

Porque la UNAM no se detiene...hablemos del:

# Uso de los cubiertos

## ¿Cuándo y Cómo empezar?



## Estimadas madres usuarias



Continuando con nuestra comunicación a distancia haciendo frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición, ponemos a su disposición información sobre cómo y cuándo iniciar el uso de cubiertos en los niños y niñas. Esta es una de las tantas actividades que fomentamos en nuestros centros y las invitamos a trabajarlo en casa.

El uso de los cubiertos forma parte de la alimentación principalmente en las culturas de occidente, los cuales tienen una historia y origen muy extenso, por ejemplo existen datos del uso de este tipo de herramientas incluso desde la Prehistoria y se han ido transformando a lo largo de la historia de la humanidad atendiendo principalmente a ser un auxiliar en la autoalimentación, siendo una extensión de las manos permitiendo por ejemplo el consumo de alimentos en altas temperaturas o en consistencias líquidas o difíciles de cortar.



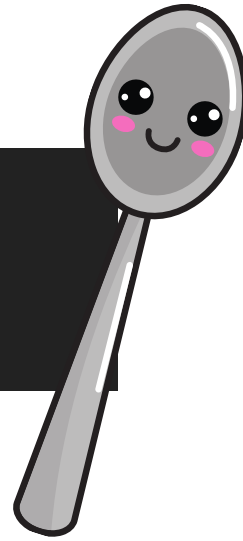
Museo Nacional de Dinamarca.- cuchara de madera del Neolítico



Es importante considerar que aprender a usar los cubiertos es un proceso que se alarga durante los primeros años de vida y está relacionado con las habilidades motrices de cada niño y niña, por lo tanto el tiempo en el que cada uno los domine depende de cada individuo, no obstante podemos estimular y poner a su alcance los elementos adecuados para cada etapa.



## 6 a 12 meses



Con el inicio de la alimentación complementaria, los bebés comienzan a involucrarse en su alimentación. A esta edad usan sus manos para llevarse comida a la boca esto les brinda confianza y les permite familiarizarse con el alimento. Durante estos meses podemos iniciar el acercamiento con el uso de la cuchara permitiéndoles que la sujeten con la mano, es probable que la exploren o sólo jueguen con ella pero no dejes de ponerla a su alcance siempre supervisando el tiempo de comida. Aprovecha repitiendo y señalando "cuchara", mostrándole cómo se usa.



**Inicia con una cuchara de asa gruesa y de una sola pieza.**



# 1 a 2 años



Pasados los 12 meses, los niños y niñas suelen ser capaces de sumergir la cuchara en la comida e incluso llevársela a la boca. Hay que ser paciente porque sus movimientos aún no son muy finos y puede que hagan un poco de desastre, sin embargo durante este año se lograrán avances hacia su autonomía, en cada comida ayuda guiando su mano de la forma adecuada.

**Conforme se acerque a los dos años se puede comenzar el uso del vaso, de materiales y tamaño adecuados para su edad y seguridad.**



## 2 a 3 años

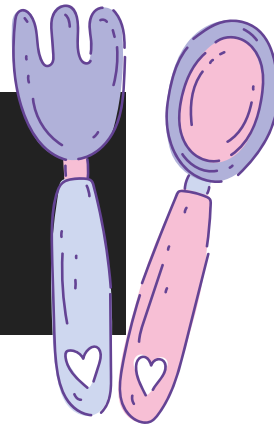
Entre los 2 y 3 años, una vez que se ha familiarizado con el uso de la cuchara es tiempo de iniciar con el uso del tenedor. Es importante servir alimentos previamente cortados en trozos tamaño bocado, de manera que pueda pinchar los alimentos y llevárselos a la boca. Al inicio puede ayudarse de la otra mano para conseguirlo. Guía su mano y muéstrale cómo debe de hacerlo, explícale que debe tener cuidado con las puntas. Recuerda reforzar el uso del vaso, es tiempo de dejar el biberón en cualquiera de las tomas de leche del día.



**Utiliza tenedores pequeños, adecuados a su tamaño y con puntas redondeadas.**



## 3 a 4 años



A partir de esta edad, debemos colocar en cada comida cuchara y tenedor, recordando estimular y corregir el uso de los mismos.

El tenedor se puede comenzar a utilizar para cortar alimentos suaves, por ejemplo el huevo, un panecillo, la pasta, verduras o fruta blandas. Si la lateralidad del niño o la niña se ha comenzado a definir, se puede fomentar que utilice el tenedor con la mano no dominante y ayudarse con la cuchara en la otra mano, preparándolos para el uso del cuchillo para cortar.

**Sigue siendo recomendable utilizar cubiertos pequeños para facilitar su manipulación.**





## 4 a 6 años

Acorde con el progreso que el niño o niña haya conseguido, podemos comenzar a utilizar el cuchillo, el cual no debe tener punta o filo. Es muy importante explicarles que los cuchillos no son para jugar en ningún momento, ya que podemos lastimarnos.

Al rededor de los 5 años, coloca las tres piezas (cuchara, tenedor y cuchillo) en cada comida. Recuerda guiar y corregir sus movimientos. El tenedor en la mano dominante y el cuchillo con la otra mano para facilitar el corte. Siempre supervisando y cuidando su seguridad.



**Es el momento ideal para que participen en colocar la mesa.**





## Recomendaciones

**1**

Postura, niños y niñas deben sentarse bien apoyados, que su espalda esté en contacto con el respaldo y sus pies puedan apoyarse, esto le permitirá usar mejor sus manos.

**2**

Utilizar cubiertos de mangos gruesos o texturizados para un mejor agarre, de tamaño pequeño con mangos cortos, de ser posible de una sola pieza. Vasos y platos de material seguro para su manipulación.

**3**

En medida de lo posible, hay que compartir los tiempos de comida en familia, esto además de integrarlos en la parte social de la alimentación, por medio de la observación y la imitación aprenderán a utilizarlos.



**4**

Hay que tener **paciencia** y mantener la **constancia**, la autonomía para alimentarse es un proceso y una habilidad que irán adquiriendo paulatinamente mientras tanto, será necesario auxiliarlos, guiarlos y supervisarlos mientras consiguen dominarlo.

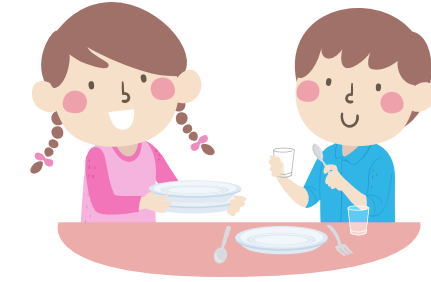
**5**

¡Hazlo divertido! poner la mesa es una actividad que les refuerza su autonomía, una forma entretenida de realizarlo es con un mantelito individual que le recuerde las piezas y posiciones de sus utensilios. A continuación te compartimos una plantilla para que puedan realizar el suyo en casa.





## PUEDO PREPARAR MI MESA



Utiliza una cartulina o papel (si lo plastificas mejor) dibuja un esquema a manera de guía para colocar sus utensilios en la mesa.

- Plato
- Servilleta
- Tenedor
- Cuchara
- Cuchillo
- Vaso

