

¿Si no mastica no aprenderá a hablar?

Se suele pensar en la [alimentación del niño](#) y el desarrollo de su lenguaje como dos partes diferentes de su evolución, sin relación la una con la otra. Pero esto no es así. Están muy relacionadas entre sí. ¿Cómo es esta relación?

¿Qué hace falta para que se desarrolle el lenguaje en un niño?

El [desarrollo del habla](#) es un proceso muy complicado. Influyen muchos factores: genéticos, culturales y ambientales.

Una de las cosas que hacen falta para poder hablar bien es un buen desarrollo de los músculos de la cara y de la boca. Si esto no se hace bien, el lenguaje se puede afectar. No se podrían pronunciar bien algunos fonemas.

¿Cómo se ejercitan y cogen fuerza estos músculos?

Para que se desarrollen bien hacen falta 3 tipos de movimientos: succión, deglución y masticación.

Con la [succión](#) se fortalece el músculo orbicular de la boca (el que está alrededor de los labios). La succión la puede hacer el niño desde que nace. Sirve para poder [tomar el pecho o el biberón](#).

Con la [deglución](#) (tragar), se desarrollan los músculos del paladar, faringe y laringe.

Los niños, al nacer, ya tienen “de serie” la capacidad para la succión y la deglución. Esto no pasa en los [niños muy prematuros](#).

Los movimientos de [masticación](#) se van aprendiendo después. Con ellos se consiguen ejercitar los músculos maseteros (los de las mejillas), y la articulación témporo-mandibular. Esto es fundamental para poder hablar bien. Con la masticación también se consigue un desarrollo normal de la mandíbula.

Solo se puede [aprender a masticar comiendo alimentos sólidos](#). Y por eso hay una relación estrecha entre la alimentación y el desarrollo del lenguaje en los niños.

¿Qué pasa si mi hijo sólo come purés?

Pues que no mastica. Por tanto, no será capaz de desarrollar bien algunos músculos que son importantes a la hora de hablar. Su lenguaje puede verse afectado.

Además, cuanto más tarde se introduzcan los sólidos en la comida del niño, más le va a costar aceptarlos. Y más

nos va a costar quitar los [purés de su alimentación](#).

Lo he intentado y no quiere masticar. ¿qué puedo hacer?

Es muy normal que los niños rechacen algunos alimentos las primeras veces que se enfrentan a ellos. Esto pasa sobre todo [cuando se pasa de comidas trituradas a sólidos](#). Los padres se preocupan por si su hijo no está comiendo lo suficiente. Al final tienen que recurrir a los purés. El puré tiene de todo y se lo come bien.

Hay que tener paciencia a la hora de hacer estos cambios. Seguir ofreciendo la comida en trozos. Nunca forzar al niño. A veces el niño necesita hasta 10 o 15 intentos antes de aceptar esta comida.

Es importante no retrasar la alimentación sólida. Después de cumplir los 12 meses todos los niños deberían estar comiendo en trozos bastante comida.

¿Y el [chupete](#)? ¿puede también tener relación con el lenguaje?

Claro que sí. El usar chupete y tetinas mucho tiempo hace que el paladar se deforme. También produce una sobremordida (los dientes de arriba al morder quedan muy por delante de los de abajo). La mandíbula se desarrolla menos. Y por todo ello el habla del niño puede ser peor que en otros niños que no tengan este problema.

Consejos finales:

- A partir de los 6-8 meses, empezar a ofrecer algo de [comida en trozos, de forma progresiva](#). Dejar al niño que vaya eligiendo y comiendo solo.
- A partir de los 12 meses empezar a ofrecerle los líquidos en vaso. Cuando coja un buen control con el vaso, se puede darle a beber con una pajita. Con esto se adquiere fuerza en los labios y en la lengua.
- Cortar los alimentos en trozos grandes. De esta forma el niño tiene que partirlos con su boca, y se ejercitan más los músculos.
- Los alimentos crujientes hacen que se fortalezca más la boca.
- Hay que [quitar el chupete](#) como muy tarde a los 2 años. Intentar quitarlo a los 18 meses.
- Tener paciencia y ofrecer la comida las veces que haga falta hasta que el niño tenga interés.

Fecha de publicación: 16-05-2019

Autor/es:

- [Elena Santamaría Marcos](#). Pediatra. Centro de Salud "San Agustín". Burgos

