

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

[Inicio](#) > ¡Le enseñó el gusto y los sabores!

Comparte esto
X



¡Le enseñó el gusto y los sabores!

Se dice que los lactantes prefieren lo dulce a lo salado, que los sabores se deciden en el vientre de la mamá, que las papilas gustativas se educan desde la fase de diversificación, etc. ¡Me gustaría saber cómo mi bebé se convierte poco a poco en un gourmet.

<https://www.momandme.nestle.com/le-enseno-el-gusto-y-los-sabores> ^[1]

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



¡Le enseñó el gusto y los sabores!

Se dice que los lactantes prefieren lo dulce a lo salado, que los sabores se deciden en el vientre de la mamá, que las papilas gustativas se educan desde la fase de diversificación, etc. ¡Me gustaría saber cómo mi bebé se convierte poco a poco en un gourmet.

Viernes, Septiembre 11th, 2015

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

El gusto y los 5 sentidos

¿El gusto es innato o se adquiere? Este apasionante debate divide a los expertos. El bebé llega al mundo con un capital genético. Adora el sabor dulce (basta con ver su sonrisa cuando prueba por primera vez una cucharada de puré de manzana), mientras que un líquido ácido o amargo le provoca muecas de disgusto. Sin embargo, esta paleta gustativa "innata" es primitiva y restringida. Y a lo largo de la fase de diversificación alimentaria, se enriquece con múltiples matices. El gusto es un aprendizaje que dura toda la vida, pero que echa raíces desde el embarazo.

Todo empieza en el útero

El órgano del gusto se desarrolla muy pronto. A partir del quinto mes de embarazo, el feto inicia la educación de sus papilas. Según lo que come la madre, el bebé descubre las diferencias de sabor entre lo dulce, lo salado, lo amargo y lo ácido. Algunos investigadores piensan que las primeras preferencias gustativas se manifiestan ya en este momento. Un hecho está claro: el régimen alimenticio de la madre influye en el sabor del líquido amniótico. Otros estudios confirman que cuanto más dulce es, más lo devora el bebé. De ahí su preferencia espontánea por el sabor dulce desde que nace. ¡Es un pequeño goloso!

Sin embargo, el hecho de que el niño nazca con un gusto definido no quiere decir que ya esté todo decidido. Sus preferencias y aversiones evolucionarán a medida que vaya aprendiendo a variar su alimentación. Tanto durante la lactancia materna (el sabor de la leche evoluciona en función de lo que comas) como en la posterior fase de alimentación complementaria, todos los sabores tienen su protagonismo, y el pequeño irá construyendo poco a poco sus "preferencias gustativas". ¡Tremendo reto!

Mi pequeño omnívoro ...

Tu bebé, igual que tú, es omnívoro: tenemos que comer de todo para obtener todos los nutrientes que necesitamos. Esta capacidad para ingerir alimentos de lo más variados, y por tanto nuestra adaptabilidad a todos los medios, es sin duda uno de los motivos que hacen del ser humano (y de tu bebé) la especie dominante de la naturaleza. Pero no suframos por lo que algunos investigadores han denominado la paradoja del omnívoro, que nos divide entre descubrir alimentos nuevos y repetir los que nos son familiares.

De esta manera, nos debatimos entre la necesidad de buscar alimentos nuevos, buenos para el cuerpo y en suficiente cantidad, y los riesgos que ello puede conllevar (envenenamiento...). Como nosotros, el bebé también comparte de forma natural la curiosidad y el rechazo. Eso explica también la neofobia alimentaria,

una época muy particular que se da alrededor de los 2 años y que hace que el bebé sea más moderado y rechace cualquier alimento nuevo por miedo a lo desconocido. Se trata de un período transitorio, difícil de asimilar, pero que forma parte del desarrollo psicológico y de la diversificación de todos los bebés, ¡incluido el tuyo! Así que, a tener paciencia...

"Cuando le di brócoli por primera vez a Julio, casi nos morimos de risa con la mueca que hizo. ¡Mi marido y yo todavía nos reímos al recordarlo! Hicieron falta varios intentos para que empezara a comerlo con agrado". De ahí el interés de ofrecer únicamente un alimento nuevo cada vez y la necesidad, en ocasiones, de ofrecer un mismo alimento varias veces para que sea aceptado.

