

# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



NOELIA MUÑOZ REQUENA  
ENFERMERA DE PEDIATRÍA EN C.S TOMELLOSO I

# ¿ Qué es la alimentación complementaria?

- ▶ Proceso mediante el cual, se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o la leche artificial .
- ▶ Las necesidades energéticas de los bebés, están cubiertas con la leche ( tanto materna como de fórmula) hasta los 6 meses.
- ▶ La alimentación con sólidos o líquidos distintos a la leche, será un **COMPLEMENTO**, y no sustituirá en ningún momento a la leche, ni a la materna, ni a la artificial.

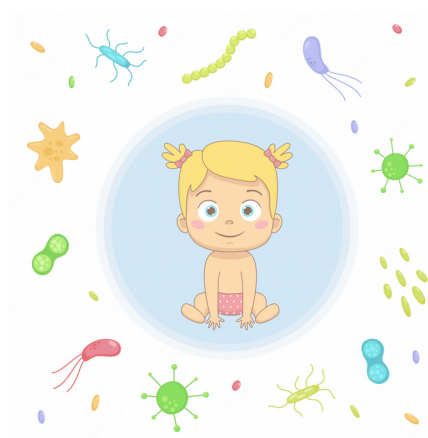
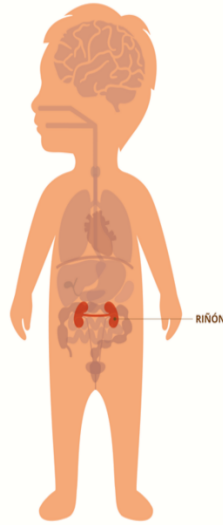


## ¿ Y cuándo se comienza?

- ▮ La OMS nos recomienda mantener la LM de manera exclusiva hasta los 6 primeros meses de vida.
- ▮ En el caso de la LA no existe un consenso, ya que existen discrepancias entre comenzar sobre los 4 meses de vida, que se hará en casos muy puntuales y siempre bajo prescripción médica.
- ▮ En los prematuros nacidos antes de las 37 semanas de vida, la alimentación se introducirá de manera individualizada, ya que supone un grupo muy heterogéneo con necesidades nutricionales muy específicas, que pueden verse afectadas al asociarse con enfermedades crónicas.

# ¿ Por qué es importante esperar a los 6 meses?

- ▶ Maduración a nivel neuroló
- ▶ Maduración a nivel renal.
- ▶ Maduración a nivel gastrointestinal.
- ▶ Maduración a nivel inmune.



- ▶ Es importante para todos los casos, respetar las señales que nos indiquen que el niño, ya está preparado para introducir la alimentación.
- ▶ Todo dependerá del desarrollo psicomotor del bebé y de las destrezas psicomotoras que vaya adquiriendo, las cuales le permitan manejar y tragar de forma segura los alimentos.





# Destrezas psicomotoras **SIMULTÁNEAS**



# Interés activo por la comida

- ▶ Es lo primero que se despierta, observando a los padres, aprendiendo, para después, imitarlos.
- ▶ Hay niños en los que este interés, tarda más en aparecer. Hay que tener paciencia , no obligarlos a comer y respetar sus ritmos.
- ▶ Es importante comer en familia.
- ▶ Sentarse a la mesa junto a los demás. Uso de tronas con reposapiés
- ▶ No ofrecerles comida cuando tienen sueño, están enfadados...
- ▶ Hacerles partícipes de ese momento .
- ▶ Hay que ayudarlos cuando lo necesiten, pero también dejarlos explorar y disfrutar. La práctica es la mejor manera de aprender.

- ▶ Es importante que el momento de la comida se asocie a un momento divertido y de exploración.
- ▶ Variabilidad de recipientes y de colores.
- ▶ No usar pantallas.
- ▶ No hay que forzar al bebé a la hora darle la comida. Ellos tienen su propio proceso fisiológico que regula el hambre y la saciedad mediante enzimas como la grelina y la leptina.
- ▶ Hay que respetar su sensación de hambre y saciedad.
- ▶ No castigar, ni chantajear, ni sobornar ni premiar.
- ▶ Evitar ofrecer alimentos superfluos o cualquier cosa con tal de que coma.
- ▶ Establecer rutinas y evitar picoteos.





