

MASTICAR PARA CRECER MEJOR



ODONTOLOGIA MINIMAMENTE
INVASIVA PARA FAMILIAS

La importancia de los alimentos duros, secos y fibrosos durante la infancia

Queridas familias:

Cuando pensamos en la alimentación de nuestros hijos solemos preocuparnos por los nutrientes, las vitaminas o el peso. Sin embargo, existe otra función igual de importante: la alimentación es el principal gimnasio de la boca y de la cara. Cada vez que un niño mastica alimentos consistentes, sus músculos trabajan, los huesos de la cara reciben estímulos de crecimiento y las arcadas dentarias se desarrollan de forma más amplia y armoniosa.



Por eso, la alimentación durante los primeros años de vida influye directamente en aspectos como:

- El desarrollo de los maxilares.
- El espacio disponible para los dientes.
- La respiración nasal.
- La deglución.
- El habla.
- La calidad del sueño..



Los primeros cuatro años de vida son un periodo clave para el desarrollo craneofacial.

La ventana más importante: de 0 a 4 años

Los primeros cuatro años de vida son un periodo clave para el desarrollo craneofacial.

Durante esta etapa, el cerebro y los huesos están especialmente preparados para adaptarse a los estímulos que reciben.

Si un niño pasa años consumiendo principalmente alimentos blandos, triturados o muy procesados, los músculos masticatorios trabajan menos de lo necesario y el desarrollo de los maxilares puede verse limitado.

ofrecer alimentos que requieran masticación favorece:

- Mandíbulas más fuertes.
- Arcadas dentarias más amplias.
- Mejor coordinación muscular.
- Mayor estabilidad de la respiración nasal.
- Menor riesgo de apiñamiento dental.

Este estímulo es especialmente importante en niños que ya presentan señales tempranas de alteraciones en la mordida, respiración oral, hábitos orales persistentes o dificultades funcionales.

el diente de leche.



¿A partir de qué edad pueden morder alimentos enteros?

Muchos padres sienten miedo al ofrecer alimentos consistentes.

Sin embargo, cuando el niño ya domina la masticación y siempre bajo supervisión, es importante progresar hacia texturas más exigentes.



Si un niño pasa años consumiendo principalmente alimentos blandos, los músculos masticatorios trabajan menos de lo necesario y el desarrollo de los maxilares se ve limitado.

A partir de aproximadamente los 2 años, muchos niños pueden comenzar a explorar:

- Manzana entera a mordiscos.
- Melocotón.
- Pera firme.
- Pepino.
- Zanahoria cruda.
- Pan de corteza.
- Carne en tiras.
- Verduras fibrosas.

Estos alimentos obligan a utilizar los incisivos para cortar y los molares para triturar, reproduciendo el patrón de masticación para el que nuestro sistema está diseñado.

¿Y el riesgo de atragantamiento?

Aquí es importante diferenciar dos conceptos:

Alimentos duros y fibrosos no son necesariamente los más peligrosos.

Una manzana mordida, una zanahoria cruda o un melocotón suelen requerir masticación activa y generan fragmentos irregulares que el niño aprende a gestionar progresivamente.

Alimentos esféricos o pequeños

Son los que presentan un mayor riesgo de obstrucción completa de la vía aérea.

¿Especial atención con:

- ⚠ Uvas enteras.
- ⚠ Tomates cherry enteros.
- ⚠ Aceitunas.
- ⚠ Avellanas.
- ⚠ Almendras.
- ⚠ Frutos secos enteros.
- ⚠ Garbanzos tostados.
- ⚠ Caramelos.
- ⚠ Salchichas cortadas en rodajas.



Estos alimentos pueden actuar como un "tapón" perfecto en la vía respiratoria.

Por este motivo:

- Las uvas deben ofrecerse cortadas longitudinalmente.
- Los tomates cherry deben partirse.
- Los frutos secos se recomiendan molidos o en crema durante los primeros años.
- El niño debe comer siempre sentado y supervisado.



Alimentos duros y fibrosos no son necesariamente los más peligrosos.

Nuestro objetivo no es que los niños coman alimentos peligrosos.

Nuestro objetivo es que reciban el estímulo masticatorio que necesitan para desarrollarse. La boca crece cuando se utiliza. Los músculos se fortalecen cuando trabajan. Los maxilares se desarrollan cuando reciben estímulos adecuados.

Por eso, siempre que sea seguro para la edad y el desarrollo del niño, animamos a las familias a avanzar progresivamente hacia alimentos reales, variados y con diferentes texturas.

Porque cada mordisco no solo alimenta a tu hijo. También ayuda a construir su sonrisa, su respiración y su desarrollo facial para toda la vida.

En Mis Primeros Dientes observamos no solo los dientes, sino también la función.

Masticación, respiración, postura lingual, desarrollo facial y crecimiento forman parte del mismo sistema.

Cuanto antes detectemos y corrijamos las alteraciones funcionales, mayores serán las posibilidades de favorecer un desarrollo armónico y evitar tratamientos más complejos en el futuro.



MASTICAR ES CRECER

El objetivo no es que los niños coman "más", sino que mastiquen mejor.

Durante la infancia debemos ofrecer diariamente alimentos que obliguen a cortar, desgarrar y triturar con los dientes, siempre adaptados a la edad y bajo supervisión.



MASTICAR ES CRECER

Ideas de menús para favorecer el desarrollo oral y facial Durante la infancia debemos ofrecer diariamente alimentos que obliguen a cortar, desgarrar y triturar con los dientes, siempre adaptados a la edad y bajo supervisión.

DESAYUNOS

Opción 1

- Tostada de pan de masa madre con tomate y aceite de oliva.
- Manzana a mordiscos.
- Agua.

Opción 2

- Tortilla francesa.
- Pan con corteza.
- Pera firme a trozos grandes.

Opción 3

- Yogur natural.
- Nueces o almendras molidas.
- Melocotón a mordiscos.

Opción 4

- Bocadillo pequeño de queso.
- Pepino o zanahoria cruda en bastones (según edad y capacidad masticatoria).

MERIENDAS

Opción 1

- Manzana entera.
- Queso curado en dados.

Opción 2

- Bocadillo de jamón.
- Tomates cherry cortados longitudinalmente.

Opción 3

- Pera firme.
- Hummus con bastones de zanahoria y pepino.

Opción 4

- Yogur natural.
- Fruta fresca para morder.

Opción 5

- Pan con aguacate.
- Rodajas de melocotón o nectarina.



El objetivo no es que los niños coman "más", sino que mastiquen mejor.

CENAS

Opción 1

- Pollo en tiras.
- Ensalada de tomate y pepino.
- Pan de corteza.
- Fruta fresca.

Opción 2

- Tortilla de verduras.
- Zanahoria cruda rallada o en bastones.
- Pera a mordiscos.

Opción 3

- Albóndigas caseras.
- Verduras salteadas.
- Manzana de postre.

Opción 4

- Pescado al horno.
- Brócoli ligeramente cocinado.
- Pan de masa madre.
- Melocotón.

Opción 5

- Hamburguesa casera.
- Bastones de verduras.
- Fruta fresca.
-



EL RETO DE LA MASTICACIÓN

Intenta que en cada comida principal haya al menos:

✓ Un alimento que se muerda con los incisivos.

(Manzana, pera, melocotón, bocadillo, carne en tiras)

✓ Un alimento que requiera trituración con los molares.

(Pan con corteza, verduras crujientes, carne, frutos secos triturados)

✓ Diferentes texturas.

(Crujiente, fibroso, jugoso, consistente)



MASTICAR ES CRECER