

Hitos en el desarrollo de la alimentación

A continuación, te detallamos el desarrollo de los hitos de la alimentación durante los primeros tres años de vida. Tomar en cuenta que, si tu hijo/a fue prematuro, deberá considerarse la edad "corregida".

<p>Al nacer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - El bebé presenta varios reflejos que le permiten prepararse para la alimentación. Por ejemplo, la deglución, búsqueda y succión, entre otros. - Además, el bebé empieza a poder discriminar entre los sabores dulces; esto se debe a que la leche materna tiene un sabor dulce.
<p>2 semanas de vida</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Los bebés rechazan los sabores amargos.
<p>2.5 a 3.5 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Cuando está acostado boca abajo es capaz de levantar la cabeza por sí solo durante más tiempo. - El bebé puede mantener una postura semiflexionada (enroscada) durante la alimentación. - El bebé inicia la transición hacia la succión voluntaria; en vez de depender en el reflejo de succión. - Puede detectar diferencias en los sabores.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>



Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

<p>4 a 6 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empieza a utilizar su mano para llevar objetos a su boca. - Busca e intenta agarrar cosas. - Busca agarrar la pacha o la cuchara cuando tiene hambre. - Abre la boca cuando le acercan una cuchara o esta toca sus labios. - Utiliza su lengua para mover pures o papillas dentro de su boca; aspecto que facilita la deglución. - Empieza a realizar movimientos de arriba hacia abajo con la mandíbula (como si quisiera aplastar algo dentro de su boca). - Empieza a realizar movimientos de un lado a otro con su mandíbula. - Realiza movimientos laterales con la lengua. - Surge una preferencia por los sabores salados.
<p>6 a 7 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puede permanecer sentado de manera independiente por unos segundos. - Cuando está sentado presenta adecuado control de su cabeza. - Lleva objetos y comida de una mano a la otra. - Puede sostener su pacha con ambas manos.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>



Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

<p>7 a 8 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza su labio superior para sacar/tomar la comida de una cuchara. - Mueve su lengua activamente para colocar los alimentos en el centro de la lengua y poder tragarlos. - Inician los movimientos rotativos diagonales con la lengua.
<p>8 a 10 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empieza a controlar mejor los cambios de postura. - Usa los dedos para llevarse la comida a la boca o acercarla a él/ella. - Utiliza los dedos para mover la comida dentro de su boca. - Se puede introducir el uso del vaso. Lo mejor es presentar una variedad de vasos: vasos abiertos, vasos con pajilla, vasos para beber sin la válvula antiderrame, etc.). - Empieza la transición hacia mayores texturas (pequeños bultos, pures más espesos). - Parece como si mordiera alimentos suaves.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>



Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

<p>10 a 12 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Puede sentarse de manera independiente. - Empieza a desarrollarse el agarre de pinza. - Apacha o pica la comida con el dedo índice. - Usa los dedos para llevarse trozos de comida a la boca. - Puede lamer/chupar la comida que queda en sus labios. - Mueve la comida dentro de su boca sin dificultad.
<p>12 a 14 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Por lo general inicia la “co-alimentación” en la que el padre o madre da algunos bocados y el bebé toma otros de manera independiente. - Utiliza su mano para agarrar su cuchara. - Puede masticar y tragar comida más “firme” sin atragantarse. - Mastica comida jugosa. - Es capaz de mantener la mayoría de la comida dentro de la boca mientras mastica.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>



Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

<p>14 a 16 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Empieza a practicar el uso del tenedor y cuchara. - Come de manera independiente utilizando sus manos. - Toma bocados más grandes de alimentos suaves (ejemplo: pan sándwich). - Está desarrollando la habilidad de masticar alimentos más duros.
<p>18 a 24 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de recoger, sumergir y llevar alimentos a la boca. - Cada vez utiliza mejor el tenedor y cuchara. - Utiliza la cuchara para llevar pures o papillas a su boca. - Cada vez mastica la comida mejor y es capaz de masticar alimentos más duros.
<p>24 a 36 meses</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utiliza sus dedos para colocar la comida en su cuchara o tenedor. - Cada vez utiliza mejor el tenedor. - Puede tomar de un vaso sin tapadera sin derramar el agua. - Mastica los alimentos con la boca cerrada. - Aumenta la velocidad, la fuerza y la eficiencia con la que mastica trozos cada vez más grandes y difíciles de masticar.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>



Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

Para mayor información puedes consultar las siguientes fuentes:

- Toomey, K., 2016
- Sundseth Ross, E., 2013
- Browne, J. V. 2008
- Carruth et.al. 2002
- Delaney & Arvedson, 2008



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