# Mantener la postura de sedestación con apoyo

- ▶ Debe permanecer sentado sin apoyo, o con un apoyo mínimo, como el respaldo de la trona.
- ▶ Debe sostener bien la cabeza y tener un adecuado control sobre el tronco: esto reducirá el riesgo de atragantamiento y le permitirá tener la movilidad necesaria para poder alcanzar el alimento.
- ▶ Esto hay que respetarlo tanto si se van a dar purés, como si se va a ofrecer comida en trozos BLW.



# Coordinación ojo mano boca

- ▶ A partir de los 4 meses, los bebés aprenden a coger objetos, y a llevárselos a la boca. Es su manera de explorar y adquirir el aprendizaje del mundo que les rodea.
- ▶ Por lo tanto, a partir de los 6 meses, los bebés, por normal general, están preparados para coger un alimento situado a su alcance y llevárselo a la boca también .



# Desaparición del reflejo de extrusión

- ▶ Es el movimiento que el bebé hace con la lengua cuando se le introducen alimentos sólidos o algún objeto, intentado empujarlo para afuera.
- ▶ Es un reflejo innato, y un mecanismo de protección, que suele desaparecer entre los 5 y los 7 meses de vida, haciendo que la mayoría de los niños puedan empezar con la alimentación a los 6 meses.



# Arcadas

- ▶ Las arcadas son algo que provocan mucho miedo y estrés a los padres por el tema del atragantamiento con la introducción de la AC.
- ▶ La leche, es el alimento que más atragantamientos produce en los bebés.
- ▶ Las arcadas no son más que un mecanismo fisiológico de los niños que les ayudan a prevenir los atragantamientos.
- ▶ Son totalmente normales al inicio de la AC pero no quiere decir que no se pueda comenzar.
- ▶ Estarán presentes hasta que los niños aprendan totalmente a gestionar las diferentes texturas.
- ▶ La arcada es un mecanismo muy sensible que se activa cuando la comida se sitúa en el centro de la lengua. Por eso son tan frecuentes al principio. Si no pueden manejar la comida, tienen la necesidad de expulsarla. Después escupen y mastican como si nada.



# ¿ Y qué pasa con la masticación?

- ▶ La erupción dentaria, es un fenómeno que ocurre alrededor de los 6 meses, completándose el proceso sobre los 2 años de vida.
- ▶ Los dientes, no son necesarios para el inicio de la AC.
- ▶ Las encías de los niños, son auténticas trituradoras de alimentos blandos. Son tejidos muy fuertes.
- ▶ Se empezarán ofreciendo alimentos que un adulto pueda aplastar fácilmente con sus dedos. Aunque sean blandos, deben ser firmes para que ellos los puedan sujetar.
- ▶ Se evitarán alimentos cortados en forma de moneda y que estén duros





- ▶ La masticación, es un aprendizaje. Los bebés aprenden por imitación, por eso es muy importante que vean a los adultos masticar y sentarlos a la mesa con la familia, para que puedan repetir los movimientos.
- ▶ Si ofrecemos todo triturado, sin ningún tipo de textura, les va a resultar más difícil aprender a masticar de forma correcta, porque no lo practican de manera activa.
- ▶ Además, al ofrecer los alimentos sólidos de manera tardía, los bebés pueden desarrollar hipotonía o falta de tono muscular en la boca.



