# EL MÉTODO BLW

(Baby Led-Weaning)

# ÍNDICE


GLOSARIO 2

INTRODUCCIÓN 3

GENERALIDADES DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y LOS TIPOS DE MÉTODOS 4

- ¿Qué es la alimentación complementaria? 5
- Métodos de alimentación complementaria. 6
- BLW 6
- BLISS 6
- ACT 6

DESTREZAS DEL LACTANTE PARA INICIAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y BENEFICIOS DEL MÉTODO BLW 7

- Desarrollo del bebé y la alimentación complementaria 7
- ¿Qué beneficios tiene mi bebé al alimentarse con BLW? 8
- Habilidades sociales 8
- Habilidades motoras y orales: 8
- Mayor capacidad de respuesta a la saciedad 8
- Beneficios Nutricionales. 8
- indicaciones para alimentar a mi bebé por método BLW 9

¿ESTE MÉTODO PODRÍA PRESENTAR RIESGOS PARA MI BEBÉ? 10

- Riesgo de asfixia 10
- ¿Cómo se si mi bebé realmente se está asfixiando? 10
- ¿Puede mi bebé presentar una estatura más baja? 11
- ¿ Mi bebé podría tener bajo peso al usar este método? 12
- ¿Mi bebé consumirá menos nutrientes si decido usar el BLW? 12
- ¿Mi bebé si consumirá toda la energía que necesita? 13

RECOMENDACIONES 13

¿Cómo reconozco si mi bebé quedó satisfecho? 13

- Señales de hambre 13
- Señales de saciedad 14

¿Cómo puedo implementar de forma correcta el método BLW? 14

- Texturas y formas para brindar alimentos a mi bebé 14
- ¿Qué puedo hacer para prevenir atragantamientos y alergias alimentarias? 15
- Alimentos fuente: hierro, zinc y calcio. 15

¿Este método puede facilitar mi labor como madre? 17

- Algunos consejos para mamá 17
- ¿Cómo estimular el apetito de mi bebé? 18
- Mitos vs realidad acerca de la alimentación complementaria. 19

# GLOSARIO:

**Lactancia materna exclusiva:** La lactancia materna exclusiva es ofrecer al bebé únicamente leche materna sin ningún otro líquido o sólido, ni siquiera agua.

**Reflejo nauseoso:** Es una contracción que se da en la parte trasera de la garganta, se puede provocar por algo que toca el paladar en la parte final de la lengua, este reflejo previene la asfixia.

**Reflejo de extrusión:** Es cuando se introduce un alimento en la parte anterior de la boca, y se expulsa al exterior con la lengua. Previene la asfixia.

**Oclusión dental:** Es el alineamiento de los dientes y la forma como se ajustan los dientes superiores e inferiores (mordida). Los dientes superiores deben encajar o ajustar ligeramente sobre los inferiores.

**Autonomía:** Es realizar de manera adecuada ciertas actividades, esta habilidad requiere de confianza, no depende de nadie más.

**Macronutrientes:** Los macronutrientes son los que proporcionan al organismo la mayor parte de la energía que necesita para funcionar y mantenerse en buen estado.

**Carbohidratos:** son los mayores alimentos que aparecen en la dieta. Esto debido a que son la mayor fuente de energía para llevar a cabo las actividades diarias, Entre este grupo se encuentran alimentos como la arepa , la papa, el arroz, el plátano, la yuca entre otros

**Proteínas:** son moléculas que tienen funciones críticas en el cuerpo. Son necesarias para la estructura, función y regulación de los tejidos y órganos del cuerpo.

**Grasas:** es nutriente que se obtiene de la alimentación brindan al cuerpo la energía que necesita para trabajar adecuadamente, y cumple funciones estructurales, hormonales, de absorción para asimilar vitaminas A,D, E y K.

**Minerales:** Son sustancias naturales inorgánicas .Estos son necesarios para mantener el buen funcionamiento del cuerpo.

**Nutriente:** Un nutriente es una sustancia química que se encuentra en los alimentos y que el organismo requiere para llevar a cabo sus funciones vitales.

