

Cómo dejar atrás la primera infancia

Cómo dejar atrás la primera infancia. Su capacidad para sujetar ahora significa que tu niño podrá levantar fácilmente la comida con dos o tres dedos en lugar de la mano completa. Una vez que comience a usar una cuchara y un tenedor, estará explorando cómo comer con utensilios. Añorando está aprendiendo cómo beber en una taza sin tapa y en ocasiones usa un popote. Todos estos avances hacen que tu pequeño piense que puede hacer todo por sí mismo. Todos los bebés avanzan de manera distinta, pero si te inquieta que tu niño no avance al mismo ritmo que los otros niños de su edad, habla con tu pediatra.

SABERES QUE? Una mejor coordinación, así como una sensación de independencia mantendrá a tu niño pequeño en constante movimiento. Signos de madurez y recomendaciones alimenticias para niños mayores de 1 año de edad

Signos de madurez

- Recomendaciones alimenticias
- Toma la comida fácilmente con los dedos
- Comienza a alimentarse por sí solo con cuchara
- Más textura adaptada a la capacidad de masticar y tragar para desarrollar las habilidades alimenticias.
- Progresivamente rota la cuchara cerca de la boca
- Alimentos para niños pequeños con más variedad para descubrir nuevos sabores.
- Variedad de alimentos y recetas
- Cantidad limitada de azúcar y sal agregadas
- Comienza a masticar con masticación rotatoria
- Palitos que puedan sostenerse con la mano y rebanadas de alimentos suaves para practicar la mordida.
- Juzga el tamaño del bocado, pero asegúrate de que el alimento pueda machacarse fácilmente en la mandíbula.
- Levanta y vuelve a dejar la taza
- Usa una taza adaptada a su edad para los líquidos aparte de la leche materna.
- Espera que esto ocurra entre los 12 y los 18 meses

• Estás experimentando con los utensilios de distintas maneras, usando las cucharas para sumergirlas y levantando la comida con el tenedor.

• Las muelas del primer año ya le han brotado y está practicando más la masticación.

• Inclina una taza entrenadora hacia atrás con ambas manos, ya que sus muñecas pueden rotar.

• Le da emoción sentarse a la mesa. La interacción social con la familia es tan importante como los alimentos.

• Espera que esto ocurra entre los 19 y los 24 meses

• Sus hábitos alimenticios menos predecibles significan que podrá comer mucho un día y mostrar muy poco interés al día siguiente.

• Podrá dudar cuando se introducen nuevos alimentos en su dieta, de modo que quizá tengas que intentarlo varias veces antes de que los acepte. Nunca insistas en que se termine lo que queda en su taza, mejor permite que obedezca sus señales de hambre y satisfacción.

• Es posible que exagere su movimiento para masticar, abriendo la boca más de lo necesario y causando que se escurra un poco de alimento y saliva. Pero eso es de esperarse y está perfectamente bien.

• Prefiere la rutina conocida a la hora de comer: ver el mismo babero, taza y utensilios es reconfortante para tu niño pequeño. Debido a que pesa y mide más, lo más probable es que ya no necesite su silla alta y que pueda tomar asiento en su propia silla (o silla elevada) en la mesa.