



LA INTRODUCCION DE LOS ALIMENTOS SOLIDOS EN LOS NIÑOS

Hoy me gustaría hablaros de **la introducción de alimentos sólidos en los niños** dejando atrás la comida triturada. A simple vista puede parecer una etapa sencilla pero hay ocasiones en las que se complica y no sabemos qué camino seguir. Para esos momentos queremos proporcionaros estas sencillas pautas, para que junto con mucha calma y mucha naturalidad acaben dando ese gran paso.

Los alimentos sólidos se pueden empezar a introducir cuando veamos al niño preparado para ello, aquí seguiremos siempre la pauta que nos indique nuestro pediatra, generalmente estos recomiendan introducir el sólido desde los 12 meses, pero no hay que olvidar que cada niño tiene un ritmo madurativo diferente y nos vamos adaptando a él, sin excesivos agobios ni premuras. Personalmente, recomiendo introducirlos antes de cumplir el primer año. Si esperamos demasiado tiempo, podemos tener más dificultades, tienen mayor carácter, identifican más la comida y su negación a probar alimentos nuevos puede ser más intensa. Antes de los 12 meses, podemos introducir trocitos de pan con aceite para la merienda, jamón york, fruta madura, galletas (tenemos algunas a partir de 4 meses)... para que empiecen a acostumbrarse a masticar.

Una vez que hemos introducido estas pequeñas cosas, hay comidas que ya podemos ofrecer sin triturar, podemos empezar a ofrecerlas *semi-trituradas* e incluso cambiar a alimentos sólidos en algunos casos. Por ejemplo, los purés

podemos empezar a no dejarlos tan líquidos, vamos dejando grumos y cada vez mayor espesor hasta que podamos darles, por ejemplo, las lentejas sin triturar. Otro cambio que se puede realizar prontamente es el paso del triturado de verduras y pollo, al caldo con sémola y posteriormente con fideos. Aunque podamos pensar que son pequeñ@s, veréis que si persistimos antes de que os deis cuenta van a estar comiendo solit@s de todo.

Los segundos platos también podemos ir introduciéndolos sobre el año de edad, después de un triturado o de un semi-triturado vamos ofreciendo pequeñas cantidades y pequeños trocitos de diferentes alimentos, por ejemplo, verdura cocida, tortilla, pedacitos de pescado, trocitos de pollo... Como ya han tomado su primer plato están alimentados, y nosotros aprovechamos ese segundo plato para **enseñarles a masticar y probar nuevas texturas y sabores**. Poco a poco irán tomando más cantidad de alimentos y trozos de mayor tamaño.

La fruta también es un alimento ideal para que la manipulen, chupen, prueben... luego lo vamos a reforzar con su papilla de frutas para merendar así que no debemos preocuparnos porque no lleguen a comer un trozo entero, que si nos ponemos a pensarlo... ¡tantos cambios y tan difíciles tiene que ser un mundo para ell@s!

Después de esta parte algo teórica ¡pasemos a la práctica! Como ya he comentado al principio hay situaciones que pueden complicarse y para eso voy a daros algunas pautas desde mi experiencia por si os pueden ayudar en algún aspecto. Insisto que cuanto más lo retrasemos más difícil va a ser, por norma general, el paso del triturado al sólido. Si empezamos cuando aún son bebés se facilita bastante la tarea. Si bien eso no significa que no vayan a tener una actitud de rechazo, parece que este dura menos tiempo.

- Hay que decidir **CUÁNDO hacer el cambio de alimentación**, y una vez decidido no volver atrás. Si hemos pasado de un triturado a un sólido, NO

debemos ofrecerle un puré si vemos que no ha querido comer el alimento sólido.

- **NO** puede haber **OTRA ALTERNATIVA**. Sobre todo al comienzo del proceso te van a decir “no me gusta” o te van a retirar la cuchara. Si vemos que el pescado no le gusta no le ofrezco un filete con patatas, ni un puré o una papilla. El/la niñ@ está probando sabores y texturas **nuevas**, aún no identifica lo que le gusta o lo que no le gusta, al no estar acostumbrado rechaza el alimento por desconocimiento. Con el tiempo y con los años irán creando preferencias pero aquí somos nosotr@s l@s que les educamos en el ámbito alimenticio.

- Llegados a este punto y viendo que no cedemos, puede que haya rabieta, escupir, cerrar la boca... multitud de recursos para acabar con nuestra paciencia, es el momento de mostrarnos **FIRMES E INFLEXIBLES** y sobretodo **SEGUR@S**. Puede que el/la niñ@ se niegue a probar el nuevo alimento y veamos que come poco durante una temporada y eso puede causar ansiedad y preocupación que inevitablemente se la vamos a transmitir a nuestr@ peque. Tenemos que luchar contra ello, ya que el momento de la comida tiene que ser feliz, un momento de compartir tiempo junt@s, tiene que haber alegría, confianza y muuuucha calma.

Una vez superan la fase de negación, vuelven a comer de manera normalizada y a recuperar lo que no han comido, no hay que pensar que el/la niñ@ está mal alimentad@ ni qué malos somos. Lo estamos haciendo por su bien y en poco tiempo veremos el cambio y os vais a sentir orgullos@s de ell@s y de vosotr@s mism@s.

- También es importante que poco a poco vayamos fomentando la **AUTONOMIA** del niñ@, les vamos enseñando a usar los cubiertos, ya que esto refuerza su autoestima porque son “mayores” y convertimos la hora de la comida en un momento *divertido y agradable*.

- No hay que olvidar que este momento también es **EDUCATIVO**, todo lo comentado es para llevar a cabo un APRENDIZAJE, y en él hay aspectos paralelos que hay que tener en cuenta, como los modales en la mesa, hay que estar bien sentadif@, no se dan golpes, no tiramos los cubiertos al suelo... Si vemos que estos comportamientos aparecen se le dice que eso no se hace y si el/la niñ@ insiste se le retira de delante sin una reacción desmesurada por nuestra parte, recordad, muuuucha calma.

- Finalmente me gustaría terminar recordando la importancia de la relación **FAMILIA-ESCUELA**. Como en todos los inicios hay dificultades, es complicado instaurar nuevos hábitos y si no hay una relación estrecha entre los dos contextos fundamentales donde el/la peque pasa su día a día se puede convertir en una situación estresante tanto para l@s niñ@s como para nosotras.

Hasta aquí mi aportación sobre el tema de la alimentación y el paso del triturado al sólido, ya sabéis que podéis contactar con nosotras para resolver cualquier tipo de duda. Y recordad, sin miedo, con confianza y seguridad lograremos que nuestras "hormiguitas" sigan creciendo felices y en un entorno tan agradable como el que entre vosotr@s y nosotr@s les ofrecemos.

FÁTIMA GIMÉNEZ ROMERO