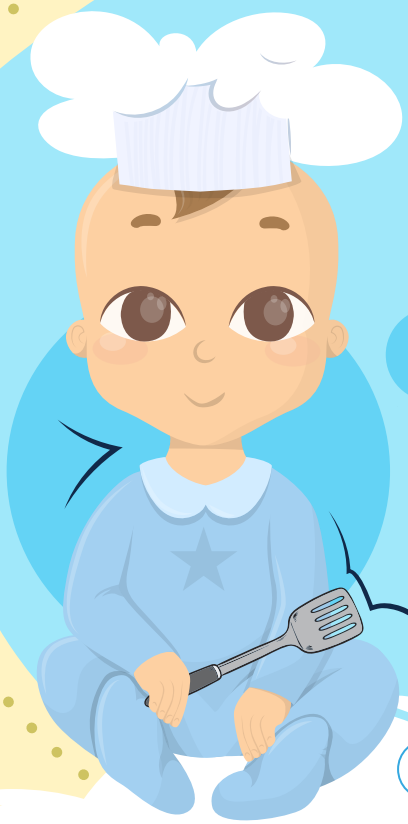
**Alimento fuente:** Son los alimentos que tienen mayor cantidad de un nutriente específico, por ejemplo: la leche es fuente de calcio.

**Vitaminas:** Son nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo humano y su fuente principal son las frutas y las verduras.

# INTRODUCCIÓN

La alimentación complementaria es uno de los temas en los que las madres tienen más dudas, sobre cómo, cuándo y con qué iniciarla, esto debido a que en la actualidad se presentan diversos métodos de alimentación para niños entre los 6 y 12 meses de edad, este trabajo se centra en el método BLW (Baby Led-Weaning), ya que se atribuyen diversos beneficios a nivel psicomotor, mejor desarrollo del vínculo familiar, lo cual contribuye de manera positiva en el desarrollo temprano de ciertas habilidades a comparación del método tradicional, también se abordan los riesgos que se vinculan a este método haciendo claridad en la evidencia existente hasta el momento para disminuir la presentación de los mismos; por otra parte se desglosan las habilidades específicas que debe tener un bebe para llevar a cabo este método de forma correcta y segura.

Para la realización de esta cartilla se tiene como base el documento: “Validación de material educativo para el uso del método de alimentación complementaria baby led weaning para madres con niños de 6 a 12 meses”, que se encuentra en el repositorio institucional de la Universidad Católica de Oriente el cual se realizó para optar el título de Nutricionista-Dietista de las autoras.



# GENERALIDADES DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y TIPOS DE MÉTODOS.

Ofrezca a partir de los 6 meses de edad alimentos frescos, variados y naturales que sean preparados en el hogar y continuar amamantando hasta los 2 años o más.

## 6 a 8 meses

- Continúe ofreciendo leche materna a demanda.
- Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno que ya conozca
- No adicionar sal, azúcar o condimentos a las preparaciones
- Prefiera los alimentos preparados en casa
- La frecuencia de las comidas debe ser progresiva hasta llegar a las 3 comidas a los 8 meses
- Incluya diariamente en las comidas alimentos de origen animal, como carne, huevos y vísceras.
- Inicie con porciones pequeñas y aumente gradualmente.

## 9 a 11 meses

- Continuar con la lactancia materna
- Ofrezca los alimentos finamente picados para que el bebe pueda tomarlos con la mano.
- Ofrezca al menos 3 comidas diarias, y 1 o 2 refrigerios.

**A los 12 meses la mayoría de los niños ya consumen la misma comida de la familia y por ello es necesario seguir las recomendaciones para crear las conductas y patrones alimentarios adecuados.**

## ¿Qué es la alimentación complementaria?

La Alimentación complementaria es un suceso crucial en la historia nutricional del lactante, debido a que logra generar consecuencias, inmediatas, a mediano, y a largo plazo en el estado de salud del niño; en el momento de iniciov, es importante que el lactante se sienta en un ambiente seguro y acompañado por las personas que son importantes para él, ya que esto puede ayudar a la aparición de conductas alimentarias favorables, esta debe comenzar a los 6 meses, porque la iniciación temprana ocasiona inconvenientes en la salud del lactante.

