



ALIMENTACIÓN AVANZADA

PARA BEBES EN ETAPA DE CRECIMIENTO
MÉTODO CIENTÍFICO BLW

DRA. YENNY ALVARADO

MÉDICO PEDIATRA CERTIFICADO



DESCARGAR COMPLETO



Contenido

PROLOGO	2
QUE ES LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA	3
BABY LED WEANING (BLW)	5
FACTORES QUE SE REQUIEREN PARA EL INICIO DE BLW	7
BLW/ BLISS	9
EXPECTATIVAS.....	11
CORTES PARA INICIAR BLW	12
RUTINAS Y HABITOS	13
TIPS PARA EL BAÑO DEL BEBE	17
CUIDADOS PARA LA HIGIENE ORAL DE TU BEBE	18
SEGURIDAD	23
¿CUANTO COMEN?	26
IDEAS DE DESAYUNO.....	27
IDEAS DE ALMUERZO	27
IDEAS DE CENA.....	27
Conclusión.....	28

PROLOGO

Es probable que tengas mucho miedos, dudas y mitos, para iniciar la alimentación complementaria en tu bebe.

Tal vez eres madre primeriza y no sabrás por donde iniciar o tuviste alguna experiencia poco agradable con la alimentación de tu hijo anterior y no quieres repetir la misma situación, lo entiendo, es muy normal sentirse así.

Sin embargo, has llegado a la comunidad online más efectiva que hay en internet para el inicio de la alimentación complementaria en el niño.

Donde aprenderás el método BLW, el cual es natural, relajado, agradable, favorece la alimentación basada en las señales de hambre y saciedad del niño.

Permite la preferencia por la comida sana, ayuda a fomentar hábitos saludables desde la primera infancia, permitiendo el desarrollo de niños más independientes, capaces de alimentarse por ellos mismos, saludables y con un mejor desarrollo motriz e intelectual.

En este reporte aprenderás que es el método BLW, ventajas del método frente al método tradicional, cuando debes iniciar la alimentación complementaria, con que alimentos debes iniciar, cortes y formas de presentación de los alimentos, rutinas de alimentación, baño e higiene oral, ideas de desayunos, almuerzos y cena.

Hoy te enseñare un método que te permitirá crear un momento agradable, lleno de amor y aprendizaje.

Favoreciendo la alimentación saludable, ofreciendo la misma comida que al resto de la familia, en trozos de alimentos de consistencia blanda, en cortes alargados, apropiados a su edad y desarrollo, integrado a la mesa familiar desde el inicio, permitiéndole aprender observando e imitando a los miembros de la familia al verlos comer.

Sigue las instrucciones e inicia este nuevo camino con tu bebe, para encontrar la solución a tu problema.

Llego este curso rápido fácil y sencillo, que te dará las herramientas que necesitas para iniciar o corregir la alimentación complementaria en tu bebe.



QUE ES LA
ALIMENTACION COMPLEMENTARIA



La Organización Mundial de la Salud (OMS) denomina alimentación complementaria al proceso que se inicia con la introducción gradual de alimentos diferentes a la leche materna, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño, hasta integrarlo a la dieta familiar.

La transición de la lactancia materna exclusiva a los alimentos familiares, se denomina alimentación complementaria,

esta abarca el período que va de los 6 a los 24 meses de edad.

Es un periodo crítico de crecimiento, durante el primer año de vida el lactante inicia la formación de hábitos y preferencias alimentarias que serán difíciles de modificar posteriormente, por lo que repercutirán en su salud y nutrición futuras.

Por ello, la alimentación complementaria adecuada tiene un papel formativo, además de cubrir las necesidades energéticas y nutricionales.

CUANDO INICIAR LOS ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Los niños deben recibir lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida para lograr un crecimiento, desarrollo y salud óptimos.

A partir de los 6 meses inicia la alimentación complementaria porque en esta etapa disminuye el riesgo de alergias, se adquiere la capacidad de masticar y deglutir sólidos, son capaces de sentarse solos con apoyo, de coger la comida con la mano y llevarla a la boca, muestran señales de hambre y saciedad.

