

# EXPLORAR ES APRENDER: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DEJAR QUE TU BEBÉ TOQUE LA COMIDA?

Una guía breve para entender cómo el tacto y la exploración sensorial favorecen la aceptación de alimentos y el desarrollo infantil.

## ¿Sabías que...?

- Los bebés tienen más papilas gustativas que los adultos.
- Su manera de conocer el mundo es a través de los sentidos.
- El contacto con la comida les da confianza y seguridad al momento de comer.

## ¿Por qué es importante que toque la comida?

- Mejora la aceptación alimentaria.
- Estimula el desarrollo sensorial.
- Fortalece la autonomía y la coordinación mano-boca.
- Refuerza el vínculo positivo con los alimentos desde el respeto.



# EXPLORAR ES APRENDER: ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DEJAR QUE TU BEBÉ TOQUE LA COMIDA?



## Tips prácticos para permitirlo (sin estresarte)

- Usa un mantel o bandeja fácil de limpiar.
- Acepta el desorden como parte del aprendizaje.
- Comienza con texturas blandas y seguras (ej. puré espeso, palta, plátano).
- Ten a mano una toallita, pero úsala al final, no constantemente.

Cuando tu bebé toca la comida, no está desordenando...  
está aprendiendo a confiar en el mundo que le ofreces.

¿Quieres más recursos como este?

Sígueme en  Instagram @qf\_cynthiaperalta y descubre más  
herramientas para una alimentación respetuosa y sin complicaciones.

