

Masticar Bien, Crecer Mejor: La Clave para un Desarrollo Saludable

Dra. Laura Marqués Martínez & Dra. Esther García Miralles & Dr. Juan Ignacio Aura Tormos



Beneficios para el Desarrollo

Los alimentos duros, secos y fibrosos son **fundamentales para estimular el crecimiento óseo** de la mandíbula y el maxilar. Durante la masticación, estos alimentos ejercitan y **fortalecen los músculos masticatorios**, promoviendo un desarrollo adecuado de las arcadas dentales y **previniendo problemas futuros** como el apiñamiento dental.



Alimentos Recomendados

A los 6 meses, según **indicaciones del Pediatra**, se inician en alimentos sólidos con distintas texturas.

A partir de los 3 años hay que incorporar alimentos más fibrosos a la dieta diaria: **frutas** como manzanas y peras, **verduras crudas** como zanahorias, apio y pepino.

Estos alimentos no solo benefician la estructura dental, sino que **también estimulan la producción de saliva**, ayudando a limpiar los dientes naturalmente.



Consejos Prácticos

- I. Introduzca **alimentos de forma gradual**, desde los 6 meses de edad, según Pediatra.
- II. **Supervise** a los niños pequeños durante la masticación para evitar atragantamientos.
- III. Combine esta práctica con una **buena higiene bucal diaria** para maximizar los beneficios y reducir el riesgo de caries y problemas periodontales.