Se debe continuar la lactancia materna que continúa siendo el principal alimento hasta los 12 meses de edad y se recomienda ofrecerla antes de los alimentos complementarios.

No se recomienda retrasar la introducción de alimentos sólidos y la masticación. Por lo cual se deben ofrecer alimentos semisólidos y de texturas variadas.

Se debe eliminar el biberón y los triturados cuanto antes, por que retrasan la masticación y conduce a malos hábitos alimentarios a la hora de comer y favorecen la obesidad.

BABY LED WEANING (BLW)



Es un método para inicio de la alimentación complementaria sin la presencia prioritaria de papillas o triturados, permitiéndole al bebé autoalimentarse en función de sus señales innatas de hambre y saciedad.

El BLW facilita el desarrollo de la deglución y masticación de los alimentos sólidos. Disfrutando de la alimentación como una experiencia positiva, interactiva, donde el niño participa de forma activa.

Los padres deciden qué ofrecen, pero el bebé coge por sí mismo la comida que se pone a su alcance; decidiendo qué elige comer y cuánta cantidad.

VENTAJAS DEL METODO

- Los alimentos se ofrecen de forma individual para que puedan experimentar, conocer su olor, textura, sabor, color;
- El bebé se integra en la mesa familiar, esto puede contribuir a ayudar a las familias a mejorar hábitos alimentarios;
- Aprende observando e imitando al ver comer a otros;
- Se le ofrece la misma comida saludable que al resto de la familia, en trozos de alimentos de consistencia blanda, en cortes alargados y apropiados a su edad;
- Se alimenta por sí mismo, de forma activa y consciente;
- Se crea un momento agradable al alimentarse;
- No es exclusiva con sólidos;
- Permite la preferencia por la comida sana y variada a mediano y largo plazo;
- Es una buena estrategia para fomentar hábitos saludables desde la primera infancia;

- Es un método más natural, relajado y agradable;
- Favorece al desarrollo psicomotriz y neurológico favoreciendo la coordinación;
- Se evitan productos dirigidos a bebés como cereales azucarados y procesados;
- La mayoría de las familias pueden practicar BLW de forma segura.

FACTORES QUE SE REQUIEREN PARA EL INICIO DE BLW

- Presentar un interés por la comida.
- Desaparición del reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua).
- Coordinación ojo-mano-boca: Ser capaz de coger la comida con la mano y llevarla a la boca.
- Mantenerse sentado con apoyo.

SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD

SIGNOS DE HAMBRE

- Se muestra interesado en comer.
- Intenta llevarse el alimento a la boca.
- Se emociona cuando ve la comida.



- Está tranquilo cuando está sentado en la mesa.
- Llanto (signo tardío).

SIGNOS DE SACIEDAD

- Se distrae fácilmente.
- Gira la cabeza, aleja la cuchara, cierra los labios.
- Tapa la boca con sus manos.
- Escupe la comida.
- Se torna inquieto.
- Ignora la comida.
- Lloro.

BLW/ BLISS

El BLISS, es una versión modificada del método BLW, que busca tener en cuenta los requerimientos nutricionales /energéticos del bebe, desde el inicio de la alimentación complementaria.

El BLISS (No es combinación de papillas y BLW), Es un estudio que realizo unas modificaciones al BLW para disminuir: La deficiencia de hierro, el riesgo de asfixia, la deficiencia del crecimiento.

Por esta razón las características de esta versión modificada es ofrecer en cada comida:

- **Un alimento rico en hierro.**
- **Un alimento rico en energía.**
- **Un alimento como una fruta o verdura.**

METODO TRADICIONAL

Con el método de alimentación tradicional, el bebé inicia con alimentos en texturas líquidas, que son administradas por el cuidador, como jugos, sopas o coladas, esto no favorece la masticación.

Teóricamente los alimentos deberían irse espesando gradualmente al pasarlas semanas a través de diferentes texturas como purés o pastosas para lograr estimular gradualmente la masticación.

pasando por presentaciones machacadas, grumosas, blandas hasta preparaciones semisólidas y sólidas entre los 10-12 meses.

