

COMO PREPARAR UN PURÉ DE HORTALIZAS CON CARNE, HUEVO O PESCADO

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

A partir de los 6 meses es necesario diversificar la alimentación del lactante con la introducción de nuevos alimentos. Hasta los 6 meses vuestro hijo ha tenido suficiente tomando leche, materna preferiblemente, un alimento de sabor dulce que a partir de esta edad resulta insuficiente para seguir alimentándolo. Así pues debéis empezar a ofrecerle alimentos que ya no serán tan dulces como la leche y que pueden ser difíciles de aceptar en un primer momento. Además, la otra novedad será que se los ofreceréis con plato y cuchara, y al principio puede que a algunos lactantes les cueste. Tened paciencia y no seáis rígidos en cuanto a las cantidades que creáis que debe tomar vuestro hijo o hija.

¿Qué verduras podéis ofrecer?

En general todas las hortalizas de temporada y proximidad, excepto las de hoja verde como las acelgas o las espinacas, que ofreceréis preferiblemente a partir de los 12 meses o en muy pocas cantidades antes (consultad el instructivo sobre la alimentación de 0-3 años).

¿Cómo se prepara?

Para conseguir una toma (150-300 gramos) de puré de verduras y proteína animal (carne, huevo o pescado, respetando las cantidades que se explican en el instructivo mencionado), lavad y pelad las hortalizas frescas. Pesad la verdura en crudo y coced 50 gramos aproximadamente de tres o cuatro tipos diferentes. Empezad por hortalizas de más fácil digestión, como la patata, judía, calabacín, boniato, calabaza o puerro. A medida que el lactante se vaya haciendo mayor, id añadiendo el resto de vegetales, así como puñaditos de legumbres cocidas. Para que tenga una buena consistencia y garantizar que no se pierdan muchos nutrientes, hervid con poca agua o bien al vapor, recogiendo el caldo que se va desprendiendo. Cuanto más rápido se cueza, más nutrientes conservará. En caso de hervir las hortalizas, esperar a que el agua hierva para ponerlas en la olla.

Una vez hechas, las colaremos y reservaremos el caldo que han ido dejando. A medida que vamos triturando o chafando las verduras, les iremos añadiendo el caldo para poder conseguir la textura deseada. La ración de proteínas que se añaden al puré la podéis cocer con las mismas hortalizas o bien cocinarla aparte (vapor, hervir, plancha, horno...) y después añadirla al puré triturándola con las hortalizas o bien troceándola / cortándola muy pequeña. Una vez triturada añadiréis una cucharada sopera de aceite de oliva.

Otros consejos

- Podéis hacer un puré para 2-3 días, con la precaución de guardarlo en la nevera. Si hace falta también podemos congelarlo, en caso de haber hecho mucha cantidad.
- Recordad que no hace falta añadir sal.
- Sed estrictos con la buena manipulación de los alimentos. Laváos bien las manos antes de cocinar y antes de darles la comida a vuestros hijos.

Recordad que los alimentos hay que ir introduciéndolos poco a poco para poder vigilar la tolerancia del niño a un nuevo alimento.