

Alimentación y desarrollo

Septiembre 2026

No es solo cómo le das de comer. También es con qué.

La cuchara, la mamila, el vaso: cada instrumento que tu bebé usa para comer tiene un efecto directo sobre los músculos que está desarrollando. Te explicamos por qué importa y cómo saber si algo no está funcionando bien.

**Lic. María José Guerrero Vea**

Terapeuta de Audición y Lenguaje · CALAM

Cuando un bebé empieza a comer, la atención de los papás está, con toda razón, en lo que come: qué alimentos introducir, cuándo y en qué orden. Sin embargo, hay algo que pasa casi desapercibido y que tiene un impacto igual de importante: **los instrumentos con los que come.**

La mamila, la cuchara, el vaso. Cada uno activa músculos distintos, exige un nivel diferente de coordinación y enseña a la boca cosas distintas. Elegir el instrumento correcto para el momento de desarrollo de tu bebé no es un detalle menor; es parte de cómo aprende a comer de forma segura y eficiente.

"Tragar involucra más de 30 músculos trabajando en coordinación perfecta en menos de dos segundos. Lo que

tu bebé usa para comer todos los días entrena esos músculos, o no lo hace."

La boca está aprendiendo

Desde el primer sorbo hasta el día en que tu hijo come solo en la mesa familiar, su boca está en un proceso continuo de aprendizaje muscular. La lengua, los labios, los cachetes y la mandíbula van desarrollando fuerza, coordinación y sensibilidad a través de cada toma, cada cucharada y cada sorbo.

Lo que facilita o complica ese aprendizaje no es solo la comida; también es el instrumento. Un chupón con flujo demasiado rápido puede hacer que el bebé aprenda a deglutir sin organizar bien la succión. Una cuchara demasiado profunda puede hacer que el niño chupe la comida en lugar de trabajar activamente con el labio. Un vaso con boquilla dura puede perpetuar el mismo patrón motor que la mamila, sin avanzar hacia el control labial que viene después.

Nada de esto es grave cuando ocurre ocasionalmente. Se vuelve relevante cuando es el patrón de todos los días, en todas las comidas.

Los instrumentos principales y lo que hace cada uno



La mamila y el chupón

El chupón es el primer instrumento de alimentación del bebé y no todos son iguales. La forma de la base, el tamaño y el flujo determinan cómo trabaja la lengua durante la succión. Un chupón bien elegido favorece que la lengua se posicione dentro de la boca y comprima activamente. Uno mal elegido puede reforzar que la lengua salga hacia afuera, un patrón que después cuesta trabajo revertir.



La cuchara

La cuchara no es solo un utensilio para trasladar comida de un recipiente a la boca. Su tamaño, profundidad y forma determinan cuánto alimento entra de una vez, cómo trabaja el labio superior al limpiarla y cuánto esfuerzo muscular requiere cada cucharada. Una cuchara demasiado grande o profunda puede alterar la forma en que el bebé trabaja los músculos de la boca, ya sea por exceso o por defecto, dependiendo del caso.



El vaso y el popote

La transición del mamila al vaso es una etapa del desarrollo que tiene su propio ritmo. No todos los vasos entrenan los mismos músculos: algunos requieren que el niño controle el flujo con el selle de sus propios labios; otros simplemente dejan pasar el líquido sin esfuerzo. El momento de introducirlos y el tipo que se usa importa más de lo que parece.

¿Qué pasa cuando el instrumento no es el adecuado?

En la mayoría de los casos, no pasa nada grave a corto plazo, ya que el cuerpo es muy adaptable. Sin embargo, cuando el instrumento no es el correcto para la etapa de tu hijo, pueden aparecer algunas situaciones que vale la pena observar:

- Leche o comida que se derrama constantemente por las comisuras.
 - La lengua del bebé sale hacia afuera durante la mayor parte de la toma.
 - Tos frecuente durante las comidas o justo después de ellas.
 - Tomas muy largas en las que el bebé se cansa antes de terminar.
 - Rechazo al alimento aunque el bebé tenga hambre.
-

- Voz que suena diferente, húmeda o gorgoteante después de comer.

Ninguna de estas señales es un diagnóstico. Sí son, en cambio, información valiosa para compartir con la terapeuta, porque pueden indicar que algo en el instrumento o en la coordinación merece atención.

Una cosa que puedes hacer hoy

Observa a tu bebé durante la próxima toma con atención en el cómo, no solo en el qué. ¿La lengua se queda adentro o sale hacia afuera? ¿Hay derrame por las comisuras? ¿El ritmo es organizado o irregular? ¿Aparece tos?

Lo que observes es información clínica. Anótalo y cuéntaselo a la terapeuta en la próxima sesión.

¿Cuándo consultar con una terapeuta de alimentación?

No es necesario que haya un problema grave para que tenga sentido una consulta. Existen situaciones en las que una revisión temprana puede hacer una diferencia importante:

- Tu bebé tiene alguna condición que puede afectar el tono muscular oral, como Síndrome de Down, prematurez o parálisis cerebral, entre otras.
- Las tomas son muy largas o el bebé se agota antes de terminar.
- Hay rechazo marcado a ciertos alimentos, texturas o a la cuchara.
- Aparece tos frecuente al comer o beber.
- Tienes dudas sobre si el instrumento que usas es el correcto para tu bebé.

La terapia de alimentación no es solo para bebés con dificultades severas. También es para familias que quieren asegurarse de que están acompañando bien el desarrollo oral de su hijo, con los instrumentos correctos y en el momento correcto.

"El instrumento correcto no lo elige el catálogo de la tienda. Lo elige la terapeuta, conociendo a tu bebé."

El rol de la familia

Los cambios más importantes en la alimentación de un bebé no ocurren en el consultorio. Ocurren en casa, en cada toma del día, con la constancia de los papás. Por eso, cuando una terapeuta hace una recomendación sobre el chupón, la cuchara o el vaso, no es un detalle accesorio; es parte central del plan de trabajo.

Cambiar el instrumento sin consultarlo, o mezclar distintos tipos sin orientación, puede deshacer avances que costaron semanas de trabajo. No porque sean cambios malos en sí mismos, sino porque el momento y la secuencia importan.

Lo más útil que puedes hacer como papá o mamá es **observar, registrar y preguntar**. Llevar a la sesión el chupón que usa en casa. Contar qué pasó durante la semana. Preguntar antes de probar algo nuevo. Esa información es el insumo más valioso que tiene la terapeuta para ajustar el plan.

¿Tienes dudas sobre si los instrumentos que usa tu bebé son los adecuados para su etapa?

Lic. María José Guerrero Veá

Terapeuta de Audición y Lenguaje · CALAM · Los Mochis, Sinaloa

En CALAM evaluamos el desarrollo oral de tu bebé y te orientamos sobre qué instrumentos usar y cómo hacerlo, según el momento específico en que se encuentra.

[Agenda una consulta](#)

CALAM · Centro de Audición, Lenguaje y Aprendizaje México

Los Mochis, Sinaloa · Lic. María José Guerrero Vea, Terapeuta de Audición y Lenguaje

Este artículo es informativo y no reemplaza la evaluación clínica individualizada.