# Métodos de alimentación complementaria:

## Baby led weaning (BLW)

Es un proceso que desde el inicio es dirigido por el bebé, el objetivo es que los padres ofrezcan a los niños alimentos variados y saludables, y el bebé es quien elige qué y cuánto comer.

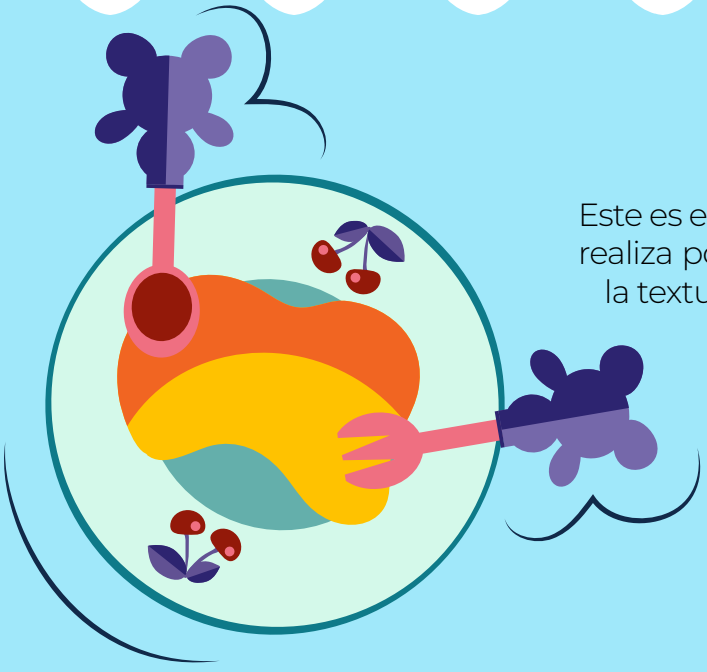
Se deben ofrecer alimentos sólidos y seguros, de manera que el niño pueda tomarlo con sus manos y llevárselos a la boca, así el lactante adquiere un papel mucho más activo en su alimentación.

Esté método preserva la capacidad del niño para auto alimentarse, sin modificar la textura d ellos alimentos. Rompe con la creencia de que los pures ofrecidos con cucharada son la única forma para alimentar a un bebé.

## Baby-led introduction to solids (BLISS):

Es una modificación al método Baby Led Weaning, el objetivo es hacer énfasis en que se debe realizar la introducción a los sólidos de manera paulatina, y ofrecer alimentos ricos en energía y hierro en cada comida.

Nace a raíz de que los padres y cuidadores identificaran al BLW como un método de introducción de alimentos riesgoso para sus hijos por el riesgo de asfixia, deficiencia de micronutrientes, y déficit energético.



## Alimentación complementaria tradicional con cuchara (ACT)

Este es el más usado por los padres o responsables del niño, se realiza por medio de una cuchara, utilizando modificación en la textura de los alimentos para evitar riesgos de asfixia.

Es brindada por los cuidadores en un 100%, aquí el bebé no tiene la posibilidad de elegir cuánto y qué comer, si no que se ofrecen alimentos en forma de papilla y puré, adicionalmente se utilizan alimentos ultraprocesados presentes en el mercado específicos para bebé.

# DESTREZAS DEL LACTANTE PARA INICIAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y BENEFICIOS DEL MÉTODO BLW

## Desarrollo del bebé y la alimentación complementaria

En la edad de los 6 meses se inician movimientos masticatorias, alrededor de los 9-10 meses el lactante puede comer por sí solo con el uso de sus manos; el uso de la cuchara se adquiere a los 15 meses.

En un inicio el lactante suele meter los dedos en la comida y la derrama de manera accidental o intencionada.

Los lactantes desarrollan un movimiento masticatorio que junto con la habilidad de estar sentados por sí solos les permite llevar mayor cantidad de comida a su boca y de una consistencia más espesa.

Las preferencias alimentarias aparecen tras brindar repetidas veces diferentes alimentos, para ello se requiere ofrecer el alimento al lactante entre 5 y 10 veces, y así conseguir que lo adopte como común y que prefiera el consumo de dicho alimento.