# Riesgos de empezar antes de los 6 meses

- ▶ Los riesgos pueden darse a corto y/o a largo plazo.
- ▶ Aumenta el riesgo de infecciones gastrointestinales y respiratorias del tracto superior.
- ▶ Aumenta el riesgo de atragantamiento.
- ▶ Puede haber una interferencia en la biodisponibilidad del hierro y el zinc.
- ▶ Sustitución de tomas de leche por otros alimentos.
- ▶ Aumenta el riesgo de obesidad.
- ▶ Mayor riesgo de eccema atópico.
- ▶ Mayor riesgo de DM tipo I.
- ▶ Mayor tasa de destete precoz.

## OBESIDAD INFANTIL



## DIABETES



# Riesgos de empezar más tarde

- ▶ Carencias nutricionales de hierro y de zinc, ya que la reserva que le aporta la madre al bebé durante el embarazo se agota alrededor de los 6 meses de vida.
- ▶ El riesgo de desarrollar alergias e intolerancias alimentarias aumenta.
- ▶ Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
- ▶ Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.





# ii EMPEZAMOS A COMER !!



- ▶ La OMS nos dice que podemos introducir **TODOS LOS ALIMENTOS** desde los 6 meses ( con algunas excepciones). \*\*
- ▶ La introducción de la alimentación no debe ser algo rígido, ni estar basado en un calendario.
- ▶ Va a depender en gran medida de la cultura, la región, de cada familia...
- ▶ Se comenzará cuando todas las destrezas psicomotoras se hayan conseguido.





## \*\* Excepciones ( evitar antes del año)

- ▶ VERDURAS DE HOJA VERDE ( ACELGAS, ESPINACAS)... POR SU ALTO CONTENIDO EN NITRATOS SE DEBE ESPERAR HASTA LOS 12 MESES. ( 35 gr ) RIESGO DE METAHEMOGLOBINEMIA
- ▶ LÁCTEOS DE LECHE DE VACA
- ▶ ALGAS ( YODO )
- ▶ ZUMOS NATURALES



## \*\* Excepciones ( evitar hasta los 2 años)

▶ MIEL ( BOTULISMO )

▶ SAL Y AZÚCAR \*\*

▶ LÁCTEOS SEMI Y DESNATADOS

▶ ULTRAPROCESADOS \*\*

▶ ALIMENTOS SUPERFLUOS



# RECOMENDACIONES DE SAL EN LACTANTES

- ▶ NECESITAN PEQUEÑÍSIMAS CANTIDADES DE SAL PORQUE SUS RIÑONES SON INMADUROS PARA MANEJAR SOBRECARGAS
- ▶ NO DEBE AÑADIRSE SAL A LAS COMIDAS, TAN SÓLO ACEITE DE OLIVA Y ESPECIAS.
- ▶ LA LM Y LA TIENEN LA CANTIDAD DE LECHE NECESARIA PARA EL BEBÉ.
- ▶ HASTA LOS 12 MESES: < 1 gr DE SAL/DÍA (< 0,4 gr SODIO)
- ▶ DE 1 A 3 AÑOS: SE ACEPTA EL DOBLE



# RECOMENDACIONES DE AZÚCAR

- ▶ LIMITAR EL CONSUMO DE PRODUCTOS CON ELEVADO CONTENIDO EN AZÚCARES: BEBIDAS AZUCARADAS, ZUMOS O BATIDOS DE FRUTAS COMERCIALES Y BEBIDAS O POSTRES LÁCTEOS AZUCARADOS.





## \*\* Excepciones ( más de 3 años)

- ▶ INFUSIONES ( poder estimulante, riesgo de botulismo, impiden absorción de Fe, los bebés no asimilan algunos componentes, toxicidad plantas)
- ▶ BORRAJA
- ▶ HUEVO, CARNE, Y PESCADOS CRUDOS
- ▶ CABEZAS DE MARISCOS Y CALDOS ( CADMIO)





