

2 a 3 años



HITOS DE LA ALIMENTACIÓN Y LA DEGLUCIÓN

Estos hitos abarcan el desarrollo de la alimentación y la deglución en los niños.

Cada niño se desarrolla a su propio paso y manera, incluso dentro de la misma familia, y puede alcanzar ciertos hitos antes o después que otros niños. Si su hijo no alcanza muchos de los hitos apropiados a la etapa para su edad, visite [ASHA ProFind](#) para encontrar un patólogo del habla y el lenguaje (también conocido en español como logopeda, fonoaudiólogo, terapeuta del habla o foniatra) certificado por ASHA para una evaluación.

¿Qué puede hacer mi niño?

- Se alimenta solo con tenedor y cuchara, aunque a menudo sigue utilizando los dedos.

¿Cómo bebe y come mi niño?

- Bebe de un vaso abierto sin derramar líquido.
- Mastica todos los alimentos, incluidos los de texturas más duras, sin atragantarse.

¿Qué debe comer y beber mi niño?

- La mayoría de las texturas de alimentos, como crujientes, duras, o mixtas, pero los padres deben evitar ofrecer alimentos que conlleven un riesgo de asfixia, como palomitas de maíz, perritos calientes o uvas. El niño todavía necesita que el adulto corte los alimentos más difíciles en trozos más pequeños para evitar la asfixia.
- Leche humana, leche pasteurizada baja en grasa o sin grasa (descremada), agua.

¿Qué puedo hacer para ayudar?

Usted conoce bien a su hijo, así que no espere a obtener ayuda si tiene problemas para lactar, tomar el biberón o comer alimentos sólidos. Recibir ayuda a tiempo puede prevenir problemas de alimentación y fomentar una relación sana con la comida para usted y su hijo.

- **Ayude a su hijo a aprender las señales de hambre y saciedad.** Esto crea hábitos alimenticios saludables y una relación positiva a largo plazo con los alimentos.

Continúa al dorso »

¿Qué puedo hacer para ayudar?

- Los niños aprenden a través del juego, así que expóngalos a nuevos alimentos haciendo que las comidas sean emocionantes o divertidas. Por ejemplo, hagan un picnic para almorzar al aire libre o pinten con los dedos usando puré de manzana.
- Sirva una variedad de alimentos a su hijo. No se desanime si no les gusta algo las primeras veces que lo come.
- Deje que su hijo pruebe varias veces un alimento nuevo, así tendrá la oportunidad de decidir si le gusta.
- Aproveche lo que a su hijo ya le gusta comer y vaya un paso más allá. Por ejemplo, si le gustan los nuggets de pollo, pruebe con una hamburguesa de pollo.
- Pida a su hijo que pruebe nuevos alimentos, pero no lo soborne ni lo presione demasiado. Si lo presiona, es posible que su hijo establezca asociaciones negativas con el acto de comer o con la comida en general.

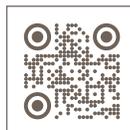


Cocine con su hijo. Compartan nuevos olores y sabores. ¡Cocinar juntos puede hacer que probar nuevos alimentos sea emocionante cuando el niño sabe que ayudó a prepararlos!



OBTENGA AYUDA HOY MISMO.

asha.org/profind



¿DESEA CONSULTAR LOS HITOS DE LA ALIMENTACIÓN Y LA DEGLUCIÓN PARA OTRAS EDADES?

asha.org/feeding-milestones-spanish/