

¿Qué pasa en el desarrollo de mi hijo cuando se alimenta?

La alimentación es un aspecto importante en el desarrollo de los niños, no sólo porque logra un adecuado crecimiento en peso y talla, sino que permite el desarrollo de habilidades, dependiendo de la edad en la que se encuentren, por ejemplo:

1

En niños de 0 a 6 meses, permite el desarrollo de las habilidades de coordinación entre la respiración y la succión; afianza las capacidades sensoriales como la percepción de olores, sabores y temperaturas y fortalece los vínculos con su madre en los momentos de lactancia.



2

En niños de 6 a 12 meses, promueve el reconocimiento de nuevos sabores, olores y texturas y fortalece el control de los músculos de la boca, de la mandíbula, de los labios y de la lengua.



3

En niños de 1 a 2 años, afianza el reconocimiento de las texturas de los alimentos y fortalece los procesos de masticación al consumir alimentos blandos y duros.



4

En niños de 2 a 5 años, consolida el desarrollo de la capacidad crítica frente a los alimentos que quieren o no consumir; potencia la independencia frente al consumo de alimentos, desarrollando en su totalidad las habilidades motoras e inicia el reconocimiento de límites y normas en los momentos de alimentación.



5

Desde los 5 años en adelante, la alimentación saludable continúa favoreciendo el crecimiento de los niños, sus competencias sociales y el reconocimiento de sabores nuevos.