

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

[Inicio](#) > Comer, o el descubrimiento del mundo

Comparte esto

X



Comer, o el descubrimiento del mundo

Descubre más acerca de la alimentación complementaria, y el comienzo de un viaje hacia la autonomía de tu pequeñito.

<https://www.momandme.nestle.com/comer-o-el-descubrimiento-del-mundo> [1]

[2] [3] [4]



Comer, o el descubrimiento del mundo

Descubre más acerca de la alimentación complementaria, y el comienzo de un viaje hacia la autonomía de tu pequeñito.

Lunes, Septiembre 14th, 2015

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

La alimentación complementaria es la expresión empleada en la actualidad para hablar de un gran momento en la vida del bebé, que a menudo las madres esperan con impaciencia: el descubrimiento de los alimentos sólidos, de las preferencias y los sabores, inicios de una nueva relación con el bebé cada vez más autónoma.

En efecto, a tu bebé, que sólo conocía el sabor de la leche y no se alimentaba más que acurrucadito en tus brazos, le ha llegado la hora de volverse hacia el amplio mundo y todos sus sabores desconocidos...

La diversificación se produce después de los 6 meses, muchas madres observan como su bebé se cansa del pecho, siente curiosidad por probar lo que comen los demás... "Doctor, ¿puedo empezar a darle colados de frutas, puré de zanahorias?"

Sin duda alguna, tu bebé ya está preparado. A esta edad, la ingesta empieza a ser voluntaria: el bebé ya decide en qué momento va a tragarse el alimento que tiene en la boca. Este mismo periodo coincide con la desaparición del reflejo de protusión, por el que el bebé empujaba hacia fuera, con la lengua, los alimentos sólidos, es decir todo lo que no podía marse... De modo que su forma de alimentarse adquiere una nueva autonomía, pronto manifestará un cierto poder de decisión (me gusta/no me gusta).

Comer, y más aún comer variado, ¡se aprende antes de nacer!

El bebé llevaba mucho tiempo preparándose: los primeros movimientos bucales (succión, masticación, deglución) aparecen en el embrión a las 10 semanas. En el mismo momento empieza el desarrollo de las funciones digestivas, que irán perfeccionándose durante toda su vida uterina, y no alcanzarán las mismas capacidades que las de un adulto hasta los 2 o 3 años. Por eso, los bebés no comen como nosotros.

El lactante no llega totalmente virgen a la edad de los alimentos sólidos: el líquido amniótico cambia de composición y aroma en función de las ingestas de la madre, y el feto reacciona ante estos gustos distintos. Los bebés que toman el pecho continúan con esta experiencia a través de las variaciones de la leche materna, que presenta aromas diversos según lo que come la madre.

No existe ninguna certeza respecto a la influencia de estas experiencias sobre las futuras preferencias alimentarias de los niños.

Lo que sí está comprobado, en cambio, es que el recién nacido ya conoce los cinco gustos básicos conocidos universalmente por los humanos: el dulce, el salado, el ácido, el amargo y el umami (término japonés que designa un gusto "sabroso").

Mientras descubre más y más sabores, el bebé sale a explorar el mundo

Este repertorio de experiencias cotidianas (sabores, consistencias, temperaturas, crudo y cocido) conforma un primer sistema de descifrado del mundo para el bebé. Descubre el mundo comiéndoselo, y aprende también a conocer su universo: su familia, su cultura.

Es probable que tus propias preferencias influyan en las de tu hijo, pero ¿en qué medida? ¡Eso resulta imposible de determinar! Le gustarán alimentos que tú no soportas, y viceversa. No hay que forzar a un bebé a que le guste algo, por el contrario, cuando un alimento nuevo lo desconcierta, conviene invitarlo a comerlo en otro momento; tras unas 8 o 10 veces, existe un 90% de posibilidades que termine gustándole.

Es importante seguir los consejos de los nutricionistas, pero...

Es importante hacer caso al bebé, observar su apetito, respetar su hambre. ¿Qué hoy no quiere terminarse su colado? Él solito ya sabe que se siente lleno. ¿Hay días que rechaza las verduras y sólo quiere fruta? No pasa nada, pueden sustituirse sin problema. Y aunque algunas veces no quiera ninguna de las dos cosas, tampoco pasa nada, pues los componentes vitamínicos y minerales que éstas contienen los puede aportar la leche, que todavía es la primera fuente de alimentación del lactante. Respetando el ritmo y los deseos del bebé lo encaminarás tranquilamente hacia una alimentación equilibrada.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/comer-o-el-descubrimiento-del-mundo>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/comer-o-el-descubrimiento-del-mundo>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/comer-o-el-descubrimiento-del-mundo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/comer_o_el_descubrimiento_del_mundo

[3] <https://twitter.com/share?text=Comer%2C%20o%20el%20descubrimiento%20del%20mundo&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/comer-o-el-descubrimiento-del-mundo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/comer-o-el-descubrimiento-del-mundo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2461>

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