

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Alimentos recomendados para estimular el uso de la cuchara

Comparte esto

X



Alimentos recomendados para estimular el uso de la cuchara

¿Sabías que el uso de la cuchara, es considerado como una práctica que estimula la motora fina y promueve la independencia de tú bebé?

<https://www.momandme.nestle.com/alimentos-recomendados-para-estimular-el...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Alimentos recomendados para estimular el uso de la cuchara

¿Sabías que el uso de la cuchara, es considerado como una práctica que estimula la motora fina y promueve la independencia de tú bebé?

Viernes, Septiembre 11th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

A partir de los 11-12 meses de vida, el bebé adquiere las habilidades necesarias para tomar la cuchara y tratar de introducir alimentos en su boca, y aunque al inicio esta sea una actividad meramente de imitación y con poca funcionalidad (poca proporción de la comida que realmente termina siendo consumida....), es de gran importancia para lograr una auto- alimentación exitosa.

En el momento es que observas que tú niño (a) está preparado para utilizar este utensilio, se recomienda que lo alientes sin importar que al inicio sea un proceso difícil y algo desordenado, ya que a medida que adquiera nuevas habilidades tendrá su recompensa.

Para estimular el uso correcto y maximizar la cantidad de comida que tú bebé consume, se recomiendan ciertos alimentos por su textura, capacidad de permanecer en la cuchara cuando se voltea y viscosidad.

Algunos ejemplos ideales para esta etapa son:

- Colados o compotas gruesas
- Avena preparada
- Puré de papa o camote
- Cereales infantiles espesos
- Pasta con salsas gruesas (macarrones con queso o salsa blanca)
- Puré de banano
- Frijoles molidos

Con la ayuda de estos alimentos y la motivación a través de frases como “buen trabajo con tu cuchara, ya comes igual que mamá y papá” o “te felicito porque hoy comiste tú solito”, se facilita el proceso, cuyo objetivo final es que el bebé se alimente por sí solito.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/alimentos-recomendados-para-estimular-el-uso-de-la-cuchara>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/alimentos-recomendados-para-estimular-el-uso-de-la-cuchara>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-recomendados-para-estimular-el-uso-de-la-cuchara&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/alimentos_recomendados_para_estimular_el_uso_de_la_cuchara

[3] <https://twitter.com/share?text=Alimentos%20recomendados%20para%20estimular%20el%20uso%20de%20la%20cuchara&url=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-recomendados-para-estimular-el-uso-de-la-cuchara>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/alimentos-recomendados-para-estimular-el-uso-de-la-cuchara>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2086>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>