



A STEP AHEAD

Alimentarse y comer: Los Básicos

"Le recomiendo colocar una cucharada de cualquier alimento nuevo, en particular de alimentos que el resto de la familia estén consumiendo durante la hora de la comida, en el plato del niño. Pero no los obligue a comerlo. Dejarlo en el plato del niño, es el primer paso para que se familiarice con ese alimento".

-Melanie Potock, especialista en alimentación pediátrica y autora de los libros "Adventures in Veggieland" y de "You Are Not an Otter"



Pasos para la alimentación (resumen del enfoque para la alimentación Secuencial Oral Sensorial [Sequential Oral Sensory, SOS])

- 1) Tolerancia: El niño puede estar en el mismo espacio con la comida. Puede mirarla y aceptar estar en presencia de esa comida.
- 2) Interactivo: El niño puede manipular o mover la comida con un cubierto, juguete o servilleta. La comida puede estar dentro de un contenedor, como un recipiente o una bolsa, y así el niño puede moverlo o tocarlo para manipular la comida.
- 3) Oler: El niño puede estar presente y aceptar el aroma de la comida.
- 4) Tocar: El niño puede tocar la comida usando una parte de su cuerpo (por ejemplo, con los dedos de las manos o los pies, el codo, etc.) para que tenga contacto directo con su piel. El objetivo es acercarse de manera gradual el alimento a la boca del niño y que sienta su textura.
- 5) Probar: El niño puede tocar la comida con la lengua, lamerse los labios o un dedo.
- 6) Masticar y tragar: El niño puede tomar un bocado del alimento y, al menos, probar un poco.



Intente con alimentos nuevos y que representan un desafío:

- **Modelo de alimentación real** ¡Muéstrele a su hijo cómo se hace!
- **Establezca una rutina.** Lavarse las manos, sentarse en la mesa, dejar que su hijo se sirva solo, limpiar.
- **Vaya de lo más fácil a lo más difícil.**
- **Elogie cualquier interacción con la comida.** Esto incluye oler, tocar con un dedo, tomar la comida, ponerla en los labios, dientes o lengua, morder, masticar y, finalmente, tragar.
- **¡Diviértanse!** No dude en intentar hacerlo divertido, con estrategias interactivas que ayuden a su hijo a relacionarse mejor con la comida.

Consejos para la resolución de problemas:

¿Tiene problemas adicionales para que su hijo pruebe un nuevo alimento? Intente colocando un "plato de no gracias" durante la cena. ¡Cuando llegue el momento de limpiar, pídale que ponga un trozo de cada alimento que colocó en su "plato de no gracias" entre sus labios y que lo "sople" a la basura! Saboreará un poco el alimento y se sentirá un poco tonto sin la presión de tener que comerlo.

Referencias:

Estudio: Don't Pressure Your Picky Eater – It Doesn't Work.
<https://detroit.cbslocal.com/2018/07/30/study-dont-pressure-your-picky-eater-it-doesnt-work/>

SOS approach to feeding
<https://sosapproachtofeeding.com/>

Consejos para incrementar la actividad y la fuerza de la lengua y los labios:

- Haga caras graciosas con movimientos exagerados de la boca y la lengua para que su hijo lo imite. Hágalo frente al espejo para ayudarlos a ver su propia cara.
- Emita sonidos que le añadan emoción al juego, como lanzar besos largos, hacer ruidos de trompeta, decir "pop pop pop", de manera exagerada mientras juegan con burbujas, decir "boom boom boom" de manera exagerada mientras finge tocar tambores.
- Jueguen con sus caras haciendo que sus mejillas se inflen con el aire y que otra persona presione para que ese aire salga.
- Coma los alimentos lamiéndolos (conos de helado, paletas heladas) o chupando (merengadas espesas o batidos de fruta, paletas), mientras está sentado por seguridad.

Información extraída de SOS Approach to Eating, por Kay Toomey, de Star Institute.

Folleto realizado por Evonne Ryken, OTR/L
2020

Recursos:

Guía de nutrición para niños pequeños

<https://kidshealth.org/en/parents/toddler-food.html>

Cocinar sin estrés con niños pequeños

<https://yourkidstable.com/cooking-with-toddlers/>

Receta: Rosquillas de manzanas sin hornear

<https://www.forkandbeans.com/2017/07/31/no-bake-apple-donuts/>