

## Transición a los alimentos, en niños de 10 a 24 meses

Antes del primer cumpleaños cambia la actitud pasiva del bebé, ahora participa activamente en el proceso de la alimentación. Esto es posible debido a desarrollos físicos importantes, que le permiten:



- Coordinar sus manos para alcanzar los objetos, introducir un dedo en el plato o en la boca.
- Señalar los alimentos que quiere.
- Nombrar sus preferencias.
- Controlar su muñeca para manejar la cuchara y la taza.
- Sentarse solo sin apoyo y por largos períodos de tiempo.
- Alimentarse con facilidad.
- Tomar líquidos, tres o cuatro tragos seguidos.
- Masticar y amasar suaves bocados de alimento, aunque aún no tenga todos sus dientes.
- Pasar el alimento de un lado a otro en su boca y empujarlo con su lengua para tragar.

La autoalimentación es un proceso de aprendizaje, coger los alimentos con los dedos motiva su independencia y destreza manual.

Recuerda que los niños aprenden por imitación. Al momento de tomar los alimentos reúnete en familia y permite que el niño te vea utilizando los cubiertos. Aunque al principio use sus manos y deje gran parte del alimento en su cara o en la mesa, con el tiempo aprenderá a manejar los utensilios.

> Durante este período es importante seguir ofreciéndole variedades en sabor, textura y temperatura.

### Los alimentos seguros para esta etapa son:

- Trozos pequeños de verduras y frutas cocidas.
- Pedacitos de frutas maduras suaves como el banano.
- Trocitos de carne y pollo cocidos.
- Cubitos de queso.
- Pastas en diferentes formas: codos, letras, estrellas, etc.
- Después del año, tostada, huevo duro, tibio o en cacerola pero sin grasa.



### Para introducir un alimento nuevo en esta etapa, sigue estas recomendaciones:

- Introduce sólo un alimento nuevo a la vez y combínalo con uno de sus favoritos.
- Ofrece una pequeña porción al comienzo de la comida.
- Mantén la calma y dale tiempo al niño para que disfrute el nuevo alimento.
- Si el niño rechaza el alimento, no te preocupes, retíralo del plato, sin insistir y sin hacer comentarios. Ofrecelo nuevamente días más tarde, sin recordarle el rechazo inicial.
- No esperes que los gustos y rechazos sean consistentes. Un alimento que rechaza hoy, le puede gustar mañana.

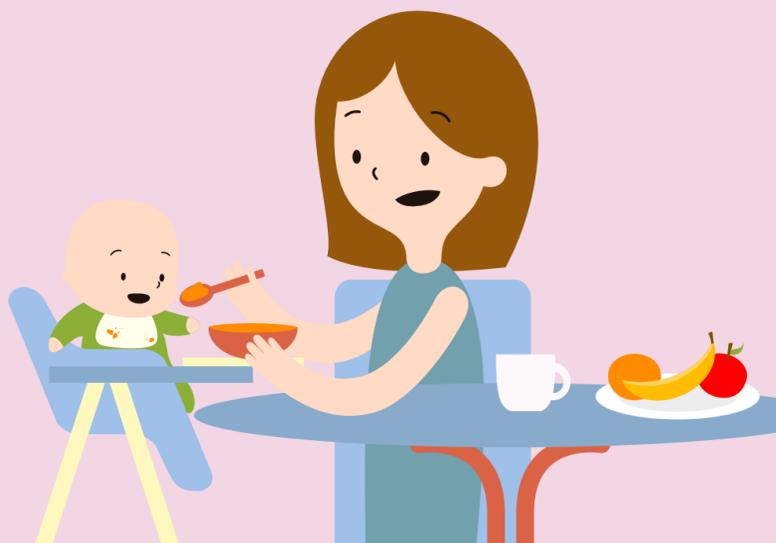
### ¡El comportamiento en la mesa puede esperar!

- En esta edad, los niños pueden tener dificultad para masticar trozos pequeños, especialmente de alimentos fibrosos como la carne. Si los escupe, es únicamente para prevenir ahogamiento o arqueadas, no pienses que son malos modales.

En este caso limpia sin hacer comentarios.

- Los niños saben que pueden atraer la atención de los padres si dejan de comer o arrojan los alimentos, por esto, entre más atención se les preste, más desarrollará conductas indeseable.

En este caso, limpia con calma. Lo más probable es que no se repita, o al menos no intencionalmente.



**promes@**  
de un futuro mejor

Un proyecto realizado por:



Co-financiado con recursos del Fondo de Ciencia Tecnología e Innovación del Sistema General de Regalías. Macroproyecto "Desarrollo de soluciones en CTI para Telesalud en el Departamento de Antioquia". Convenio específico 140C-2014