Hay un peligro con este método es que algunas madres pueden llegar a los 12 meses y no han realizado la transición, por lo tanto, el bebé solo come texturas líquidas o tipo purés, que generan una masticación muy pobre poca variedad en las preparaciones de las comidas, lo que con lleva a una selectividad por los alimentos dificultando la introducción de alimentos sólidos.

EXPECTATIVAS

Nuestras expectativas como padres es la primera razón para que la relación del bebé con los alimentos no sea exitosa.

Es importante tener en cuenta que para él bebe el inicio de alimentación complementaria es un juego más y para él bebe el acto de alimentarse está asociado a la leche.

La leche sigue siendo el alimento principal hasta los 12 meses y cubre todas las necesidades del bebe.

Los bebes primero aprender a agarrar, luego a rasgar, morder, luego masticar y mover en la boca y por último tragar.

Este es un proceso donde como padres debemos tener paciencia, no comparen con otros niños y tengan confianza en ellos.

Inicialmente se presenta una fase exploratoria donde el niño se relaciona con la comida, luego afinara su motricidad y jugara mucho con la comida.

Es normal que se unten más de lo que comen. Al dar los alimentos tipo papillas con cucharas podemos sobrealimentarlos, debido a que no conocemos hasta donde debemos ofrecer.



Evita poner mucha comida en el plato.

CORTES PARA INICIAR BLW

Los cortes para iniciar la alimentación complementaria mediante el método BLW, deben ser longitudinales, en forma de bastones o julianas.

Las frutas resbalosas se les deja una parte de la cascara para poder facilitar su agarre, la textura debe ser blanda, él bebe no necesita tener dientes para iniciar.

Las porciones deben sobresalir de su puño cerrado, más o menos del tamaño del dedo índice, si maneja la pinza podrá manipular tamaños más pequeños y se podrán ofrecer otros alimentos.

RUTINAS Y HABITOS

Las rutinas contribuyen al orden y permiten que a través de ellas se adopten costumbres familiares.

Una secuencia ordenada de acciones creará hábitos saludables y autonomía en el niño.



Contribuyen a crear seguridad en el niño, lo orientan y lo ayudan a comprender los ritmos vitales.

Dan autonomía, ya que le permiten entender la orden de las cosas, ósea “que viene después”.

Facilitan las transiciones a lo largo del día, evitan y previenen rabietas, creando un orden en la mente del niño.

Para tener una rutina de alimentación exitosa con tú bebe te recomiendo los siguientes tips:



- Alimentar al bebe siempre a la misma hora.
- Ofrecer la cantidad de alimento y porciones adecuadas para su edad.
- No se debe obligar, presionar, engañar, entretener con televisor, celulares, tablets o juegos al niño.
- Preparar el momento de la alimentación.
- Antes de comer debes lavar sus manos, para que pueda usarlas para comer, de esta forma se familiariza con la textura, color, sabor y temperatura de los alimentos.

- Siempre se debe ofrecer la comida en la silla de comer, sentado y sujetado con el cinturón de seguridad.
- La bandeja de la silla de comer siempre debe estar por debajo del pecho del bebe, permitiendo que descansen los codos y las manos por encima de la bandeja, para que le sea fácil agarrar los alimentos.
- Usar baberos de silicona o plásticos, son fáciles de limpiar.

- Puedes usar en plástico en el suelo debajo de la silla, para que sea más fácil la limpieza.
- Es preferible que coman en pañal, para q puedan explorar y untarse sin temor de manchar la ropa.
- No debes estar limpiando sus manos y boca.
- Después de comer puedes dar una ducha relajante (es opcional), cambiar pañal, poner ropa cómoda.
- La madre debe estar tranquila, idealmente comer al tiempo en la mesa con él, para que aprenda a través de la imitación.

Te recomiendo evitar lo siguiente a la hora de comer.

- Ofrecer la comida en horas diferentes.
- Alimentarlo en diferentes lugares (silla de comer, coche, piernas del cuidador, caminado, en la sala, el cuarto).
- Viendo videos o televisión.



