C/ Anglí, 31, 2ª planta
08017 Barcelona
Tel.: 93 205 57 57
www.pediatriadexeus.com

Urgencias pediátricas 24 h.
C/ Sabino de Arana, 5-19

APRENDER A MASTICAR

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

Hasta los 6 meses el lactante cubre bien sus necesidades nutricionales con la lactancia exclusiva, mejor si es materna. Pero a partir de entonces, tomar solamente leche ya no es suficiente y es recomendable iniciar la introducción de nuevos alimentos: cereales, verduras, fruta, carne magra, pescado ... La introducción de alimentos diferentes a la leche hay que hacerla de forma gradual, adaptándonos a las necesidades de cada niño. No iniciaremos alimentación complementaria ni antes de los 4 ni más tarde de los 6 meses de vida.

No hay un orden estricto en la introducción de nuevos alimentos, pero lo que es cierto es que esta introducción debe ser progresiva y en pequeñas cantidades que iremos aumentando poco a poco, esperando de una a dos semanas para comenzar con un nuevo alimento.

De los 6 a los 12 meses de vida la alimentación complementaria no ha de superar el 50% de la aportación energética que recibe el lactante. El resto se cubrirá con la aportación de leche, ya sea materna o de fórmula. Nos fijaremos en la evolución del niño y valoraremos sus habilidades: ¿aguanta sentado? ¿abre la boca para la cuchara? ¿Cierra la boca o gira la cabeza cuando ya no quiere más? ¿Es capaz de coger la cuchara o llevarse comida a la boca con los deditos? ... Hemos de sentar al lactante a la mesa familiar lo antes posible, evitando darle su comida aparte. Así favorecemos el interés del niño por probar lo que comen sus padres y hermanos, permitiendo que el niño vaya “auto alimentándose” a medida que va desarrollando la capacidad de hacerlo.

Los niños comen más si consumen una dieta más bien variada que si es monótona. Lo que come la familia, y sobre todo la madre, influye en lo que comerá el lactante. Recordad que en estos meses el lactante “imita” conductas que ve en sus padres e imitará también lo que comen y cómo lo hacen. El rechazo inicial a alimentos nuevos es normal y a veces es necesario ofrecer, sin obligar, hasta 10-15 veces un alimento nuevo. Los lactantes alimentados con leche materna suelen aceptar alimentos sólidos más rápidamente que los alimentados con leche artificial, pues están acostumbrados a los sabores y olores de la dieta de la madre, transmitidos a través de la leche materna.

Estimularemos al lactante a comer con afecto, evitando confrontaciones, aportándole una alimentación variada en un ambiente tranquilo, relajado, cómodo y con una regularidad establecida en cuanto a coherencia en las horas y lugares de las comidas.

Pero si no tiene dientes!

No debemos retrasar la introducción de sólidos ni la masticación por falta de dientes y muelas!

A partir de los 6 meses, el lactante puede limpiar una cuchara con el labio superior. Sobre los 8 meses ha desarrollado suficiente flexibilidad en la lengua, por lo que, junto con los movimientos rítmicos que hace con la mandíbula, es capaz de triturar y deglutir pequeñas cantidades de alimentos blandos o parcialmente triturados en pequeñas cantidades.

De los 9 a los 12 meses la mayoría tiene capacidades manuales para beber solos de una taza agarrada con ambas manos y comer de la manera más parecida a los padres y hermanos, adaptándolo a sus necesidades: cortarlo todo muy pequeño para comerlo con cuchara o bien con los dedos.

Aprovechar estas edades para introducir alimentos semisólidos es más fácil que si esperamos a edades más tardías con la aparición de la dentición, sobre todo si coincide con la etapa normal de inapetencia que tienen algunos niños alrededor de los 2 años.

Es necesario eliminar los biberones y triturados lo antes posible: alargarlos y retrasar la masticación puede favorecer la sobrealimentación, puede crear conflictos a la hora de comer y puede favorecer deformidades bucodentales ...

Es muy importante tener en cuenta la seguridad a la hora de comer: vigilar al lactante y supervisar que no haya alimentos con los que fácilmente se pueda atragantar (frutos secos, trocitos pequeños de zanahoria, ...). Es importante tener presente lo que hay que hacer en caso de atragantamiento (ver Hoja de Información Sanitaria sobre el atragantamiento).

© - Copyright Departament de Pediatria