

## Hitos de la alimentación

Meses	Hitos del desarrollo para la mayoría de los niños:	Hitos de la alimentación:	Comienza a alimentar a tu bebé:
0 – 3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nacimiento</li> <li>• Sonreír</li> <li>• Risa temprana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reacciona eficazmente</li> <li>• Chupa y traga</li> <li>• Extiende la lengua más allá de los labios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sólo leche materna o en polvo</li> </ul>
3 – 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantar la cabeza</li> <li>• Sonreír</li> <li>• Reír</li> <li>• Capacidad de percibir el reflejo en superficies como espejos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cierra los labios para sellar la boca</li> <li>• Mueve la lengua dentro y fuera fácilmente</li> <li>• Atrae hacia dentro el labio inferior</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sólo leche materna o en polvo</li> </ul>
5 – 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gatear</li> <li>• Rango vocal más desarrollado</li> <li>• Vocalización más extensiva</li> <li>• Conciencia de las partes de su cuerpo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza movimientos de masticar</li> <li>• Puede controlar el impulso de chupar</li> <li>• Abre la boca para aceptar la cuchara</li> <li>• Gira la cabeza libremente para alimentarse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna o en polvo</li> <li>• Pequeñas cantidades de arroz o cereal infantil mezclado con leche materna o en polvo</li> <li>• Purés de un único ingrediente, sea fruta o verdura, mezclado con leche materna o en polvo</li> </ul>
6 – 7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sienta sin apoyo</li> <li>• Alcanza las cosas con un movimiento amplio</li> <li>• Imita sonidos del habla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coge comida y utensilios y los lleva a la boca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche materna o en polvo</li> <li>• Purés o pisados de varios ingredientes</li> <li>• Yema de huevo (bien cocinada)</li> <li>• Queso fresco</li> <li>• Yogur</li> <li>• Puré de patatas</li> <li>• Plátanos pisados</li> <li>• Salsa de manzana</li> <li>• Trigo/Cereales ricos en proteínas</li> </ul>
7 – 8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sienta solo</li> <li>• Alcanza, coge y mueve artículos</li> <li>• Dice 'dada' y 'mama' a los dos padres</li> <li>• Empieza a gatear</li> <li>• Pasa objetos de una mano a otra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Controla la lengua para comer más fácilmente con la cuchara</li> <li>• Chupa de una taza</li> <li>• Tolerancia a alimentos no licuados</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes trituradas</li> <li>• Muerde trozos grandes de queso</li> <li>• Toma zumo de fruta de una taza</li> </ul>

8 – 9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se pone de pie sujetándose a un soporte</li> <li>• Combina sílabas en sonidos parecidos a las palabras</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bebe de una taza</li> <li>• Comprende la función de la cuchara</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos con las manos:</li> <li>• Trozos pequeños y blandos de frutas y verduras troceadas</li> <li>• Tostadas</li> <li>• Atún</li> </ul>
9 – 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dice adiós con la mano</li> <li>• Gatea bien</li> <li>• Comienza a andar</li> <li>• Se 'pasea' de un soporte a otro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desarrolla un agarre como de tenazas</li> <li>• Tiene unos movimientos rotatorios al masticar</li> <li>• Sujeta y mueve la comida hacia la boca</li> <li>• Trata de alimentarse solo</li> <li>• Disfruta de la comida con grumos perceptibles</li> <li>• Es capaz de morder a través de una galleta blanda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comida para la mesa/Comida para la familia</li> <li>• Blanda</li> <li>• No muy picante (pero no completamente insípida)</li> <li>• Verduras</li> <li>• Frutas</li> <li>• Cereales</li> <li>• Pan</li> <li>• Judías</li> <li>• Carne, pescado</li> <li>• Queso</li> </ul>
12 – 18	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imita las actividades de otros</li> <li>• Andar</li> <li>• Farfulla sonidos que parecen palabras</li> <li>• Indica lo que quiere con gestos</li> <li>• Comienza a hablar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza la cuchara eficientemente</li> <li>• Saca la lengua y escupe</li> <li>• Las comidas son menos desesperantes</li> <li>• Puede comer solo silenciosamente</li> <li>• Es capaz de morder alimentos más duros dependiendo en si tiene dientes</li> <li>• Bebe agua durante el día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche entera</li> <li>• Huevo entero</li> </ul>
18 – 24	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar</li> <li>• Correr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masticar alimentos que exigen más esfuerzo</li> <li>• Masticar con la boca cerrada</li> <li>• Beber sin derramar nada</li> <li>• A los 24 meses es capaz de tomar cualquier alimento (aunque los alimentos que supongan un riesgo de ahogo deberán cortarse en trozos pequeños)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir de los 24 meses el niño puede tomar cualquier tipo de alimentos en porciones más pequeñas y con menos condimentos</li> <li>• Quesos no pasteurizados</li> <li>• Quesos azules</li> </ul>

- ¡Ayuda en la cocina!

- Alimentos para la familia