

Alimentación complementaria

**BABY-LED WEANING (BLW) O ALIMENTACIÓN
AUTORREGULADA POR EL BEBÉ**



¿QUÉ ES?

Método de ofrecer la alimentación complementaria (AC) donde el bebé toma la iniciativa durante todo el proceso utilizando su instinto y habilidades. Los padres deciden que ofrecer pero el bebé elige qué y cuánto comer.



¿ES VÁLIDO PARA TODOS LOS BEBÉS?

- ↻ Con información y precaución adecuadas, se puede practicar BLW de forma segura y eficaz.
- ↻ En niños prematuros se debe valorar individualmente.



No se recomienda en niños con fallo de medro, dificultades neurológicas o motoras.

BENEFICIOS

- ↷ Favorece mantenimiento de la lactancia materna (LM).
- ↷ Favorece la alimentación perceptiva y basada en las señales de hambre y saciedad del niño (reduce probabilidades de sufrir sobrepeso).
- ↷ Favorece la preferencia por la comida sana y variada a medio largo plazo (depende de dieta familiar).
- ↷ Desarrollo habilidades de motricidad fina y coordinación visomotora.
- ↷ Adquisición de importantes habilidades sociales.



BENEFICIOS

- ↪ Contribuye al aumento de la seguridad y la confianza en sí mismo.
- ↪ Activa lo 5 sentidos y descubre cómo se relacionan entre sí.
- ↪ Favorece la participación en comidas familiares.
- ↪ Comidas más sencillas y menos complicadas.
- ↪ Comer fuera es más fácil.
- ↪ Es más barato.
- ↪ No hay necesidad de estratagemas ni de juegos.



DESVENTAJAS Y/O PREOCUPACIONES

- ↻ Suciedad y manchas.
- ↻ Tiempo.
- ↻ Paciencia.
- ↻ Riesgo de atragantamiento.
- ↻ Desperdicio de alimentos.
- ↻ Riesgo de déficit de hierro así como de energía suficiente.
- ↻ Riesgo de elevada ingesta de sal.



VARIACIONES DEL BLW

BLISS, baby-led introduction to solids: es un método modificado del BLW. Su propósito es responder a las principales preocupaciones del BLW (posibles carencias alimentarias y riesgo de atragantamiento).

BLW mixto: combinación del método BLW y de la alimentación complementaria tradicional (puré o papilla) en alguna de las comidas.





LOS SECRETOS DEL ÉXITO

- ↪ **Continuar con lactancia** a demanda (materna o artificial), ya que sigue siendo su alimento principal.
- ↪ **No ofrecer sólidos** cuando tenga hambre y necesite una **toma de leche** (materna o artificial).
- ↪ Al principio, entender la **hora de comer** como una **hora de juego**.
- ↪ Permitir que **manipule y explore** los alimentos.
- ↪ Dejar que se **alimente por sí mismo**, no intentar persuadir.
- ↪ **No esperar** que el bebé **coma demasiado** al principio.
- ↪ En lo posible **integrar** al bebé en **comidas familiares** y ofrecer **misma comida que la familia** (con las características correspondientes).
- ↪ ¡Prepárese para las **manchas y suciedad!**
- ↪ Asegúrese de que la hora de la comida sea una **experiencia tranquila y**



MEDIDAS DE SEGURIDAD



- ↻ **Lavar las manos** antes de ofrecerle la comida.
- ↻ Verificar **temperatura** de alimentos a ofrecer.
- ↻ Asegúrese que esté **sentado** (en silla para bebé o regazo del cuidador) y **bien erguido** mientras experimenta con la comida.
- ↻ No ofrecer comidas con **alto riesgo de atragantamiento** (Ej: frutos secos enteros, palomitas de maíz, uvas enteras, etc).
- ↻ Evitar algunos **vegetales y frutas duros** (Ej: manzana y zanahoria crudas).
- ↻ **Nunca dejarlo solo** mientras come.
- ↻ Al terminar de comer, verificar que no queden **trozos de comida** en su interior.



¿CÓMO SE OFRECE LA COMIDA?

FORMA y TAMAÑO: Ofrecer trozos con **forma de palitos** o “finger food” con un **largo de 5 cm.** (bebé agarra con el puño y come lo que sobresale). **Luego** cuando habilidad motora mejora, se ofrece comida en **pequeños trozos.**

LUGAR: Dejar **comida al alcance**, en la bandeja de la silla del bebé, en la mesa o en el propio plato del cuidador. (Al principio comerá con las manos, luego con cubiertos).

CANTIDAD: ofrecer variedad, pero **no sobrecargar** (3 o 4 cosas para empezar, si se ofrece sólo una el bebé se aburrirá). **Aumentar** cantidad **progresivamente.** Observar respuesta a la comida, para determinar cantidades.