# ¿Qué beneficios tiene mi bebé al alimentarse con BLW?

## Habilidades sociales

SSe asocia a los momentos de comida, ya que el BLW busca que se incluya al bebe en la mesa con su familia. Lo que ayudaría a mejorar el entorno interpersonal del bebé, aportando al desarrollo en habilidades de comunicación, relacionarse con los demás, e interacción con su entorno social. Los bebés que se alimentan con BLW, disfrutan más su alimentación, debido a que presentan menores grados de irritabilidad alimentaria, pues él se alimenta solo, sin presión de sus padres.

## Habilidades motoras y orales:

Este método de alimentación complementaria estimula el desarrollo temprano del lenguaje por los movimientos de la boca, además ellos tienden a comunicar su necesidad de comer. Por otra parte promueve la erupción dental por la necesidad de triturar los alimentos. El BLW ayuda a que los niños mejoren su capacidad para agarrar objetos, desarrollan fuerza de agarre, y coordinación visomotriz para llevar el alimento de la mano a la boca.

## Mayor capacidad de respuesta a la saciedad:

Los bebés que son amamantados presentan una autorregulación más eficiente con respecto a la energía que consumen, en comparación con aquellos bebés que son alimentados por medio de fórmula láctea, ya que en la lactancia materna hay señales que dan cuenta del apetito y la saciedad, lo cuál a futuro permite la autorregulación de ingesta alimentaria .

## Beneficios Nutricionales:

Los niños alimentados con BLW, tienden a tener un acercamiento mayor a verduras y hortalizas, como aquí los niños son más autónomos en su alimentación , impulsa a que exista una elección de fuentes nutricionales de alta calidad , haciendo que los padres puedan incluir gran variedad de alimentos.

Además a estos niños se les suele dar proteínas de alto valor biológico es decir aquellas provenientes de animales, todo esto ayuda a que haya mejor aceptación de nuevos alimentos y contribuyen a un buen estado nutricional del niño.

# Indicaciones para alimentar a mi bebé por método BLW

**Para el éxito del BLW y el aumento de la seguridad del mismo, se recomienda aplicar los siguientes pasos:**

- Procurar sentar al bebe frente a la mesa, favoreciendo una postura estable y permitiendo que las manos se muevan libremente.
- Ofrecer la comida y no cucharear, colocar frente al lactante para que este la manipule con su mano.
- Se debe iniciar con comidas de fácil agarre, buscar introducir formas y texturas nuevas de manera que el bebe descubra como manejarlas.
- Incluir al lactante en las comidas familiares en los momentos que sea posible, brindar la misma comida que consume la familia con el objetivo de que adquiera buenos comportamientos en la mesa.
- Se deben escoger momentos en los que el bebé no esté cansado y manifieste tener hambre para que de este modo se concentre en la comida.
- Se debe ofrecer leche materna o de fórmula como de costumbre ya que la leche debe hacer parte de su alimentación al menos hasta los dos años.
- No se debe presionar al bebe para que termine mientras está manipulando los alimentos ya que es importante dejar que se concentre y se tome el tiempo necesario para consumir el alimento.
- Evitar meterle la comida a la boca o convencerlo para que consuma más alimento del que quiere.

## ¿ESTE MÉTODO PODRÍA PRESENTAR RIESGOS PARA MI BEBÉ?

El método Baby Led Weaning es relativamente nuevo por tanto se tienen ciertas precauciones respecto a la implementación del mismo a continuación se mencionan algunos de los más relevantes, y de qué forma podemos disminuir dichos riesgos.

## Riesgo de asfixia :

la característica principal del método BLW es ofrecer alimentos enteros a los bebés desde un primer momento , y a muchos padres les preocupa que el bebé se asfixie
Sin embargo esto se ha relacionado más con la forma en que se brinda el alimento , es decir el tamaño y la presentación, por ejemplo si se ofrecen alimentos pequeños y de forma redondeada el riesgo de asfixia va a ser elevado no solo para quienes implementen el método BLW, si no para cualquier bebé.

