


Avance con la comida: Equivalencia de las aptitudes motrices orales con las texturas de los alimentos

Tipo de alimento	Alimentos no sólidos	Puré	Puré espeso	Alimentos molidos	Alimentos picados	Comida de mesa
Etapas de masticación o aptitudes motrices orales	Reflejo de succión (presente al nacimiento)	Succión	Succión fuerte o masticación temprana	Masticación	Comienza a mover la lengua para seguir los alimentos. La masticación es más hacia arriba y hacia abajo.	Masticación rotatoria madura
Habilidades para alimentarse que debe observar	Reflejo perioral (presente en el nacimiento)	Intenta sostener el biberón. Disminución en el reflejo nauseoso. Mueve los alimentos de adelante hacia atrás con la lengua. Comienza a sentarse con apoyo.	Demuestra interés en “guiar” la cuchara y mirar comer a los demás.	Disminución en el reflejo nauseoso. Utiliza la taza con mayor frecuencia. Usa la cuchara y los alimentos para juegos sensoriales, una parte importante de aprender a comer texturas.	“Ayuda” a alimentarse y beber de manera cada vez más independiente. Come picadillo. Comienza a probar utensilios de manera independiente.	Desordenado cuando se alimenta solo. Alterna entre utensilios y las manos.
Alimentos que se deben ofrecer	Leche materna o fórmula	Los cereales para bebés deben tener un aspecto “líquido denso y espeso” o compota de manzana. Introduzca alimentos para bebés pasados por la licuadora, colados (hechos en casa o comerciales).	Aumente gradualmente el espesor de los alimentos colados o hechos puré al agregar cereal para bebés, germen de trigo o copos de papa. Introduzca <i>alimentos duros de masticar</i> .*	Verduras cocidas, hechas puré, huevos revueltos, huevos pasados por agua, ricota. Introduzca <i>alimentos sólidos duros que se pueden derretir</i> .*	Pique la comida de mesa en pedazos finos pequeños. Introduzca alimentos para picar que se mastiquen con facilidad. Introduzca alimentos en cubos, como quesos.	Supervise los alimentos fáciles de tragar, por seguridad. Modifique la lista de alimentos que debe observar conforme sea necesario. Introduzca alimentos crujientes y masticables, como brócoli crudo para fortalecer la mandíbula.
Indicaciones para el próximo paso	Comienzo del movimiento de succión.	Movimiento de succión fuerte y bien desarrollado. Aún puede tener problemas para mantener los alimentos hechos puré en la boca.	Aprende a mantener purés espesos en la boca. Comienza a usar un movimiento de masticación hacia arriba y abajo.	Movimiento de un lado a otro de los alimentos con la lengua.	Clasifique los alimentos que le agradan y le desagradan y las capacidades de alimentación.	
Precauciones	Preste atención a las precauciones para evitar ahogos. Los bebés con un menor tono muscular y tono motriz oral inferior pueden requerir de apoyos especiales para amamantar y alimentarse con biberón.	Preste atención a las precauciones para evitar ahogos. No agregue cereal al biberón. Siempre sostenga un extremo de los elementos duros para masticar que sean <i>comestibles</i> .	Preste atención a las precauciones para evitar ahogos. Permita el desorden. Limpiar la comida de la cara con una cuchara puede ser sensorialmente ofensivo.	Preste atención a las precauciones para evitar ahogos. No mezcle texturas, como tallarines con salsa de carne o albóndigas, arvejas en purés de papas, etc.	Preste atención a las precauciones para evitar ahogos.	Preste atención a las precauciones para evitar ahogos. Ofrezca una forma segura y aceptable para que su hijo saque comida de su boca si lo encuentra ofensivo.

*Elemento masticable duro: Un elemento masticable duro es algo que es duro para masticar y no debe permitirse que se quiebre o coma. Los elementos masticables duros son alimentos y otros elementos, como cucharas, juguetes para la dentición y zanahorias. Al ofrecer un elemento masticable duro comestible (como una zanahoria), siempre sostenga un extremo. Retírelo si parece que se va a quebrar. Los alimentos masticables duros requieren de supervisión de adultos.

*Sólido duro que se puede derretir. Un sólido duro que se puede derretir es un alimento que no es líquido, pero que se derretirá en la boca. Por ejemplo, galletas para la dentición, pretzels grandes (requiere supervisión en caso de que se quiebre) y tostada.

