

"Es peligroso dar kiwi, fresas, melocotón...antes del primer año de vida"

### MITO O REALIDAD:

- "Es peligroso dar kiwi, fresas, melocotón...antes del primer año de vida"

### La creencia popular dice que...

"Para evitar alergias o intolerancias a un alimento, hay que introducirlo lo más tarde posible, más allá del año de edad".

Pero, ¿es esto cierto?



### Hoy sabemos que...

En la actualidad no hay evidencia de que retrasar la introducción de alimentos potencialmente alergénicos, más allá de los 6 meses sirva para prevenir el desarrollo de alergia a ellos.

Por el contrario, hay estudios que sugieren que la introducción precoz, a partir del sexto mes, de estos alimentos en pequeñas cantidades, pudiera disminuir la aparición posterior de alergia.

En general, se recomienda el seguimiento de las pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS): mantenimiento de [la lactancia materna](#) exclusiva e [introducción progresiva de los distintos alimentos](#) alrededor del sexto mes (nunca antes del cuarto mes), de uno en uno, según las preferencias familiares, para [diversificar la dieta del lactante](#) y mejorar su aporte nutricional.

Los alimentos que NO deben de tomar los menores de 12 meses son:

- Hortalizas [de hoja verde](#) como espinacas, acelgas y borraja (no se aconseja introducir las antes de los 3 años de vida por riesgo de metahemoglobinemia).
- Miel (riesgo de botulismo).
- [Zumos](#) (mayor riesgo de sobrepeso y de caries).
- Ultraprocesados, azúcar, edulcorantes, sal.
- Sólidos con riesgo de [atragantamiento](#) (frutos secos enteros, manzana y zanahoria crudas...). Debemos evitar darlos enteros en menores de 4-6 años. Se pueden tomar troceados o molidos.

**Fecha de publicación:** 1-06-2023

**Autor/es:**

- [Ana Librán Peña](#). Pediatra. Centro de Salud Circunvalación. Valladolid.
- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)