- Evita ofrecer solo alimentos en texturas líquidas como jugos, sopas o coladas.
- No tener una rutina de alimentación.

Establecer una rutina de alimentación, muchas veces puede ser un poco más complicado de lo que parece y algunos pasos pueden extenderse, pero debemos convertirla en un hábito y de esta manera tu bebé asociará ciertas acciones con la hora de comer.

MOMENTO IDEAL PARA OFRECERLOS ALIMENTOS

Al momento de ofrecer los alimentos es necesario tener en cuenta:

- Que el niño no tenga sueño para que este más receptivo y activo.
- Si el niño está enfermo probablemente no querrá comer.
- Tratar de ofrecer los alimentos a las mismas horas, para crear rutinas.
- Probar alimentos nuevos hasta medio día, para vigilar tolerancia a los alimentos y posibles alergias.
- La comida en familia es la mejor oportunidad para poner en práctica hábitos saludables.
- El bebé se integra en la mesa familiar.

¿MI BEBE NECESITA DIENTES PARA PODER INICIAR ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

Una de las preguntas y dudas más frecuentes de las madres es si el niño necesita dientes para poder iniciar la alimentación complementaria.

Incluso algunas me comentan que no han iniciado determinados alimentos por q están esperando que le salgan los dientes al niño.

Quiero aclararle que el niño NO necesita dientes para poder iniciar alimentación completaría con el método BLW.

Los dientes al inicio de la alimentación complementaria no son necesarios porque ellos aún no necesitan rasgar o cortar.

El proceso de masticación permite machacar con sus mandíbulas los alimentos, entre la lengua y el paladar, para esto es importante ofrecer alimentos blandos o semisólidos, para fortalecer los músculos masticatorios.

Si todos los alimentos que ofreces a tu bebe son líquidos como (sopas, jugos, crema, tetero), el niño no mastica y esto crea INAPETENCIA, debido a que no estimulas el proceso de masticación y eso hace que encontremos bebes de 12 meses de vida inapetentes, que no mastican, selectivos y con preferencia a los licuados y biberones.

El uso de la cuchara no permite que el niño participe en la alimentación, no tiene contacto con los alimentos, no autorregula lo que quiere comer, por eso hay que permitirle al bebe que observe, juegue, explore, lleve a su boca los alimentos, mastiquen y traguen.

TIPS PARA EL BAÑO DEL BEBE

El momento del baño debe ser un espacio tranquilo, de disfrute para ti y tú bebe.

Te recomiendo realizarlo después de consumir los alimentos, para que el niño pueda untarse, jugar, comer con sus manos y explorar las texturas, colores y temperatura de los alimentos, sin estar limpiándolo, por eso a continuación te dejo algunos tips, espero te sean de mucha utilidad:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Crea una rutina, ósea que el baño se haga generalmente a la misma hora. | <ul style="list-style-type: none">• Baños cortos, no más de 10 min, con agua tibia. |
|---|---|

<ul style="list-style-type: none"> • Debes tener un ambiente cálido, sin corrientes de aire. 	<ul style="list-style-type: none"> • El pH de su piel es neutro: por esto te recomiendo jabones con pH neutro.
<ul style="list-style-type: none"> • Se recomienda que el jabón sea líquido, idealmente que sean sustitutos del jabón. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dermatológicos – Hipoalergénicos (que no generan alergias).
<ul style="list-style-type: none"> • No perfumados (aumenta pH cutáneo y favorece la irritación y las infecciones). 	<ul style="list-style-type: none"> • Secarlos con toques suaves, no arrastrando o ejerciendo mucha presión sobre la piel del bebe
<ul style="list-style-type: none"> • Usar toallas de algodón 	<ul style="list-style-type: none"> • Cántale, háblale, consiéntelo, o puedes poner música a la hora del baño.
<ul style="list-style-type: none"> • Se debe bañar al bebe cuando este no tenga hambre o sueño, si alguna de estas se encuentra presente él bebe no disfrutara el momento. 	<ul style="list-style-type: none"> • Siempre instruye al personal que va atender a tu bebé en caso que tengas que faltar algún día.