### Por ello es muy importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- No brindar alimentos antes de los 6 meses de edad, ya que a partir de aquí se cuenta con el reflejo nauseoso el cual ayuda a expulsar objetos que pueden obstruir las vías respiratorias.
- El bebé debe ser capaz de mantenerse sentado
- Evitar alimentos de alto riesgo de asfixia como maní, manzana en cubos, uvas enteras.
- Tener acompañamiento del cuidador mientras el niño se alimenta.
- Preferir brindar alimentos de forma alargada.
- Probar que la consistencia del alimento sea suave para que pueda ser presionado con los dedos pulgar e índice.

## ¿Cómo se si mi bebé realmente se está asfixiando?

Un bebé que se está asfixiando, no le llega aire, es decir que el bebe no tose ni tiene arcadas, por tanto se debe actuar inmediatamente.

## ¿Puede mi bebé presentar una estatura más baja?

Que un bebé presente menos estatura de la que debería por implementar el BLW, no es un riesgo comprobado, este es vinculado más a el tipo de alimentos ofrecidos por el cuidador, y no como consecuencia del método de alimentación que se use, además por la desinformación que se puede encontrar en redes sociales y páginas web.

Por este motivo se recomienda buscar la orientación adecuada de profesionales de la salud en nutrición que transmitan información segura para llevar el método de manera correcta.

## ¿Mi bebé podría tener bajo peso al usar este método?

Los niños alimentados con BLW suelen tener un peso más bajo, que los de método tradicional, esto se ha detectado debido a que los niños alimentados con cucharadas suelen recibir más alimentos empaquetados como: papillas, coladas, compotas, y generalmente estos son altos en azúcares, lo cual hace que los niños que se alimentan de forma tradicional tengan más peso.

A diferencia de los niños que comen por el BLW, consumen alimentos naturales que no tienen adición de azúcar y su contenido de energía es inferior y por ello tienden a tener un peso menor. Así se relaciona al BLW como factor protector para el desarrollo de obesidad en la edad adulta.

## ¿Mi bebé consumirá menos nutrientes si decido usar el BLW?

- El hierro y el zinc son nutrientes considerados críticos, para el crecimiento y desarrollo; en los niños las necesidades son altas. Quienes ofrecen los alimentos fuentes de estos nutrientes son los padres por tanto el riesgo está asociado a desconocimiento y falta de asesoramiento para conocer cuales alimentos son los que aportan hierro y zinc.
- En el BLW se tiene el miedo de su carencia porque en comparación a los niños alimentados tradicionalmente, ellos no consumen alimentos procesados específicos para bebés, fortificados en dichos nutrientes. Sin embargo estos productos no son esenciales y por ende para disminuir el riesgo se debe ofrecer desde un primer momento alimentos ricos en hierro y zinc como: carne de res, vísceras, pollo, frijoles, entre otros.

## ¿Mi bebé si consumirá toda la energía que necesita?

Esto es una preocupación debido a que en el Método BLW el niño decide cuánto comer y los cuidadores podrían pensar que el niño no comió lo suficiente para tener energía suficiente, no obstante, esto no es una justificación ya que no se considera que esto condicione la ingesta adecuada, pues el niño es consciente de su saciedad, por tanto para apoyar a que el niño obtenga lo necesario se debe brindar una dieta de calidad y ofrecer alimentos de alto valor energético en sus comidas principales, como aguacate, huevo, carnes, harinas (arroz, papá, plátano)

## RECOMENDACIONES

## ¿Cómo reconozco si mi bebé quedó satisfecho?

A continuación se mencionan algunas formas de notar si el bebe tiene o hambre o si por el contrario ya está lleno.

### Señales de hambre:

- Entre los ocho y once meses el bebé muestra emoción cuándo ve comida y empieza a señalarla.

  A los nueve meses el bebé ya tiene la capacidad no sólo de señalar la comida, sino también de indicar que quiere cogerla con la mano.

- Entre los 10 meses y el primer año el lactante ya puede expresarse de manera oral por medio de sonidos o palabras para expresar su deseo de consumir alimentos.

- Entre el año y los dos años, el niño tiene la capacidad de guiar a su cuidador hasta el alimento que desea consumir, adicionalmente como su lenguaje ya es más elaborado, puede hacerle saber con palabras lo que desea comer, acompañado por el gesto de señalar el alimento.

