

Probar no empieza al tragar

Ocho formas de acercarse a un alimento nuevo. Tu hijo puede quedarse días en el mismo escalón: eso también es avanzar. Coloca esta hoja donde puedas verla antes de comer.

1**Tolerar que esté en la mesa**

En una fuente común o en un plato aparte, sin tocar lo que ya come.

2**Mirarlo**

Ver su forma, su color o cómo lo come otra persona.

3**Tocarlo**

Moverlo con el tenedor, servirlo o tocarlo con un dedo.

4**Olerlo**

Acercarlo a la nariz o notar su olor desde el plato.

5**Acercarlo a los labios o pasar la lengua**

Un instante basta; no obliga a seguir.

6**Morder y retirar**

Hacer una marca con los dientes y dejar el trozo si aún no quiere.

7**Masticar**

Mantener un trozo pequeño en la boca, aunque después lo retire.

8**Tragar**

Una cantidad que le resulte manejable, junto a algo conocido.

Recuerda: no es una carrera ni hay que subir un escalón cada día. Aceptar un alimento no significa estar listo para otro.

Una semana, un alimento

Anota hechos observables, no notas: «lo olió», «lo dejó en la mesa», «lo mordió y lo retiró». Evita «comió bien» o «se portó mal», porque no te dicen qué repetir mañana.

Alimento de esta semana: _____ **Escalón de partida:** _____

Día	Escalón	Qué ocurrió	Cómo estaba él
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			
Domingo			

Pautas para la mesa

Sí ayuda

- Servir una cantidad mínima junto a algo que ya acepta.
- Ofrecer una acción, no una obligación: «¿lo pones en mi plato o lo dejas en el cuenco?».
- Repetir la misma presentación varios días antes de cambiarla.
- Acordar un lugar discreto para retirar un trozo.
- Terminar la comida con una hora aproximada y una despedida neutral.

No ayuda

- «Solo una cucharadita» después de un no claro.
- Usar el postre o la pantalla como premio por bocados.
- Esconder el alimento y negar que está ahí.
- Comparar con hermanos o primos en la mesa.
- Celebrar a lo grande cada bocado: también es presión.

Frases para acompañar

- «Veo que hoy no quieres que toque la pasta; lo dejo en este cuenco».
- «No tienes que comerlo; la comida estará en la mesa».
- «Puedes probarlo y decidir qué haces después».
- «Tu cuerpo te avisa cuánto necesitas; yo me ocupo de ofrecer la comida».

Cuándo pedir una valoración

Dolor al comer, tos frecuente, arcadas intensas o atragantamientos; pérdida de habilidades que ya tenía; una lista de alimentos cada vez más corta; grupos completos evitados; dudas sobre el crecimiento o la energía; o comidas que condicionan la vida familiar. **Si algo de esto te preocupa, una valoración individual es el siguiente paso.**