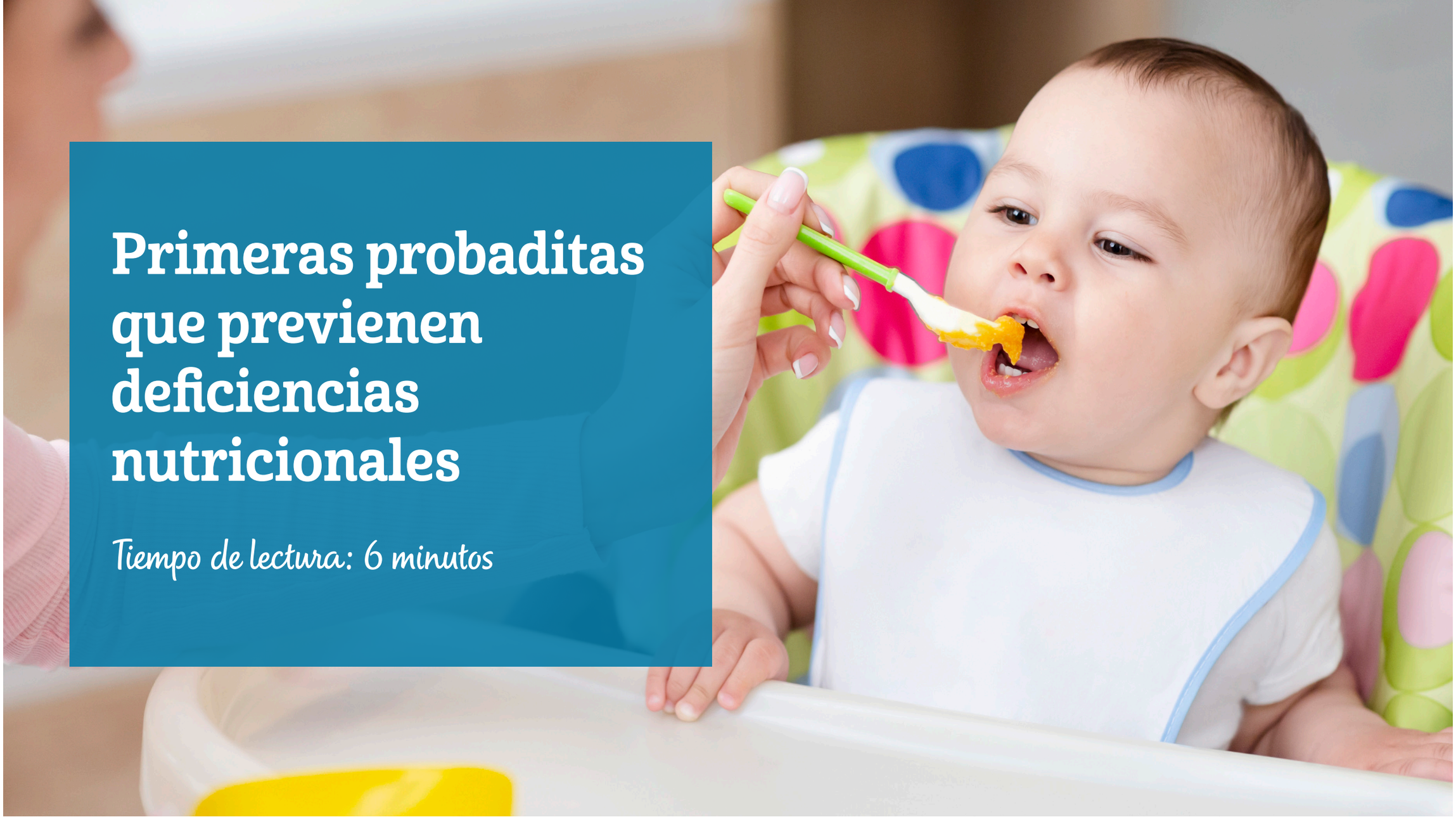


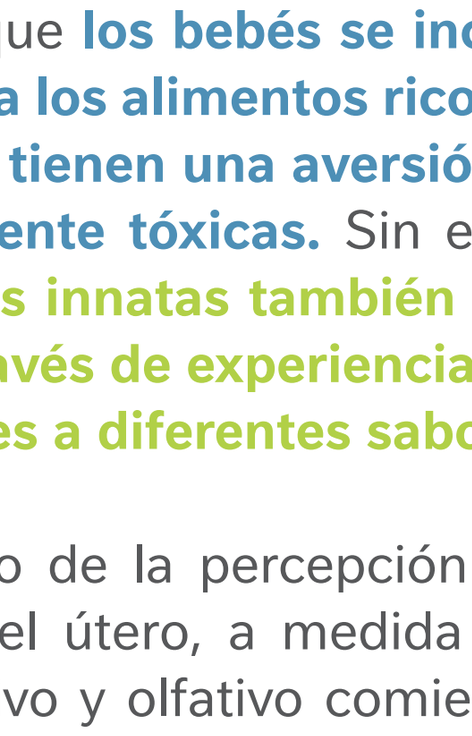
Primeras probaditas que previenen deficiencias nutricionales