Ten precaución:

- Ten mucho cuidado con transitar con ollas de agua caliente, o manipularlas cerca del bebe, puede producir quemaduras.
- Siempre verifica la temperatura del agua, antes de iniciar el baño.
- El cordón umbilical debe secarse bien, después del baño.
- Coloca a tu alcance todo lo q necesitas al momento del baño.
- Nunca dejar al bebe solo dentro de la bañera.

CUIDADOS PARA LA HIGIENE ORAL DE TU BEBE

Al iniciar la alimentación complementaria es importante tener desde temprana edad, enseñarles a nuestros niños hábitos de higiene oral, estos estarán presentes en ellos hasta que sean adultos y los beneficiara toda la vida.

- El dedal de silicona es útil para estimular y masajear las encías de nuestro bebe, se utiliza a partir de los 4 meses de vida.
- El dedal no es indicado para realizar el cepillado de los dientes debido a que sus cerdas de silicona son gruesas y separadas, lo q no nos permite realizar una adecuada eliminación de los restos de alimentos de los dientes.
- A partir de la erupción dentaria, debemos realizar el cepillado con un cepillo de cerdas medianas y cabeza de silicona.
- Evitar usar geles o analgésicos durante la erupción dental.
- Debes utilizar una crema dental con flúor de 1000 ppm en adelante o 24% de fluoruro de sodio.



- Solo emplea la cantidad adecuada de la crema dental, según la edad del niño.
- Debes visitar a tu odontopediatra con la erupción del primer diente o al cumplir el primer año de vida.

Recuerda que los niños aprenden con el ejemplo, si tú tienes buenos hábitos de higiene dental, enseñaras a tu hijo la importancia de una higiene bucal apropiada.

Enséñales a cepillarse de forma correcta y establece un orden para que pueda recordarlo fácilmente.

¿CUÁNDO DEBO CAMBIAR EL CEPILLO DENTAL DE MI HIJO?

Es importante cambiar periódicamente el cepillo dental de nuestros niños.

- Cada 3 meses o antes si las cerdas están separadas o despelucadas, porque ya no cumple con la función de eliminar los restos de los alimentos.
- Si tuvo gripe, amigdalitis o alguna infección en su boca.
- Si lo llevaste de viaje por más de una semana.
- Si tuvo diarrea o infección estomacal.
- Si ha permanecido húmedo por más de 24 horas.

Precauciones:

- Enjuaga el cepillo dental después de cada uso, sacúdelo y sécalo.
- Evita el contacto con otros cepillos de dientes, proteger con un protector.
- Limpia frecuentemente el recipiente donde dejas el cepillo.
- No debes dejar el cepillo dental en el sanitario, cerca o encima de él, debido a que en este espacio existen bacterias que pueden afectar nuestra salud.
- Generalmente en los niños el cepillo se cambia antes de 3 meses, por que la mayoría de ellos lo muerden durante el cepillado, produciendo la separación de las cerdas.

Consejos para mantener la salud oral de los niños:

CONTROLA EL CONSUMO DE AZÚCAR: evita el consumo de jugos, caramelos, galletas, papitas, cereales azucarados, gaseosas y golosinas. Los azúcares y los almidones crean ácidos, que atacan el esmalte dental y forman caries.

USO DEL BIBERON: no permitir que él bebe duerma con el biberón, a partir de los 6-8 meses puedes empezar a enseñarle a beber de una taza, vaso de boca amplia.

LIMPIA SUS ENCIAS: la limpieza de las encías se debe realizar de forma diaria con gasa húmeda o dedal de silicona, antes que aparezca el primer diente, a partir de la salida del primer diente inicia el uso del cepillo dental.

CEPILLA SUS DIENTES: debes cepillar de forma completa y circular todos los dientes la zona interior y externa del diente, la superficie de mordida y la lengua.

CUANDO DAR AGUA A MÍ BEBE

Los bebes que son lactados exclusivamente durante los primeros 6 meses de vida no necesitan beber agua, debido a que la leche materna contiene 88 % de agua aportando la cantidad necesaria que él bebe necesita es este período.