## \*\* Excepciones ( más de 5 años)

▶ FRUTOS SECOS ENTEROS Y FRUTAS PEQUEÑAS CON HUESO



▶ MANZANA Y ZANAHORIAS CRUDAS



▶ ALIMENTOS REDONDOS Y PEQUEÑOS



## \*\* Excepciones ( a partir de los 6 años)

- ▶ BEBIDA, TORTITAS Y HARINA DE ARROZ





**| Uvas para niños**



## \*\* Excepciones ( a partir de 7 años)

- ▶ CARNE DE CAZA ( LIEBRE, CODORNIZ, PERDIZ, JABÁLÍ, CORZO, CIERVO...) POR SU ALTO CONTENIDO EN PLOMO



# \*\* Excepciones ( a partir de 10/12 años)

- ▶ PESCADO CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO ( ATÚN ROJO, TIBURÓN, EMPERADOR, LUCIO...

noviembre 2019

## RECOMENDACIONES DE CONSUMO DE PESCADO

@farmaadicta

embarazadas, lactantes y niños de 0 a 10 años | niños de 10 a 14 años | población general

<b>ESPECIES CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO</b>	evitar el consumo	limitar a 120 g al mes	se puede consumir
<b>ESPECIES CON BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO</b>	3-4 raciones por semana variando azul y blanco		

**ESPECIES CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO**

pez espada/emperador	atún rojo	tiburón (cazón, pintarroja, tintorera...)	lucio
----------------------	-----------	---	-------

**ESPECIES CON BAJO Y MEDIO CONTENIDO EN MERCURIO**

mejillón	langostino	dorada	pulpo
merluza	salmón	sardina	berberecho

y muchas más...

fuente: aecosan

@farmaadicta



- ▶ Se recomienda comenzar con purés con texturas o BLW.





- ▶ No importa el orden de introducción de los alimentos, aunque se pueden ofrecer pautas que sirvan de guía.
- ▶ Se hará progresivamente, ofreciendo un alimento nuevo cada día.
- ▶ No importa la cantidad, si no, la **CALIDAD** de los alimentos.



- ▶ Se respetará la **REGLA DE LOS 3 DÍAS** con los alimentos más alergénicos.



# ALIMENTOS ALERGÉNICOS

## DIGESTIVA

Alergia a los alimentos



Cereales con gluten



Huevos\*



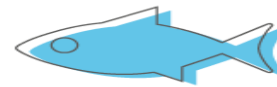
Frutos de cáscara\*



Leche y productos lácteos



Soja\*



Pescado\*



Cacahuetes\*



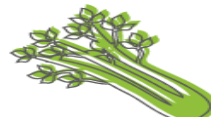
Crustáceos\*



Mostaza\*



Moluscos



Apio\*



Sésamo



Altramuces



Dióxido de azufre y sulfitos

Y muchos más según la sensibilidad de cada uno

\* y sus derivados

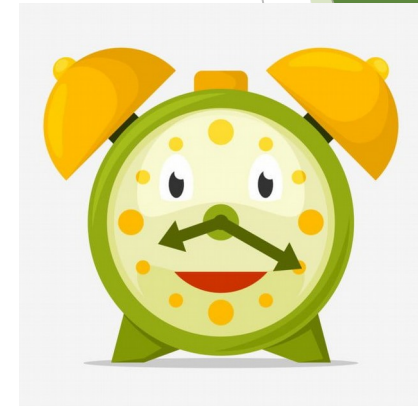


- ▶ NO HAY EVIDENCIA DE QUE RETRASAR ÉSTOS ALIMENTOS MÁS ALLÁ DE LOS 6 MESES, PREVENGA EL DESARROLLO DE ALERGIAS.
- ▶ SÍ EXISTEN ESTUDIOS QUE DEMUESTRAN QUE LA INTRODUCCIÓN PRECOZ DE CIERTOS ALIMENTOS ALERGÉNICOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES, PUEDE DISMINUIR LA APARICIÓN DE LA POSTERIOR ALERGIA. ES LO QUE SE CONOCE COMO " VENTANA INMUNE" O VENTANA DE PORTUNIDAD".



