

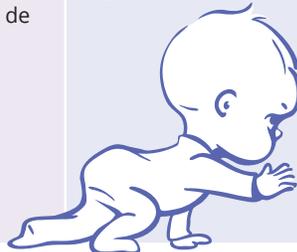


## Etapas del desarrollo infantil y habilidades de alimentación

(saludable, a término)

Los hitos del desarrollo se utilizan como marcadores para garantizar que los bebés y los niños pequeños crezcan en una dirección saludable. Durante los primeros años, la relación de un niño con la comida es crucial para su salud y desarrollo. Aprender las etapas físicas que se relacionan con la alimentación es importante para comprender este proceso.

DEL NACIMIENTO A LOS 5 MESES	4 a 6 MESES	5 a 9 MESES	8 a 11 MESES	10 a 12 MESES
<p>Reflejos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Succionar/tragar</li> <li>• Empuje de la lengua</li> <li>• Reflejo de búsqueda</li> <li>• Reflejo nauseoso</li> </ul> <p>Requiere soporte para la cabeza, el cuello y el tronco</p> <p>Se lleva las manos a la boca alrededor de los 3 meses.</p> <p>Coordina succionar-tragar-respirar mientras se alimenta.</p> <p>Mueve la lengua hacia adelante y hacia atrás para succionar.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se despierta y se mueve</li> <li>• Se succiona el puño</li> <li>• Se agita o llora</li> </ul> <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprieta los labios</li> <li>• Gira la cabeza</li> <li>• Disminuye o deja de succionar</li> <li>• Se queda dormido o escupe el pezón</li> </ul>	<p>El reflejo de náuseas y la protrusión de la lengua comienzan a desaparecer.</p> <p>Mastica hacia arriba y hacia abajo.</p> <p>Usa la lengua para transferir la comida de adelante hacia atrás para tragar.</p> <p>Reconoce la cuchara y abre la boca.</p> <p>Retira el labio superior e inferior cuando se quita la cuchara de la boca.</p> <p>Buen control de la cabeza y puede sentarse con apoyo.</p> <p>Introducción a los alimentos en puré y colados sin atragantamiento.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se agita o llora</li> <li>• Sonríe o hace gorgoritos durante la alimentación</li> <li>• Mueve la cabeza hacia la cuchara</li> </ul> <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gira la cabeza</li> <li>• Disminuye o deja de succionar</li> <li>• Escupe el pezón</li> <li>• Se distrae con el entorno</li> </ul>	<p>Empieza a controlar la posición de los alimentos en la boca.</p> <p>Puede sentarse sin apoyo.</p> <p>Sigue la comida con los ojos.</p> <p>Comienza la introducción a los alimentos sólidos (6 meses).</p> <p>Bebe pequeñas cantidades de una taza con ayuda.</p> <p>Comienza a alimentarse por sí mismo.</p> <p>Transfiere alimentos de una mano a otra.</p> <p>Intenta agarrar alimentos como galletas saladas y galletas para la dentición.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcanza una cuchara o comida</li> <li>• Señala la comida</li> </ul> <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye la velocidad de la ingesta</li> <li>• Empuja la comida o aprieta la boca</li> </ul>	<p>Mueve la comida de un lado a otro en la boca.</p> <p>Comienza a usar la mandíbula y la lengua para triturar y masticar alimentos en patrones rotativos.</p> <p>Comienza a curvar los labios alrededor del borde de la taza.</p> <p>Se sienta solo sin apoyo.</p> <p>Comienza a usar los dedos para levantar objetos (agarre en pinza).</p> <p>Puede llevar la comida a la boca con las manos y alimentarse con los dedos.</p> <p>Comienza a comer alimentos molidos o finamente picados y pequeños trozos de alimentos blandos.</p> <p>Bebe de la taza derramando menos.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcanza la comida</li> <li>• Señala la comida</li> <li>• Se entusiasma con la comida</li> </ul> <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye la velocidad de la ingesta</li> <li>• Rechaza la comida</li> </ul>	<p>Mastica en un patrón rotativo.</p> <p>Se alimenta fácilmente con los dedos.</p> <p>Comienza a alimentarse solo con una cuchara.</p> <p>Introduce una cuchara en los alimentos, en lugar de sacar los alimentos con la cuchara.</p> <p>Empieza a sostener la taza con las dos manos.</p> <p>Bebe con una pajita.</p> <p>Buena coordinación mano-ojo-boca.</p> <p>Comienza a comer comida picada y pequeños trozos de comida sólida.</p> <p>Muerde una variedad de alimentos texturizados.</p> <p>Señales de hambre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usa palabras o sonidos para alimentos específicos.</li> </ul> <p>Señales de saciedad:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sacude la cabeza y dice "no".</li> </ul>



Durante los primeros días de vida, un bebé debe aprender primero la coordinación de succión, respiración y deglución. Luego está el aprendizaje del control y el movimiento de la lengua que eventualmente conducirá a masticar. Con la introducción de alimentos complementarios alrededor de los seis meses, los bebés aprenden a abrir la boca en respuesta a los alimentos, comienzan a aprender a morder alimentos blandos y a sostenerlos y llevarlos a la boca. Cada movimiento, desde llevar la comida a la boca, abrir la boca, morder, mover la lengua para masticar la comida y luego tragar, son habilidades aprendidas.