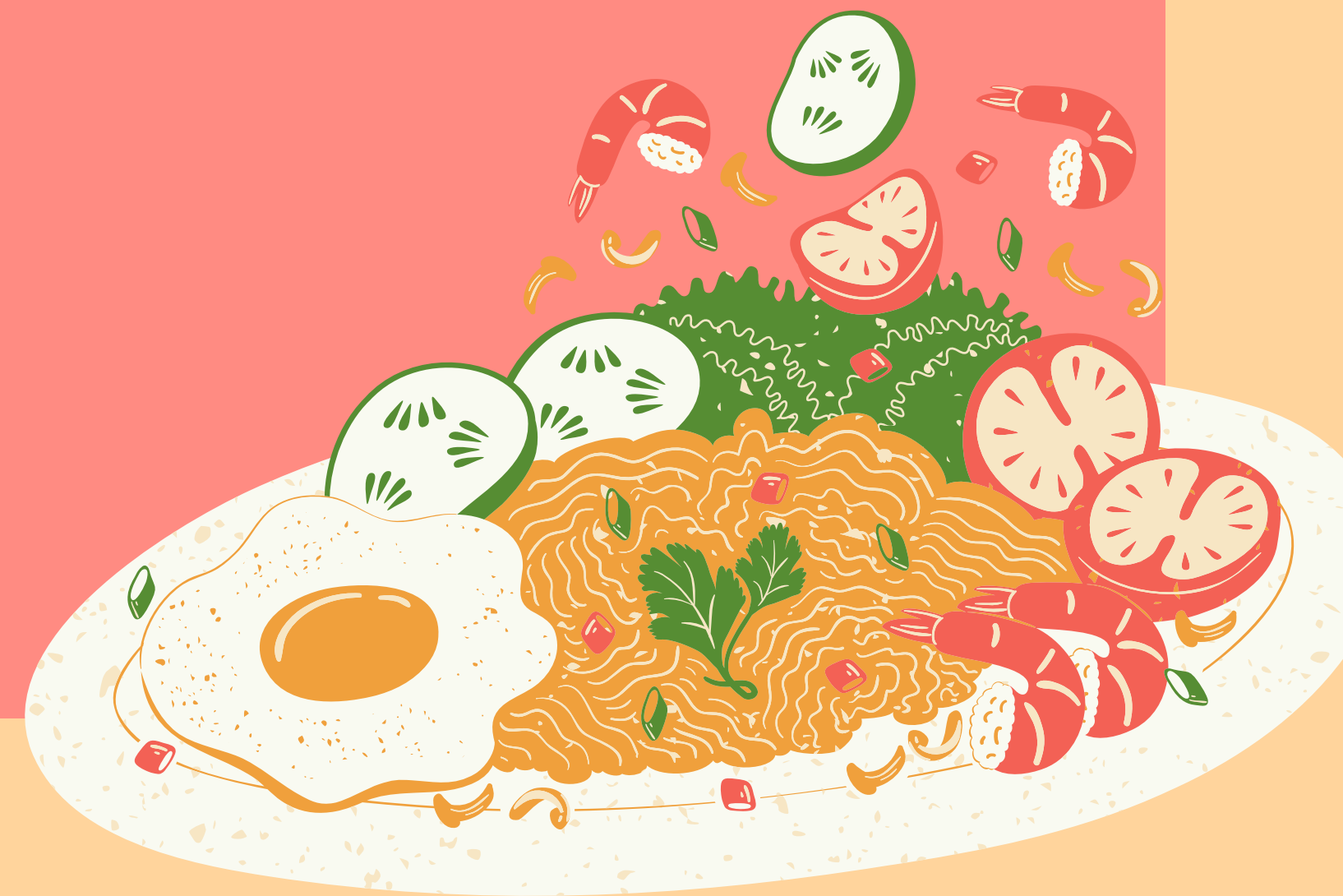


LA ALIMENTACIÓN

De triturado a trozos

EOEAT Calatayud





EL PRIMER PASO

Si nos da miedo y decidimos comenzar con triturados, es muy adecuado complementar esto con la presentación de alimentos con texturas que sabemos seguro que no le van a provocar atragantamientos, como verduras muy hervidas (patata, calabacín, calabaza) o algunos cereales como el arroz o la quinoa, por ejemplo.

¿Y SI NO QUIERE?

Si aun así nuestro hijo es tremendamente sensible y por más que le ofrezcamos los alimentos los rechaza, quizá haya que empezar por ajustar un poco la demanda y empezar por ofrecer alimentos solo para que los toque y juegue con ellos, que se manche, los manipule y los conozca. En ocasiones será necesario que hagamos esto con un solo alimento, varias veces, antes de introducir uno nuevo..





PASOS A SEGUIR

1º: Purés espesos más finos con otros que presenten algunos grumos. De esta manera, no rechazarán determinadas texturas y darán la posibilidad de desarrollar sus habilidades motoras.

2º: Sobre los 7-8 meses podríamos incorporar semisólidos. Deben tener una consistencia blanda. Lo más probable es que primero juegue con la comida, ya que para él/ella este periodo es un juego.

Es importante introducir texturas antes de los 9 meses. Esto predice una mejor aceptación de frutas y verduras.

SI NO LO VEO NO LO CREO

Dar un modelo adecuado es clave. Es muy frecuente dar de comer al bebé antes de que lo hagamos los adultos, en su trona y apartado del momento de comida familiar, además de ofrecerle una comida diferente.

Es mucho más adecuado que comamos todos juntos (aunque al principio esto sea incómodo para nosotros o poco funcional a veces) y, a ser posible, los mismos alimentos. Si nuestro bebé nos ve comer con placer lo que tenemos en el plato, disfrutando de ello, hay muchas posibilidades de que él quiera probar y también lo disfrute.

Recordemos también la importancia de ofrecer sin forzar, regañar o chantajear. Es la base para una relación con la comida sana. Y sí, es difícil no hacerlo cuando nuestro pequeño cierra la boca y se niega a comer.