# ¿ Y CÓMO SE OFRECEN?

- ▶ DURANTE LA PRIMERA MITAD DEL DÍA, PARA QUE SE PUEDA OBSERVAR Y DETECTAR SI EL BEBÉ TUVIERA UNA REACCIÓN ALÉRGICA.
- ▶ ENTRE LOS 6 Y LOS 8 MESES COMO MÁXIMO.
- ▶ CON FRECUENCIA, ENTRE 2/3 VECES A LA SEMANA

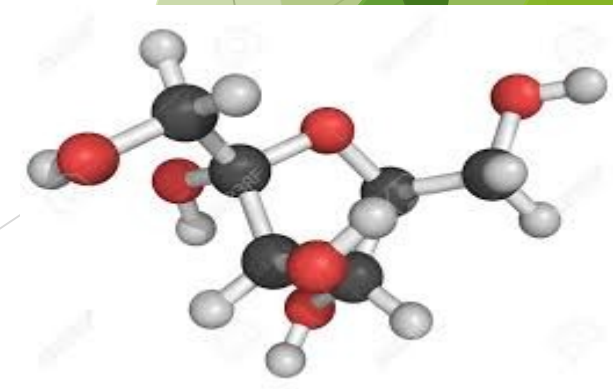


# ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

- ▶ EL HIERRO ES UN MICRONUTRIENTE CUYOS DEPÓSITOS ESTÁN INFLUENCIADOS POR EL PINZAMIENTO TARDÍO DEL CORDÓN AL NACER, ENTRE OTROS.
- ▶ A LOS 6 MESES APROXIMADAMENTE, ÉSTA RESERVA NATURAL SE VA AGOTANDO, AUMENTANDO EL RIESGO DE SUFRIR ANEMIA FERROPÉNICA.
- ▶ ES DE SUMA IMPORTANCIA OFRECER ALIMENTOS RICOS EN HIERRO DESDE EL INICIO DE LA AC PARA LA PREVENCIÓN DE LA ANEMIA FERROPÉNICA



- ▶ EXISTEN DOS TIPOS DE HIERRO: LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO HEMO Y LOS NO HEMO.
- ▶ SE RECOMIENDA INGERIR AL MENOS DOS RACIONES DIARIAS CON ALIMENTOS RICOS EN HIERRO. EN NIÑOS VEGETARIANOS O VEGANOS, SE AUMENTARÁN HASTA 4.
- ▶ LAS COMIDAS RICAS EN HIERRO NO HEMO, SE DEBEN COMBINAR CON ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C, VITAMINA A, O FRUCTOSA, PARA SU MEJOR ABSORCIÓN.



## Fuentes de hierro hemo



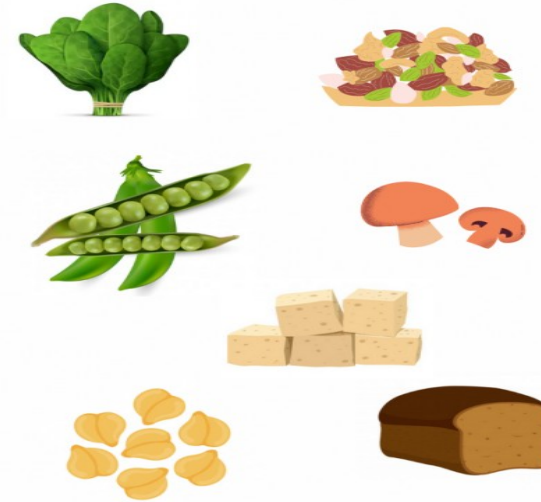
- Naranja
- Mandarina
- Kiwi
- Lima
- Fresas
- Fresón
- Papaya



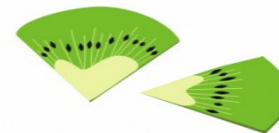
- Brócoli
- Repollo
- Coles de bruselas
- Tomate
- Pimiento
- Perejil