## Señales de saciedad:

- Entre los ocho y once meses el lactante cerrará la boca y escupirá la comida.
- A los nueve meses, comienza a comer más despacio y empujará la comida hacia afuera.
- Entre los 10 meses y el primer año, el bebé hará movimientos con su cabeza para expresar que no quiere seguir consumiendo alimentos.

- Entre el primer y el segundo año indicando que quiere bajarse de la silla en el lugar donde le están brindando los alimentos, también de manera verbal, pierde el interés y la concentración en los alimentos y empieza a jugar con ellos.

## ¿COMO PUEDO IMPLEMENTAR DE FORMA CORRECTA EL MÉTODO BLW?

Estas son las recomendaciones más importantes para ofrecer los alimentos y evitar los riesgos que podrían presentarse.

## Texturas y formas para brindar alimentos a mí bebé:

- Para los lactante de los 6 a 7 meses, la alimentación se inicia con una papilla o puré en el método tradicional acorde a su desarrollo neurológico, que debe ser preparada inicialmente con verduras, cereales y una pequeña cantidad de carne molida vacuno, pollo, o pavo, e incluir aquellas que tengan un mayor contenido de hierro, sin embargo en método BLW cuando el lactante cuenta con el desarrollo neurológico adecuado se pueden ofrecer alimentos enteros con su consistencia y forma natural.
- Ya a los ocho meses los lactantes cuentan con la habilidad de comer alimentos que puedan agarrar con los dedos.
- A los doce meses se espera que el lactante pueda tener el mismo tipo de alimentación que el resto de la familia, sin embargo con el método BLW se espera que el lactante consuman los mismos alimentos que su núcleo familiar desde el inicio.
- Procurar ofrecer al niño alimentos sólidos, en forma alargada de manera que el lactante sea quien los manipule y se los lleve a la boca, incentivando un papel más incluyente del lactante en su alimentación.

## ¿Qué puedo hacer para prevenir atragantamientos y alergias alimentarias?

- En los niños que tengan padres o hermanos con alergias alimentarias se debe vigilar de manera especial la tolerancia de alimentos como pescado y huevo, con el fin de que se pueda identificar qué alimento puede causar una posible alergia.
- Evitar brindar alimentos redondeados como uvas, maní y pasas.
- No ofrecer alimentos muy duros, como por ejemplo manzana en trozos ni zanahoria.
- No dar al lactante leche entera de vaca sino hasta después de los doce meses de vida esto debido a que se pueden causar microsangrados intestinales, lo cual puede suponer un riesgo mayor de padecer anemia, adicionalmente esto puede causar daño a nivel renal.

## TEN EN CUENTA PRIORIZAR EL CONSUMO DE LOS SIGUIENTES NUTRIENTES POR MEDIO DE:

Se debe buscar que en cada comida se ofrezcan alimentos ricos en micronutrientes, principalmente en hierro y zinc, ya que el déficit de estos puede suponer un compromiso en el crecimiento y desarrollo óptimo del lactante.

### Hierro:

Este es un mineral que cumple una función bastante importante en el organismo para la formación de los glóbulos rojos.

### Algúnos Alimentos fuente:

- Alimentos de origen animal como: hígado, carne, pescado.
- Alimentos de origen vegetal como: frijoles, arvejas, lentejas, verduras de hoja verde.

## Zinc:

Tiene funciones importantes en el metabolismo del ser humano, además de que es un mineral que se encuentra de manera abundante en el esqueleto, pero adicionalmente cumple una función importante en la piel y el cabello.

## Alimentos fuente:

- Alimentos ricos en proteína como: carne, huevo y alimentos del mar.
- Leguminosas (frijol, lentejas, arvejas, garbanzo)

## Calcio:

La mayor parte de este mineral se encuentra en los huesos y dientes, este le brinda firmeza y rigidez a los huesos y dientes de los seres humanos, adicionalmente, este cumple funciones demasiado importantes en el metabolismo, sistema nervioso, funciones musculares, hormonales y transporte de oxígeno en el organismo.