El bebé pertenece a una cultura

Nuestra calidad de omnívoros hace que seamos los únicos en cocinar los alimentos (en cocerlos, en especial para eliminar cualquier riesgo para la salud), en transformar su estado bruto por uno más "civilizado". A la hora de despertar al sabor y adquirir nuevas costumbres, el bebé interiorizará valores propios de su sociedad. En contacto con su familia descubrirá ciertos alimentos, que pueden gustarle o no, y aprenderá a diferenciar lo comestible de lo que no lo es. Y acabará amando un determinado plato convertido en emblema regional o familiar. El gusto es un verdadero aprendizaje cultural.

En el momento de la alimentación complementaria, cuando el niño descubre nuevos sabores, se sitúa la etapa clave para ampliar la gama de sabores, estrenada por el bebé en el vientre de la madre y ampliada gracias a la lactancia materna. Este aprendizaje fundador se inicia a partir de los 6 meses de edad. ¿Cómo educar el paladar de tu bebé? Variando su alimentación mes a mes, según lo que pueda comer en cada momento. La paleta de sabores es muy amplia, así que ofrécele todos los que puedas a tu hijo y disfruta con sus reacciones.

Y no olvides que cuantos más alimentos le ofrezcas al bebé antes de su fase de neofobia alimentaria (que suele darse hacia los 2 años de edad), más posibilidades habrá de que los acepte durante y después de esta fase. Ya tienes un buen estímulo para darle a probar cosas nuevas, ¿no crees?

El gusto: una paleta de sensaciones

No solo le ofrecerás progresivamente los cuatro sabores básicos (salado, dulce, amargo y ácido) sino que también podrás alternar las sensaciones térmicas (caliente, tibio y frío), las sensaciones táctiles (blando, crujiente, espumoso, meloso y otras consistencias más o menos espesas) y sensaciones visuales (por ejemplo, alimentos de colores y formas diferentes). Estimula las papilas gustativas del bebé y despiértale el gusto de forma pausada pero decidida. ¡Tu bebé se adaptará fácilmente a la comida y se convertirá en un pequeño gourmet! El camino hacia el descubrimiento de los sabores es realmente apasionante. ¡Disfrútalo!

El gusto: un sentido que evoluciona

Del nacimiento a los 6-7 meses, se aprecia una clara preferencia por lo dulce.

Hacia los 8-10 meses, lo dulce pierde terreno ante lo salado.

Hasta los 12 meses, lo ácido y lo amargo resulta menos apreciado, pero no necesariamente es rechazado. Entre los 18 y los 24 meses, el bebé empieza a afirmar sus gustos alimenticios, que contribuyen a la construcción de su personalidad.

A partir de los 24 meses, puede iniciarse la fase de neofobia alimentaria, en la que el bebé reducirá temporalmente su abanico de gustos y preferencias.

Carmen, madre de Víctor y Héctor, 3 años:

"La gente me decía: "ya verás, tener gemelos requiere trabajo, pero es fácil. Todo se tiene que hacer

doble (cambio de pañal, baño, etc.), ¡pero luego todo resulta más fácil!". Salvo el día que inicié la alimentación complementaria y descubrí que mis 2 pequeños eran completamente diferentes. A Víctor le encantaba mi puré de espinacas, mientras que a Héctor no le agradaba tanto. Con el queso lo mismo: Víctor lo devoraba y a Héctor le daba asco. Para que veas, el gusto varía según la persona."

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/le-enseno-el-gusto-y-los-sabores>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/le-enseno-el-gusto-y-los-sabores>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/le-enseno-el-gusto-y-los-sabores&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/le_enseno_el_gusto_y_los_sabores!

[3] <https://twitter.com/share?text=%C2%A1Le%20ense%C3%B1o%20el%20gusto%20y%20los%20sabores%21&url=https://www.momandme.nestle.com/le-enseno-el-gusto-y-los-sabores>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/le-enseno-el-gusto-y-los-sabores>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2151>

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