## Fuentes de hierro NO hemo



## Fuentes de vitamina C





# LÁCTEOS

- ▶ DESDE LOS 6 MESES HASTA LOS 12, LA LECHE MATERNA O LA ARTIFICIAL, SERÁN LA BASE DE LA ALIMENTACIÓN.
- ▶ DESDE LOS 9/10 MESES SE PODRÁ OFRECER DE MANERA PUNTUAL, PEQUEÑAS CANTIDADES DE YOGURT NATURAL SIN AZÚCARES AÑADIDOS O QUESO ( TIERNO, SIN SAL, DE BURGOS).
- ▶ NO SE ACONSEJAN LOS PRODUCTOS PARA BEBÉS.
- ▶ LA LECHE ENTERA DE VACA, SE INTRODUCIRÁ A LOS 12 MESES. SI HAY LM, PRIMARÁ SOBRE ÉSTA.



- ▶ LOS YOGURES NO SON NECESARIOS HASTA LOS 12 MESES, YA QUE LOS REQUERIMIENTOS DE CALCIO ESTÁN CUBIERTOS CON LA LACTANCIA.
- ▶ TIENEN UNA ALTA CARGA PROTEICA , SON POBRES EN HIERRO, Y UN CONSUMO EXCESIVO, PUEDE PROVOCAR ANEMIA.
- ▶ SUELEN DESPLAZAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS MÁS NUTRITIVOS.
- ▶ ANTES DEL AÑO, UNA BUENA OPCIÓN, SON YOGURES DE SOJA O DE COCO SIN AZÚCAR.
- ▶ NO MÁS DE 3 RACIONES DE LECHE DE VACA AL DÍA > 12 MESES.
- ▶ PUNTO A FAVOR: BUENA FUENTE DE MINERALES Y VITAMINAS, SOBRE TODO B12.



# CEREALES

- ▶ SE PUEDEN OFRECER DE NUMEROSAS FORMAS.
- ▶ GLUTEN, DESDE LOS 6 MESES
- ▶ NO SE ACONSEJAN LOS CEREALES DE CAJA.
- ▶ ARROZ, MAÍZ, QUINOA, AVENA..
- ▶ PAN, PASTA ( MEJOR INTEGRALES )



# FRUTAS Y VERDURAS



- ▶ ES ACONSEJABLE INTRODUCIR PROGRESIVAMENTE TODA LA VARIEDAD DE FRUTAS Y VERDURAS DISPONIBLES ( EXCEPTO HOJA VERDE) EN CUALQUIERA DE LAS COMIDAS DIARIAS E IR VARIANDO LA FORMA DE PRESENTACIÓN.
- ▶ NO HAY MEJORES FRUTAS QUE OTRAS. DEPENDERÁ DE CADA FAMILIA.
- ▶ EL GUSTO POR LOS SABORES, SE FORJA DESDE TEMPRANA EDAD. CUANTO ANTES PRUEBEN LAS VARIEDADES, ANTES SE ACOSTUMBRARÁ EL PALADAR.
- ▶ MEJOR FRUTA ENTERA QUE ZUMOS.





# ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

- ▶ CARNES 40 gr/día <12m
  - ▶ PESCADOS 40 gr/día <12m
- 3 veces por semana, 1 de ellas azul
- ▶ MARISCOS 1-2 veces semana, no más de 50 gr
  - ▶ HUEVOS 3-4 veces por semana. Un huevo entero a partir de 3 años
  - ▶ LEGUMBRES ( GARBANZOS, JUDÍAS, LENTEJAS Y GUISANTES )
- ▶ SE DEBEN OFRECER ALIMENTOS DE ESTE GRUPO A DIARIO, DE FORMA VARIADA.