## Alimentos fuente:

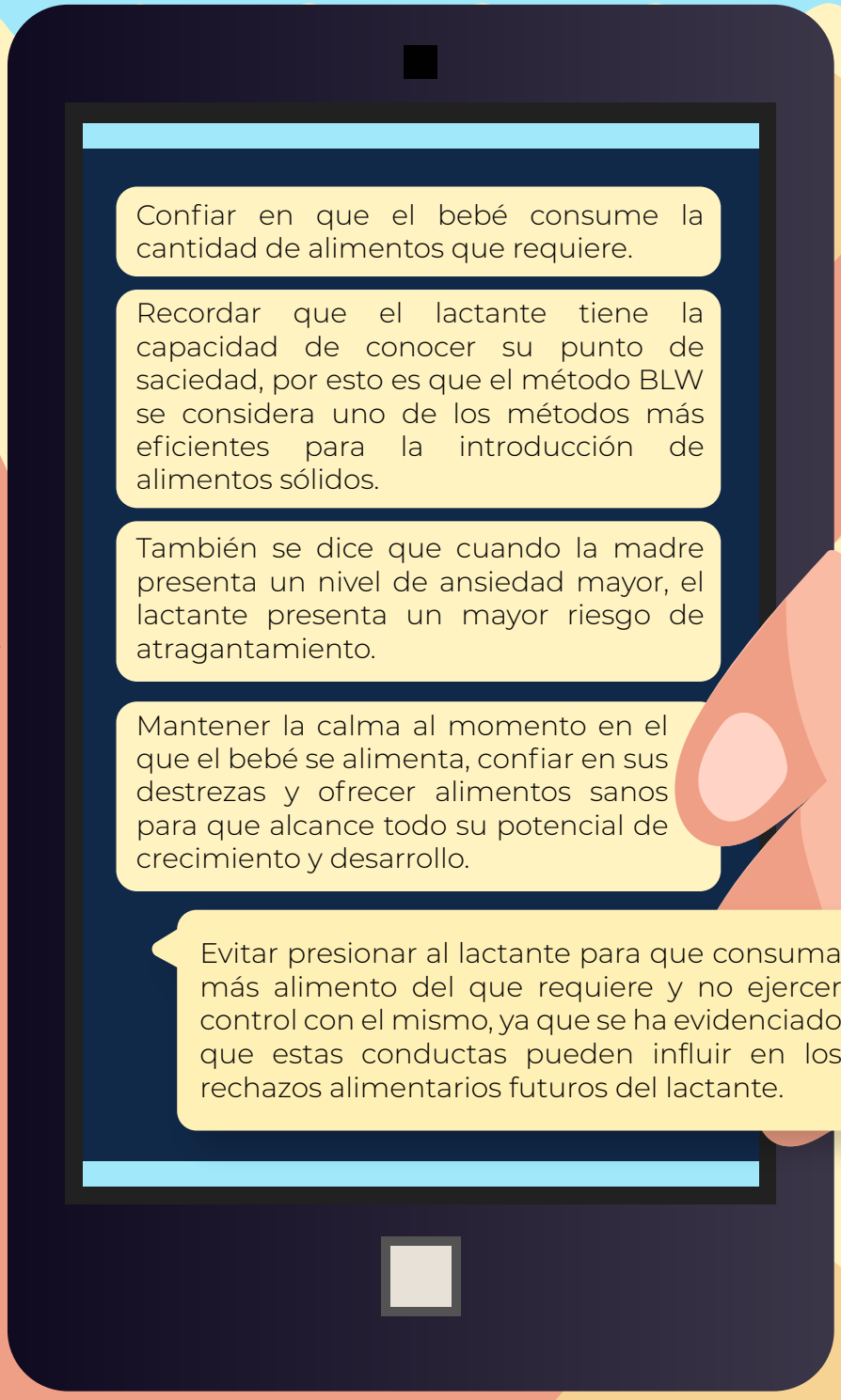
- Leche materna o de fórmula que consuma el lactante.
- Garbanzos, lentejas.
- Pistachos, nueces
- Huevo

## ¿Este método puede facilitar mi labor como madre?

**¡Si! El BLW proporciona menor ansiedad de la madre:**

Se ha evidenciado que las madres que implementan el método BLW, son madres que presentan menos ansiedad al momento de alimentar a los niños, ya que por este método el niño es quién controla su alimentación.

