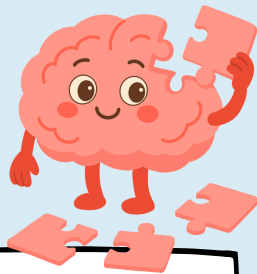


# ¿SABÍAS QUÉ?

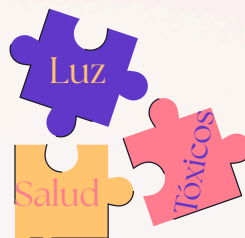
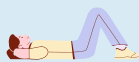


La forma en que un niño percibe los sonidos, olores y estímulos del entorno puede influir directamente en cuánto y cómo come.

En este tríptico se recogen pautas sobre la alimentación, basadas en la teoría de la integración sensorial.

La integración sensorial está basada en el conocimiento de los sistemas sensoriales, los cuales son:

El sentido del olfato, el visual, auditivo, táctil, gustativo, propioceptivo, interoceptivo y vestibular



## INTEGRACIÓN SENSORIAL. ALIMENTACIÓN Y ENTORNO



Recomendaciones para familias



eoep.at.tetuan@educa.madrid.org



91 323 22 31



Calle Magnolias, 82 28029, Madrid



<https://www.educa2.madrid.org/web/centro.eoep.at.tetuan>



EQUIPO DE ATENCIÓN TEMPRANA  
TETUÁN, CHAMBERÍ,  
MONCLOA-ARAVACA,  
FUENCARRAL- EL PARDO



# ALIMENTACIÓN

La incorporación de la alimentación complementaria es un momento clave para el desarrollo de los niños y su relación futura con la comida.

Generalmente se introduce a partir de los seis meses.



Es necesario tener presente una serie de precedentes:

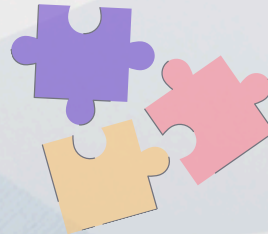
- Sedestación autónoma para evitar el riesgo de atragantamiento.
- Interés real por llevarse la comida a la boca y explorar.
- Desaparición del reflejo de extrusión.

Al incorporar alimentos por primera vez, es normal que aparezcan arcadas o incluso vómitos, ya que la cavidad oral tiene que acostumbrarse y crear tolerancia.

Si aparece tos es indicador de que el reflejo de extrusión sigue activo y debemos parar la introducción de la alimentación complementaria hasta una mayor madurez del niño.

## ENTORNO

El entorno durante las comidas influye directamente en la conducta, el apetito y el bienestar del niño. Por eso es necesario un ambiente:



- Tranquilo y predecible: sin ruidos ni prisas. Las rutinas ayudan al niño a regular su conducta.
- Afectivo: donde el adulto respeta y comprende el ritmo y peculiaridades del niño.
- Experiencial: los bebés necesitan manipular y experimentar con la comida antes de ingerirlos, principalmente en las primeras veces.
- Libre de tóxicos: minimizar la exposición a plásticos (juguetes y botellas de plástico) y evitar el exceso de higiene, ya que puede alterar el sistema inmune.
- Natural: favorecer la luz natural y reducir la exposición de luz artificial (uso de pantallas)