**ENGORDA**

1 huevo = 80 Kcal. y, por su alto valor protéico, ayuda a saciar el hambre

**AUMENTA EL COLESTEROL**

Su ingesta no influye en elevar el colesterol "malo"

**Falsos mitos del HUEVO**

**NO EN EL EMBARAZO**

Inclúyelo por su calidad nutricional. Que esté bien cocinado para evitar la salmonelosis

**SOLO 1 POR SEMANA**

Si eres una persona sana:  
5 huevos / semana  
Si tienes el colesterol elevado:  
3 huevos / semana

Webconsultas

Revista de salud y bienestar



# AGUA

- ▶ SE PUEDE OFRECER DESDE LOS 6 MESES.
- ▶ SE ACONSEJA OFRECERLA EN VASO DESDE EL PRINCIPIO
- ▶ SE ESTIMULAN LOS MISMOS MÚSCULOS QUE CUANDO SE LACTA.
- ▶ NO SE ACONSEJAN VASOS CON BOQUILLA, PAJITA O 360 ° PORQUE NO PERMITEN UN DESARROLLO ORAL CORRECTO. NO PASA NADA POR SU USO PUNTUAL



# ¿ CUÁNTA CANTIDAD DE COMIDA HAY QUE DAR?

- ▶ LA BASE DE LA ALIMENTACIÓN HASTA LOS 12 MESES SERÁ LA LECHE Y A DEMANDA.
- ▶ LA AC INICIALMENTE SERÁ CON PORCIONES PEQUEÑAS E IR AUMENTANDO PROGRESIVAMENTE CONFORME VA CRECIENDO EL BEBÉ.
- ▶ LAS CANTIDADES DEPENDERÁN TAMBIÉN DE LA DENSIDAD ENERGÉTICA DEL ALIMENTO OFRECIDO.
- ▶ LOS ALIMENTOS SERÁN SANOS Y NUTRITIVOS, AL IGUAL QUE SEGUROS.
- ▶ SERÁ EL BEBÉ QUIEN DECIDA CUÁNTO COMER.
- ▶ SE RESPETARÁN LAS SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD.
- ▶ NO HAY QUE FORZAR NI DISTRAER.
- ▶ LAS EXPECTATIVAS DE LOS PADRES, PUEDEN FRUSTRAR A LOS MISMOS.



# NÚMERO DE COMIDAS

Primer año\*



@doctordarwinpediatra

6

mes



Desayuno



Almuerzo



Cena



7-10

mes



Merienda



11-12

mes



Merienda



Merienda

@doctordarwinpediatra

@doctordarwinpediatra

\*Depende de edad, alimentos, presentaciones,, habilidades de tu bebé en ese momento

# CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS

- ▶ SE RECOMIENDA AUMENTAR PROGRESIVAMENTE LA CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS Y COMENZAR CON TEXTURAS GRUMOSAS Y SEMI SÓLIDAS LO ANTES POSIBLE, NUNCA MÁS TARDE DE LOS 8 O 9 MESES.
- ▶ EL OBJETIVO SERÁ QUE A LOS 12 MESES, EL LACTANTE COMA LO MISMO QUE LOS DEMÁS MIEMBROS DE LA FAMILIA, CON SUS ADAPTACIONES.



# ENFOQUE POSITIVO DE LA AC

- ▶ RESPETAR LOS RITMOS DEL BEBÉ Y SU AUTONOMÍA.
- ▶ TOLERAR CIERTO DESORDEN.
- ▶ ACEPTAR EL RECHAZO INICIAL. PUEDEN SER NECESARIAS ENTRE 15/20 OCASIONES PARA ACEPTAR EL ALIMENTO Y CONSEGUIR LA ADAPTACIÓN.
- ▶ EXPOSICIÓN REGULAR Y GRADUAL DE LOS ALIMENTOS.
- ▶ NO PREFIJAR CANTIDADES.
- ▶ ESTABLECER RUTINAS. LUGARES TRANQUILOS, SIN DISTRACCIONES .
- ▶ COMER EN FAMILIA.ACERCAR AL NIÑO A LA MESA.
- ▶ SER PACIENTES CON LA ADQUISICIÓN DE NUEVOS LOGROS.
- ▶ ACTITUD NEUTRA ANTE SITUACIONES NEGATIVAS.
- ▶ LAS CONDUCTAS EXIGENTES INTERFIEREN EN LA AUTORREGULACIÓN.
- ▶ DISFRUTAR DEL MOMENTO DE LA COMIDA





