

## Juegos gustativos y olfativos con el bebé (II)

# Aprendiendo con los sabores

**Se constata que los bebés, en su desarrollo, utilizan la boca como un medio para conocer. Cuando un niño de tres meses coge un objeto, el paso siguiente es llevárselo a la boca, una parte del cuerpo muy sensible al tacto y al gusto. Es un proceso normal para conocer un objeto: ¿cómo huele?, ¿cómo sabe?**

**Beatriz BENGOCHEA.**  
Orientadora Familiar

Los bebés precisan satisfacer sus deseos de succión varias horas al día. Esta actividad les calma y les permite controlarse por sí solos. Es posible que los niños sin limitaciones a la hora de chuparse el pulgar en su más tierna infancia, sean menos susceptibles de hacerlo más adelante, que aquellos otros con prohibiciones tempranas.

El chuparse el pulgar no es malo ni para la salud general del bebé ni para su dentadura, siempre que el bebé no se habitúe excesivamente a ello.

El reflejo de succión tiene también otro punto importante. Cuando los niños meten sus dedos en la boca, aumenta la producción de saliva, y ésta tiene

un factor de crecimiento nervioso, una sustancia que contribuye a la cicatrización de los tejidos, etc., tal como ha sido demostrado experimentalmente. No obstante las opiniones al respecto están divididas.

### Preferencias gustativas

Es curioso comprobar cómo las **disoluciones azucaradas** agradan al bebé desde el nacimiento. Si se añade una muestra azucarada en el biberón de un bebé, se observará un aumento inmediato de la succión. Por el contrario, si la muestra es **amarga**, la succión se detiene de forma brusca. La sensibilidad gustativa del bebé está muy desarrollada: puede

distinguir entre lo dulce, agrio, salado y amargo.

Aunque tengan una preferencia marcada por lo dulce, es indispensable **moderar su uso** durante los seis primeros meses. La leche materna, además de encantarles, responde perfectamente a las exigencias del recién nacido y tiene la ventaja de adaptarse de forma permanente a su evolución.

### La leche materna

El momento de la lactancia es una buena ocasión estimulante para el bebé. Es una situación que favorece la aparición de **lazos afectivos** entre madre e hijo. Durante cada toma, las capacidades sensoriales del recién nacido se hallan **estimuladas por todo tipo de placeres**: olor de la leche y cuerpo de la madre, sabor de la leche, contacto con los brazos y el pecho materno, contacto visual, cara a cara... Hay que **aprovechar bien estos instantes**, por lo que hay que procurar no darle el alimento con prisas.

**La sensibilidad gustativa del bebé está muy desarrollada: puede distinguir entre lo dulce, agrio, salado y amargo**

## Ejercicios de estimulación gustativa

### 1. Manos y pies

A partir de cierta edad, los bebés comienzan a llevarse las manos y los pies en la boca. Este es un modo más de desarrollar el sentido del gusto, porque capta sabores distintos... aunque sean los de su propio cuerpo. Por eso, podemos favorecer que haga esos gestos.

Eso sí, con cuidado y medida para que, en el futuro, no se acostumbre demasiado a chuparse el pulgar.

### 2. Papillas, ricas, ricas

A la hora de preparar las papillas de verdura y de fruta podemos variar intencionalmente sus ingredientes para que el bebé capte los distintos sabores. En vez de preparar mecánicamente el mismo tipo de mezcla de ingredientes, es interesante incluir otros con sabores especiales. O, por lo menos, variar la proporción de los ingredientes habituales para que el gusto final varíe.

En verano, las papillas de frutas pueden incluir frutas del tiempo como melocotones, paraguayas, albaricoques, etc.



### 3. Yogures de frutas

Desde pequeños ya estaremos comprando yogures a nuestro bebé. En vez de quedarnos siempre en el natural o el de fresa, podemos variar y elegir otros de sabores distintos: existen muchos en el mercado. También varía el gusto simplemente con variar la marca. Si se usan fundamentalmente los naturales podemos variar la cantidad de azúcar que se utiliza.

No se trata de variar de sabor todos los días, pues si no, el bebé podría sentirse molesto.

### 4. ¿A qué sabe?

Con sumo cuidado, desde muy pequeños podemos estimular su sentido del gusto poniendo en la punta de su lengua distintos guisos y comidas que estemos preparando. Estaremos atentos a que no esté ni demasiado caliente ni frío, ni que haya tal cantidad que suponga un peligro que se lo trague.

Si lo realizamos como un juego, nuestro hijo participará alegremente en este ejercicio.

## El momento de la lactancia es una buena ocasión estimulante para el bebé

### 5. Potitos variados

Cuando compremos los tarros de papilla o potitos para nuestro bebé, podemos esforzarnos por traer cierta variedad a casa. Hay de muchos tipos y de distintos sabores. De lo que se trata es de no cerrarnos únicamente a un solo tipo, porque estaremos limitando el campo de estímulos a nuestro hijo. Quizá podamos probar nosotros también el sabor de los potitos para comprobar la variedad de sabores.

### 6. Conozco por la boca

De pequeños, un medio que tiene nuestro hijo de conocer el mundo que le rodea es llevándose las cosas a la boca. Se trata de una estimulación del tacto... pero también del gusto, qué duda cabe. Si disponemos de juguetes que pueda chupar en su habitación, sin elementos tóxicos ni partes pequeñas que pueda tragarse, estaremos favoreciendo su desarrollo.

Si además son de colores vivos, estimularemos el sentido de la vista a la vez.



ILUSTRACIONES: PABLO ÁLVAREZ ROSENDO.

## LOS MÁS MAYORES TAMBIÉN GUSTAN

- A.** Con los niños más mayores (de dos a cinco años, aproximadamente) hay que procurar que se den realmente cuenta de que lo que están tomando tiene distintos sabores. Por eso, un buen juego estimulante consiste en, con los ojos tapados, darles a probar diversas salsas y alimentos que haya en la nevera y adivinen de cuál se trata (y cuando lo tomaron la última vez).
- B.** Un juego muy divertido que quizá podamos plantearlo como un anuncio: compraremos un día diversas marcas de bebidas de cola y las pondremos en vasos distintos. Se trata de, primero, que nuestro hijo adivine cuál es cada una y, segundo, de que nos diga cuál le gusta más. Diversión asegurada. Este juego puede repetirse con marcas de leche, yogures, zumos, etc.