

ABCD

para iniciar

Alimentación complementaria

A ¿Qué es?

Es definida como **la alimentación de los lactantes que complementa a la lactancia materna o en su defecto, a la lactancia con un sucedáneo de la leche materna.**

Es un proceso en el que se tienen que tomar en cuenta diversos aspectos, tales como el **momento correcto** de la introducción de alimentos, pautas para una alimentación adecuada, los aspectos culturales y, la percepción de los padres y/o cuidadores.

Un inicio adecuado de la alimentación complementaria es clave para garantizar una relación adecuada con los alimentos en la que los niños tienen una dieta variada, suficiente y saludable.

B *Cuándo debo empezar a dar alimentos a mi bebé?*

La alimentación complementaria se inicia entre los 4 y 6 meses. En ningún caso su inicio debe retrasarse más allá de los 7 meses de edad.

Además, el bebé debe haber alcanzado algunos hitos en su desarrollo.



Mira este video de nuestro curso

Precaución

No retrasar la introducción de alimentos sólidos más allá de los 9-10 meses

C *¿Qué pasa si no inicio de manera adecuada?*

La técnica adecuada ayudará a que tu bebé aprenda a comer por si solo, coordinar la llevada de alimentos a la boca y se familiarice con todo tipo de alimentos.

Introducir los alimentos de manera inadecuada puede llevar a:

- Aversión por los alimentos sólidos o por las texturas
- Problemas en el desarrollo de las habilidades de masticación, coordinación y otras, las cuales son claves para el desarrollo neurológico de tu bebé en el primer año de vida.
- Relación negativa con la comida por el uso de técnicas que no se recomiendan como obligar a comer.

D ¿Cuál es el mejor método para iniciar?

Los métodos más conocidos son el **tradicional y el baby led weaning o BLW**, además de una combinación entre ellos que se llama **método mixto**.

La **técnica tradicional** implica el inicio de alimentación con papillas las cuales son administradas al bebé por su cuidador con una cuchara.

En cambio, el **BLW** promueve la autorregulación de la alimentación por parte del bebé, lo que además le enseñará a alimentarse por sí mismo y conocer las texturas reales de los alimentos.

La elección de uno u otro método depende de las condiciones de cada bebé y lo que sus cuidadores sientan mejor. La alimentación mixta puede ser una opción adecuada en niños con algunas condiciones o si los padres prefieren hacer una transición a los sólidos.

Cualquier proceso y método que elijas busca crear un vínculo consiente y positivo con los alimentos para favorecer la experiencia sensorial, pero siempre respetando las señales de su cuerpo.

A continuación exploraremos los métodos disponibles.

Metodo	Tradicional	BLW
Tipo de comida	Papillas y triturados	Alimentos enteros cortados adecuadamente
Textura	Todo se da triturado y el bebé no conoce la textura real	Se conserva
Quien da el alimento?	El cuidador	El bebé
Ventajas	Lo prefieren en bebés con desarrollo más lento	Promueve la autonomía y el desarrollo del bebé



Beneficios del BLW

- Aprende a autorregular su apetito y reduce el riesgo de obesidad.
- Aprende a gestionar los diferentes alimentos favoreciendo la masticación, lo cual no sucede con las papillas.
- Desarrolla habilidades motoras y promueve el desarrollo neurológico
- Ventaja en la economía familiar al no tener que comprar y/o elaborar alimentos exclusivos para el bebe ya que el bebé comerá como mamá y papá.
- Reduce la irritabilidad y favorece elecciones alimentarias mas saludables.



Importante

Para iniciar alimentación complementaria con BLW es necesario el apoyo profesional para asegurarte que aplicas la tecnica de manera adecuada.



Preparate con nosotras



Recetario de la Doc Kathe

Ebook Alimentación complementaria con BLW



BEST OFFER



Curso completo Alimentación complementaria con BLW



Escanea el código y conoce más