeros alimentos nuevos a introducir es la fruta, ya que su sabor dulce, fácil digestión y cantidad de agua, y las vitaminas y minerales que proporciona la convierten en un alimento muy saludable para vuestro hijo.

La fruta se irá introduciendo poco a poco, comenzando por pequeñas cantidades que iréis incrementando progresivamente. La ofreceréis antes de la toma de leche que toque en aquel momento y se la daréis al lactante con un plato y cuchara, no se la deis en biberón.

¿Qué tipos de fruta?

Podéis darle a vuestro hijo frutas de temporada, preferiblemente de proximidad, y maduras, de cara a una mejor digestión. Eso sí, es necesario introducir las nuevas frutas poco a poco. Por ejemplo, un primer día, zumo de naranja con manzana. Otro día, añadimos pera o plátano, o fresas o melocotón si la temporada lo permite... Sobre todo no le deis una “superpapilla” con muchas frutas el primer día.

¿Cómo se prepara?

Primero lavaréis y/o pelaréis la fruta. Habrá frutas, como por ejemplo el melocotón, que, una vez pelada, tendréis que poner bajo el chorro de agua para eliminar restos de piel. Una vez pelada y limpia, la cortaréis en trozos y la trituraréis.

¿Y en qué cantidades?

La medida más habitual es aproximadamente de 200-220 gramos en total, que suele corresponder aproximadamente a 3 mitades de pieza de fruta con más o menos zumo de naranja. Debéis recordar que habrá niños que querrán menos y tendréis que respetarlo. Si creéis que después de la fruta tiene hambre, podéis ofrecerle un poco de leche materna o de fórmula para completar la toma.

¿Y si no le gusta?

Es cierto que muchas veces al principio, los lactantes rechazan la papilla de fruta debido al punto de acidez que tiene. Debéis saber que el único sabor innato es el dulce (como la leche materna), por lo que a veces tendréis que insistir unas cuantas veces con la cuchara para que aprecie el nuevo sabor. Si aún y así no hay manera de que lo acepte, hay diferentes “trucos” que podéis intentar.

- La podéis calentar un poco u ofrecerla en forma de compota. Recordad no cocer mucho la fruta porque a medida que se va cociendo va perdiendo vitaminas.
- La podéis mezclar con la leche que toma.
- Si hace falta también podéis mezclarla con 2-4 medidas de cereales, con o sin gluten. Más adelante podéis sustituirlos por una galleta tipo “Maria”.
- Otro truco es mezclar la fruta con un “potito” de puré de frutas.
- Cuando el lactante es un poco mayor, podéis mezclarla con yogur natural.

Como última opción, si ya lo habéis probado todo, dejad descansar al niño unos cuantos días y volved a intentarlo con mucha paciencia.