# Algunos consejos para mamá



- Confiar en que el bebé consume la cantidad de alimentos que requiere.
- Recordar que el lactante tiene la capacidad de conocer su punto de saciedad, por esto es que el método BLW se considera uno de los métodos más eficientes para la introducción de alimentos sólidos.
- También se dice que cuando la madre presenta un nivel de ansiedad mayor, el lactante presenta un mayor riesgo de atragantamiento.
- Mantener la calma al momento en el que el bebé se alimenta, confiar en sus destrezas y ofrecer alimentos sanos para que alcance todo su potencial de crecimiento y desarrollo.
- Evitar presionar al lactante para que consuma más alimento del que requiere y no ejercer control con el mismo, ya que se ha evidenciado que estas conductas pueden influir en los rechazos alimentarios futuros del lactante.

# ¿Cómo estimular el apetito de mi bebé?

Procurar sentarse con el niño en la mesa, iniciar a generar interés por parte del niño para comer, conversando respecto a la comida, y lo importante que es para el adecuado desarrollo del mismo.

Hacer que el momento de alimentación sea tranquilo y agradable para el niño.

Propiciar que el niño consuma alimentos con su núcleo familiar, en su plato, con el fin de que aprenda los comportamientos familiares en la mesa y que consuma la porción de alimentos que le corresponde.

Servir los alimentos de manera que el lactante pueda cogerlos por sí solo, conservar la calma y la paciencia si el niño come despacio o al principio derrama los alimentos en la mesa, dejar que coma la cantidad que desee sin ninguna presión.

Mezclar los alimentos favoritos del niño con aquellos que no lo son tantos, con el fin de que empiece a relacionar estos alimentos con una experiencia positiva e incluya su consumo de manera regular.

No apresurar al bebé a que consuma los alimentos, ya que en su desarrollo podrá entretenerse en su entorno y luego seguir comiendo.

Brindar agua al niño durante el día, así mismo se debe recordar no ofrecer un exceso de líquido al lactante durante su alimentación, para que no se llene con este y logre consumir los alimentos brindados.

Establecer horarios de comida fijos, para crear un hábito en los tiempos de alimentación, adicionalmente tratar de alimentar al niño cuando expresa que tiene hambre y no esperar a que este llore para alimentarlo.

No se deben ofrecer alimentos al niño cuando esté somnoliento o cansado.

Hacer de la alimentación un momento amable y de aprendizaje, esto se puede lograr por medio de actividades como enseñar los nombres de los alimentos, sus colores e incluso que pueda describir su sabor conforme va comiendo.

# Mito vs realidad acerca de la alimentación complementaria

| MITO | REALIDAD | |
|---|---|---|
| La leche materna no es indispensable a partir de los 6 meses | Alimentación complementaria, es un complemento de la leche materna, por lo que la lactancia materna no se suspende, sus nutrientes a esa edad son fundamentales para el desarrollo y crecimiento del lactante de preferencia continuar hasta los 2 años de edad. | |
| Licuar la papilla para evitar que el bebe se atore | La comida del bebé no debe ser licuada sino triturada con un tenedor, es importante que la textura no sea la de un licuado, si no el lactante se acostumbrará y no recibirá alimentos sólidos. | |
| La sopa es muy nutritiva | El valor nutricional de los caldos y sopas es muy pobre, por esta razón no se deben dar a los niños y niñas, en su lugar verduras y carnes. En caso de que se desee dar una sopa es mejor que se prepare una crema espesa. | |
| Se puede agregar sal, azúcar o miel para que tenga sabor | Estos ingredientes no son saludables para el bebé: El azúcar y la miel sólo intensificará en el niño la preferencia por lo dulce. La sal también está contraindicada, ya que podría afectar el sistema cardiovascular del niño. | |

# EL MÉTODO BLW

(Baby Led-Weaning)

Yerly Haizuly Quiroz Gómez
Paula Ximena Cubillos García

UCO
Universidad Católica de Oriente

Facultad de
Ciencias de la Salud

Programa de
Nutrición y Dietética