A los 6 meses cuando inician la alimentación complementaria se empiezan a ofrecer pequeñas cantidades de agua después de las comidas principales.

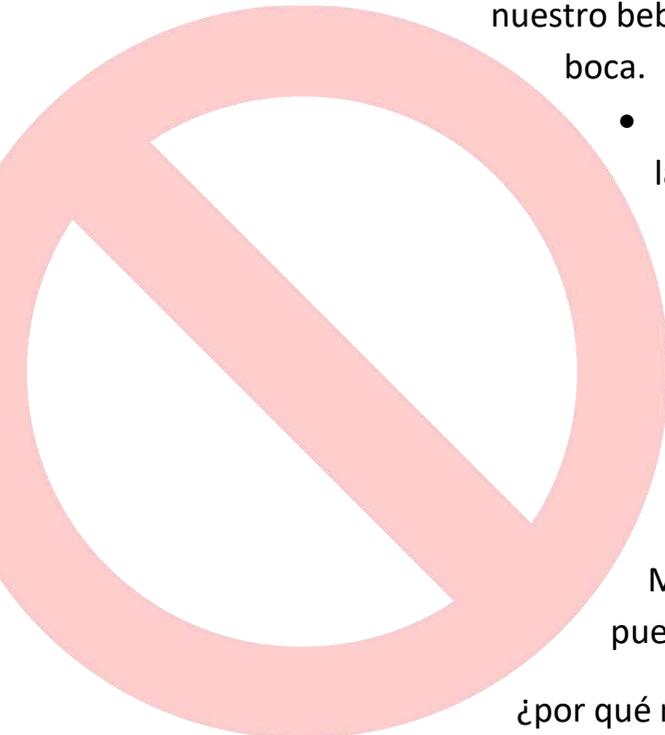
Los niños inician por pequeñas cantidades y vamos aumentado el volumen de forma gradual.

¿QUE VASO DEBO USAR?

Es importante que ofrezcas el agua en vaso, no se recomienda hacerlo en teteros o vaso pitillo.

Recomendaciones que debemos tener en cuenta para adquirir nuestro vaso para administrar agua:

- Deben ser de fácil agarré para los niños
- Los vasos de boca amplia favorecen el desarrollo de la motricidad de nuestro bebes, estimulando la coordinación ojo-mano-boca.
 - Evita que aparezcan problemas y defectos en la dentadura.
 - Fácil limpieza con menor riesgo de contaminación.



NO DAR JUGOS EN NIÑOS

Muy a menudo las mamitas me preguntan si pueden dar jugos a sus bebes, la respuesta es **NO**.

¿por qué no ofrecerlos?

- Son ricos en azúcares libres de rápida absorción que generan picos de glucosa.
- Pobres en fibra.
- No favorece la masticación.
- No utiliza las manos para coger y comer la fruta.
- Predisposición a desarrollar DIABETES MELLITUS, OBESIDAD.
- Se diluyen los nutrientes de la fruta al mezclarla con agua.
- Es toxico si añades azúcar (menores de 1 año no deben consumir azúcar)
- Favorecen la formación de caries.

- La mayoría de las mamás que dan jugos a los hijos, luego pasan a jugos procesados o de “cajitas” y gaseosas

¿Por qué ofrecer frutas enteras?

- Estimula la masticación
- Aumento del consumo de fibra
- El aporte calórico es menor
- Se mantienen las propiedades de la fruta
- Son diuréticas y ayudan a un buen funcionamiento del aparato digestivo
- Previenen enfermedades

No se recomienda jugos en menores de 12 meses y en los adultos nos dice que no deberíamos consumirlos con frecuencia.

SEGURIDAD

Es importante conocer el formato adecuado de los alimentos para la alimentación, por lo cual se deben ofrecer:

- a. Alimentos con textura adecuada, que se puedan aplastar con facilidad entre las yemas de los dedos o con la lengua contra el paladar, lo que explicaremos en detalle dentro del curso.
- b. Deben ser alimentos de un tamaño más grande que su puño hasta los 8-9 meses (depende del desarrollo de cada bebé), que pueda agarrar con su mano y no se le resbalen. Se pueden ofrecer con piel.
- c. Evitar alimentos pequeños enteros como frutos secos, uvas, cerezas, aceitunas, tomate cherry de forma redonda, champiñones pequeños,

gajos pequeños mandarina, alimentos duros como manzana o zanahoria cruda, palomitas de maíz, rodajas de salchicha y alimentos cortados en forma de moneda, dulces y alimentos duros o pegajosos.