Tiempo de lectura: 6 minutos

La prevención de la deficiencia nutrimental y el desarrollo de los primeros gustos en lactantes y niños pequeños son cruciales para promover hábitos alimenticios saludables y el bienestar general. **Las primeras etapas de la vida juegan un papel importante en la configuración de las preferencias alimentarias, y la comprensión de estas influencias puede ayudar a diseñar estrategias efectivas para promover comportamientos alimenticios saludables.**

Según (Ventura & Worobey, 2013), poco después del nacimiento, los bebés exhiben preferencias gustativas características. Tienden a mostrar respuestas positivas a los sabores dulces y umami, mientras que los sabores amargos provocan respuestas negativas. Estas preferencias pueden ser impulsadas biológicamente, ya que **los bebés se inclinan naturalmente hacia los alimentos ricos en calorías y proteínas y tienen una aversión a sustancias potencialmente tóxicas.** Sin embargo, **estas preferencias innatas también pueden modificarse a través de experiencias tempranas y exposiciones a diferentes sabores.**

El desarrollo de la percepción del sabor comienza en el útero, a medida que los sistemas gustativo y olfativo comienzan a funcionar (Ventura & Worobey, 2013). Tanto el líquido amniótico como la leche materna contienen moléculas derivadas de la dieta de la madre, que expone al feto en desarrollo y al bebé a varios sabores. Esta exposición temprana sirve como base para el desarrollo de preferencias alimentarias a lo largo de la vida. **Los factores biológicos, sociales y ambientales interactúan para dar forma a estas preferencias.**



La exposición repetida a alimentos nuevos o que no le gustan en un ambiente positivo y de apoyo puede promover la aceptación y preferencia por esos alimentos (Ventura & Worobey, 2013). Esto sugiere que introducir una variedad de sabores y texturas desde el principio, y proporcionar un ambiente de alimentación positivo, puede ayudar a los bebés y niños pequeños a desarrollar un paladar diverso y saludable. Es importante tener en cuenta que presionar a los niños para que coman ciertos alimentos puede tener efectos negativos y debe evitarse.

NOTA IMPORTANTE: LA LACTANCIA MATERNA ES LO MEJOR PARA LOS BEBÉS Y DEBERÁ CONTINUARSE POR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD. MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY, SUIZA. **GBR-NBMM-FA10**

Gerber

Para prevenir las deficiencias nutricionales y promover hábitos alimenticios saludables, es crucial proporcionar una dieta equilibrada y nutritiva que satisfaga las necesidades de sustratos específicos de los bebés y niños pequeños. Esto incluye introducir una variedad de alimentos, texturas y sabores gradualmente, teniendo en cuenta las preferencias individuales y la preparación para el desarrollo. **Crear un entorno de alimentación positivo y de apoyo, donde se aliente a los niños, pero no se les obligue a probar nuevos alimentos de manera inadecuada, también puede contribuir al desarrollo de hábitos alimenticios saludables.**

En conclusión, la prevención de la malnutrición y el desarrollo de los primeros gustos en lactantes y niños pequeños están influenciados por una combinación de factores biológicos, sociales y ambientales. Las experiencias tempranas con sabores, tanto en el útero como durante la infancia, dan forma a las preferencias alimentarias y pueden modificarse a través de la exposición repetida a una variedad de alimentos. Proporcionar una dieta equilibrada y nutritiva, junto con un entorno de alimentación positivo, es esencial para promover hábitos alimenticios saludables y prevenir deficiencias nutricionales.

Texto elaborado por:

alianza por una óptima nutrición materno infantil

En colaboración con Gerber

FUENTES DE SOPORTE

Ventura, A. K., & Worobey, J. (2013). Early Influences on the Development of Food Preferences. Current Biology, 23(9), R401–R408. https://doi.org/10.1016/j.cub.2013.02.037

NOTA IMPORTANTE: LA LACTANCIA MATERNA ES LO MEJOR PARA LOS BEBÉS Y DEBERÁ CONTINUARSE POR EL MAYOR TIEMPO POSIBLE. MATERIAL EXCLUSIVO PARA PROFESIONALES DE LA SALUD. MARCAS REGISTRADAS USADAS BAJO LICENCIA DE SU TITULAR, SOCIÉTÉ DES PRODUITS NESTLÉ S.A., CASE POSTALE 353, 1800 VEVEY, SUIZA. **GBR-NBMM-FA10**

Gerber