

# 18 a 24 meses

## 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 sienta sin apoyo.
- Se alimenta solo usando los dedos o utensilios.
- Bebe de una taza pequeña con las manos sin derramar casi líquido.

### ¿Cómo bebe y come mi niño?

- Mastica de forma consistente los alimentos en ambos lados de la boca.
- Mueve la comida por la boca, mastica y traga sin derramarla.

### ¿Qué debe comer y beber mi niño?

- Alimentos que requieren mucha masticación, como la pechuga de pollo. El niño todavía necesita que el adulto corte los alimentos más difíciles en trozos más pequeños para evitar la asfixia.
- Leche humana, leche entera pasteurizada, 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.

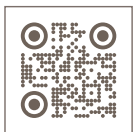
Continúa al dorso »

## ¿Qué puedo hacer para ayudar?

- **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.
- **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 le 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.
- **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!

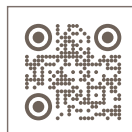


**Aproveche lo que a su hijo ya le gusta comer y vaya un paso más allá. Por ejemplo, si le gustan los nuggets de pollo, pruebe con una hamburguesa de pollo.**



**OBTENGA AYUDA HOY MISMO.**

[asha.org/profind](https://asha.org/profind)



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

[asha.org/feeding-milestones-spanish/](https://asha.org/feeding-milestones-spanish/)