- d. Es importante comer en familia y comer lo mismo.
- e. Asegúrate que el bebé está sentado correctamente.
- f. Nunca dejar al bebé alimentarse sin supervisión de un adulto.
- g. Las manos deben estar limpias y es recomendable poner poca cantidad de comida.
- h. No ofrecer alimentos si tienen hambre /sueño.
- i. No introducir alimentos en la boca.
- j. No distraer al bebé (tablet, tv, computadores, celulares).
- k. La fase de exploración y experimentación puede durar días, comerá poco o nada.

NORMAS DE SEGURIDAD PARA PREVENIR ATRAGANTAMIENTOS

- El niño debe estar erguido, al momento de comer nunca recostado.
- Él bebe debe estar sentado en una silla.
- Nunca se puede dejar a un bebé comiendo solo, sin la supervisión de un adulto.

- No se deben ofrecer comidas con alto riesgo de atragantamiento, como frutos secos enteros, palomitas de maíz, uvas enteras, salchichas cortadas de forma redonda.
- Evitar vegetales y frutas duras, como la manzana, pera y zanahorias crudas.

NO DEBES USAR SAL Y AZÚCAR ANTES DEL AÑO

Antes del año de vida no debemos ofrecer:

Sal: Por la inmadurez renal del niño, además riesgo de hipertensión, modifica el sabor de los alimentos, produciendo selectividad a los alimentos.

Azúcar: Principal factor de riesgo para síndrome metabólico, obesidad, malnutrición y caries dentales.

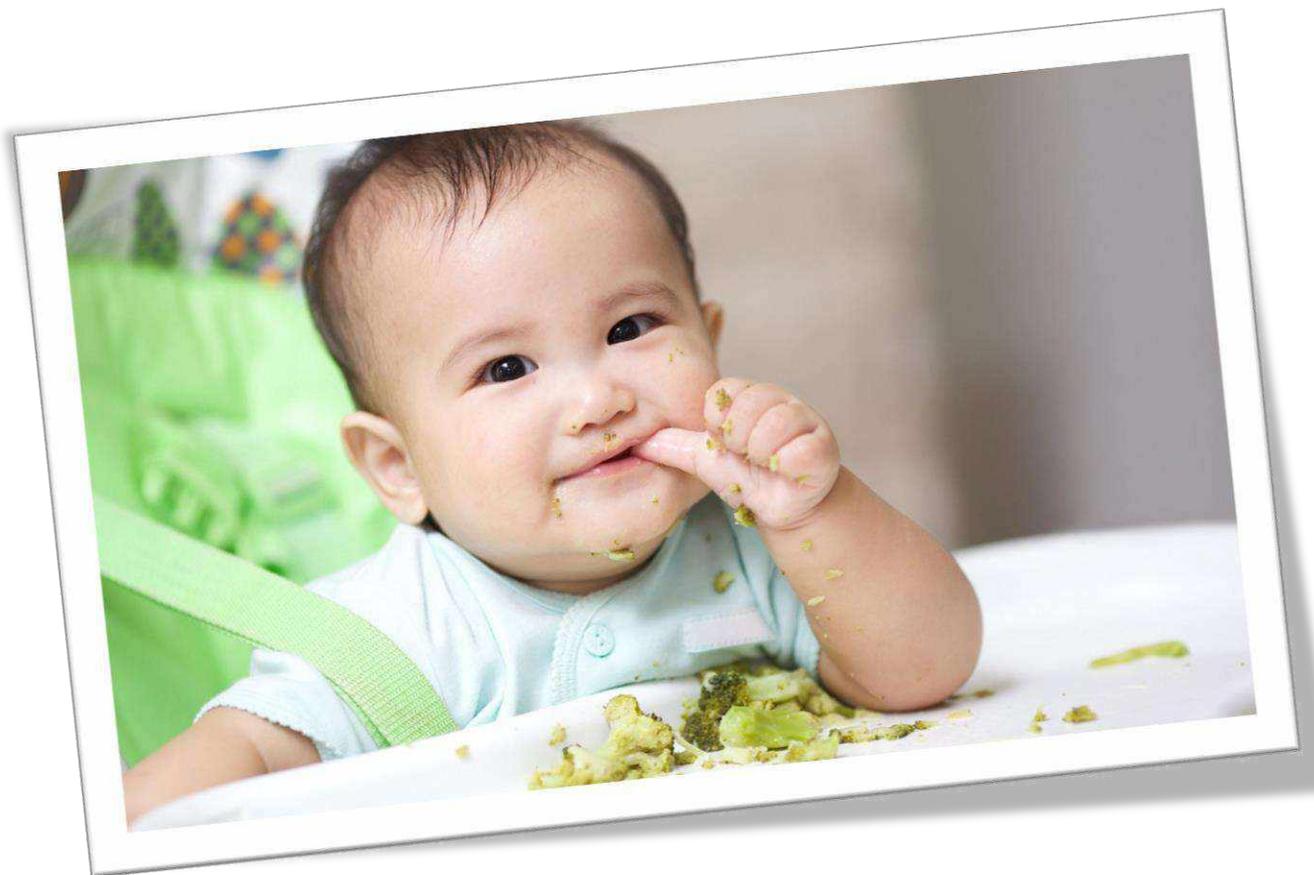
Debes tener en cuenta que el azúcar también puedes aparecer con estos nombres en los alimentos:

- Miel
- Panela
- Fructosa
- Maltodextrina
- Almíbar
- Glucosa
- Melaza
- Jarabe de arce
- Jarabe de malta



- Jarabe de maíz alto en fructosa.

¿CUANTO COMEN?



La Organización Mundial de la Salud (OMS), aconseja realizar Dos o Tres comidas diarias entre los 6-8 meses y la cena suele incorporarse a partir de los 9 meses, cuando se añaden más comidas.

Pero no existe una edad específica, tu bebé te ira guiando.

En cada comida principal debes adicionar:

- Un alimento rico en hierro (carne + pescado+ huevo+ cereales integrales+ legumbres + frutos secos triturados).
- Un alimento rico en energía (cereales integrales + tubérculos, legumbres+ aguacate + frutos secos triturados)
- Un alimento como una fruta o verdura.

Aquí te dejo unas ideas de menú para desayuno almuerzo y cena, recuerda que este menú lo puedes adaptar a tu preferencia y la mejor merienda es una fruta.

IDEAS DE DESAYUNO

1. Pan integral + mantequilla de maní + naranja
2. Arepa o panqueque de avena + kiwi o granadilla +palito de zanahoria cocidos
3. Tortilla de huevo + tomate + sandia
4. Panqueque de manzana + banano + coliflor
5. Arepa de maíz + fresas + queso (niños mayores de 1 año)

IDEAS DE ALMUERZO

1. Pollo en tiras + aguacate +brócoli
2. Lentejas guisadas+ bolitas de arroz + tomate
3. Quinoa con verduras + huevo
4. Espaguetis + verduras + carne
5. Pescado +coliflor + berenjena

IDEAS DE CENA

1. Carne en forma de hamburguesa + tomate
2. Trocitos de pescado + palitos de zanahoria + aguacate

3. Albóndiga de pavo + aguacate + coliflor
4. Croquetas de pollo + brócoli + mandarina
5. Avena + fresas

Conclusión

Espero te haya gustado la información que preparé para ti, traté de resumir en la medida de lo posible la introducción a BLW.

Sin embargo hay mucho más de donde aprender, y por ello he preparado un video en donde te muestro todas las bondades de convertirte en una experta en alimentación complementaria.

Y los beneficios que podría traer para tu bebé, haz click en la imagen de abajo para ir a la presentación:





DESCARGAR COMPLETO