Exención de responsabilidad: Esta información está diseñada como una guía general para introducir alimentos a los niños pequeños según las etapas típicas del desarrollo motriz oral y no se debe considerar como un consejo individual.

Cada niño es único. Siempre consulte a su pediatra, terapeuta del habla o equipo de alimentación para orientarse si tiene inquietudes relacionadas con la alimentación.

Joan Guthrie Medlen, RD, LD, LLC ©2007. Todos los derechos reservados. Publicado por Phronesis Publishing • www.DownSyndromeNutrition.com • Phronesis@DownSyndromeNutrition.com

Cómo crear horas de comida exitosas

La alimentación es una habilidad que *aprendemos*. Aprender a comer es lo más complejo que hacemos. Es una conducta o habilidad que requiere de cada parte de nuestro organismo: nuestros órganos, músculos y sentidos. Toma tiempo, planificación y puede resultar un desastre. Algunos niños pasan tan rápido por las etapas de desarrollo en lo que se refiere a la comida que se pierden los pasos que realmente ocurren. Otros tardan más tiempo en experimentar cada paso de aprender a comer. No importa con qué velocidad su hijo avance por el desarrollo motriz oral y las texturas de los alimentos, usted desempeña un papel importante en ayudar a su hijo a disfrutar las comidas. Los siguientes son algunos consejos para crear un entorno que invitará a su hijo a explorar y disfrutar de los alimentos y, a la vez, aprender las habilidades necesarias para comer.

Prepare el terreno.

¡Luces! ¡Cámara! ¡Acción! Al igual que la producción de una buena obra o película, la preparación del terreno para una comida exitosa requiere de planificación. Como el productor y el director, las comidas requieren de planificación para el éxito: el alimento, las herramientas e incluso el proceso de sentarse en la mesa. Esto incluye tener una silla que sea adecuada, usar las cucharas o los platos correctos y evitar distracciones innecesarias, como televisión o juegos de video durante las comidas. Recuerde incluir herramientas de comunicación (como tarjetas de comunicación o dispositivos con salida de voz) para niños con discapacidades, junto con cualquier otro equipo de alimentación especial.

¡Explore!

“¿Qué olor tiene?” “¿Qué aspecto tiene?” “¿Cómo suena si lo lanzo al piso?” “¿Cómo se siente si lo aplasto con mi mano?” Éstas son preguntas que los pequeños exploradores de alimentos deben responder. Explorar la comida requiere de todos sus sentidos. Su hijo necesita *olerla*. Necesita *verla*. Necesita *escucharla*. Necesita *sentirla* con las manos, los pies, la cara, la boca y más. Asimismo, necesita *saborearla*. ¡Comer el alimento no es siempre el objetivo! Al aprender a comer, la física del alimento es tan importante como la nutrición, el sabor y el placer del alimento. ¡Su mejor defensa es planificar con anticipación y unirse a la diversión! Coloque hojas sobre el piso, aleje la silla de la pared y tenga a la mano algo para limpiar a su hijo.

¡Comuníquese!

Aprender a comer es un evento social. Esto significa que la hora de la comida es un buen momento para comunicarse. Los bebés, niños pequeños y niños aprenden al observar y escucharlo cuando usted come. Ellos ven sus expresiones faciales, escuchan el tono de su voz y experimentan el dar y recibir de la comunicación en las comidas. ¡Sus hijos aprenden mucho al observarlo a usted! Por ello, sea un compañero de comunicación activo y sensible. Únase a la diversión: explore y hable con ellos acerca de su comida.

A medida que su hijo crece, la comida continúa siendo uno de los mejores momentos para promover la comunicación y el compartir. Un estudio de la Dra. Catherine Snow de Graduate School of Education de Harvard analizó el lenguaje de aprendizaje y la hora de comida. Dicho estudio reveló que las conversaciones en torno a la mesa enseñan a los niños más vocabulario y formas de conversación de lo que aprenden cuando les lee. Otros estudios sobre las comidas familiares revelan que compartir las comidas puede tener un impacto positivo sobre las calificaciones, las habilidades para relacionarse, la salud mental y un menor consumo de drogas.

¡Coman juntos! ¡Hablen! ¡Aprendan juntos!

For Information to promote healthy living



©2007. Todos los derechos reservados.