# BABY-LED-WEANING

- ▶ ES UNA FORMA DE OFRECER LA AC EN LA QUE ES EL BEBÉ QUIÉN DIRIGE EL PROCESO DESDE EL PRINCIPIO.
- ▶ LOS PADRES DECIDEN QUÉ OFRECEN, PERO ES EL BEBÉ EL QUE COGE LA COMIDA PUESTA A SU ALCANCE, DECIDIENDO QUÉ Y CUÁNTO COMER.
- ▶ LOS ALIMENTOS SE OFRECERAN EN TROZOS CON CONSISTENCIA BLANDA Y APROPIADOS A SU DESARROLLO PSICOMOTOR ( PRIMERO GRANDES, DESPUÉS MÁS PEQUEÑOS).



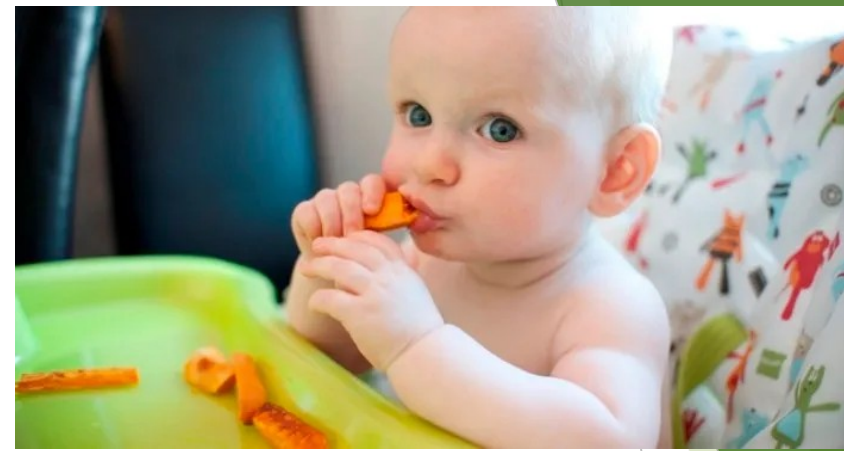
- ▶ AL PRINCIPIO, LOS BEBÉS COMEN CON LAS MANOS, DESPUÉS APRENDEN A USAR LOS CUBIERTOS.
- ▶ EL APORTE DE LECHE SIGUE SIENDO EL MISMO HASTA LOS 12 MESES Y A DEMANDA.
- ▶ SE RECOMIENDA EN TODOS LOS BEBÉS AUNQUE HABRÁ EXCEPCIONES ( FALLO DE MEDRO, ALTERACIONES NEUROLÓGICAS Y/O MOTORAS.
- ▶ SE PUEDE HACER UNA COMBINACIÓN CON ALIMENTACIÓN CON PURÉS.





# VENTAJAS DEL BLW

- ▶ SE COMIENZA A PARTIR DE LOS 6 MESES.
- ▶ FAVORECE EL MANTENIMIENTO DE LA LM.
- ▶ FAVORECE LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA Y BASADA EN SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD DEL NIÑO.
- ▶ FAVORECE LA PREFERENCIA POR LA COMIDA SANA Y VARIADA.
- ▶ AUMENTO DE LA SATISFACCIÓN FAMILIAR.
- ▶ NO HAY DIFERENCIAS SIGNIFICATIVAS EN EL APORTE DE CALORÍAS CON RESPECTO A LA ALIMENTACIÓN CON PURÉS SI EL MÉTODO SE REALIZA DESDE UN PUNTO DE VISTA ADECUADO, CON UN APORTE DE HIERRO CORRECTO.
- ▶ LOS ATRAGANTAMIENTOS SE PUEDEN EVITAR SIGUIENDO UNAS NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD



# BIBLIOGRAFÍA



[www.blwideasapp.com](http://www.blwideasapp.com)



# GRACIAS

