

¿QUÉ PUEDEN HACER EN CASA

PARA APOYAR LA SELECTIVIDAD ALIMENTARIA Y UNA DEGLUCIÓN SEGURA?



Pequeñas acciones diarias pueden ayudar a que tus hijos tengan una **relación más positiva** con los alimentos y a **tragar de forma segura**.

PARA LA SELECTIVIDAD ALIMENTARIA

1 OFRÉCELE VARIEDAD

Incluye diferentes colores, sabores y texturas en las comidas. Exponerlo varias veces a un alimento nuevo aumenta la posibilidad de que lo acepte.



2 SIN PRESIÓN, NI CASTIGOS

Evita forzar, premiar o castigar por comer. La presión puede aumentar el rechazo.



3 SÉ UN BUEN MODELO

Los niños aprenden por imitación. Come en familia y muestra una actitud positiva frente a los alimentos.



4 PEQUEÑAS PORCIONES

Sirve porciones pequeñas para que pueda pedir más si lo desea. Esto reduce la ansiedad y el rechazo.



5 PARTICIPA Y EXPLORA

Permite que participe en la preparación de los alimentos y que explore con sus manos, olores y texturas.



RECUERDA

La aceptación de nuevos alimentos puede tomar tiempo. La constancia, la paciencia y un ambiente tranquilo hacen la diferencia.



PARA UNA DEGLUCIÓN SEGURA

1 POSTURA ADECUADA

Que esté sentado con la espalda recta, pies apoyados y cabeza en posición neutral durante las comidas.



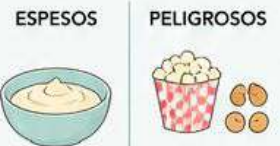
2 AMBIENTE TRANQUILO

Evita distractores como pantallas o juguetes. Un ambiente tranquilo favorece la atención y una deglución segura.



3 TEXTURAS SEGURAS

Ofrece alimentos con texturas adecuadas a la edad y a sus habilidades. Consulta con tu fonoaudióloga si tienes dudas.



4 RITMO TRANQUILO

Dale tiempo para masticar y tragar. No apresures las comidas ni coloques más alimento hasta que termine lo que tiene en la boca.



5 CORTES Y TAMAÑOS ADECUADOS

Corta los alimentos en trozos pequeños y del tamaño adecuado para su edad para prevenir atragantamientos.



ACUDE A PROFESIONALES

Si notas tos, atragantamientos, rechazo constante o dificultad para tragar, consulta con tu fonoaudióloga.



Cada pequeño paso cuenta.
Con amor, paciencia y acompañamiento,
tus hijos pueden desarrollar hábitos saludables para comer y tragar.

