



**azucena
manzanares**
LACTANCIA

CURSO DE INICIO DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA Y BLW

Azucena Manzanares – Asesora de lactancia y maternidad,
Educadora en Disciplina Positiva y Psicóloga en formación.

¿Qué vamos a ver?

- Alimentación de 0-6 meses.
- Alimentación + 6 meses.
- Introducción de alimentos.
- Alimentos prohibidos.
- Nutrientes.
- Atragantamiento vs ahogamiento.
- BLW.





**azucena
manzanares**
LACTANCIA

Bloque 1:
Alimentación
0-6 meses



**azucena
manzanares**
LACTANCIA

Alimentación 0-6 meses

Lactancia materna

Lactancia materna:

Recomendaciones

- “Lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses, después junto a alimentos complementarios adecuados como mínimo 2 años y/o hasta que madre-bebé quieran”.
 - ▶ OMS.
 - ▶ Asociación Española de Pediatría.
 - ▶ UNICEF.
 - ▶ Expertos y organismos internacionales.
- En España sólo el 21,2% de las lactancias son exclusivas a los cuatro meses.



Lactancia materna:

Recomendaciones

- Código Internacional de comercialización de sucedáneos de la leche materna (1981).
 - ▶ Restringe la promoción de cualquier tipo de alimento o bebida para bebés < 6 meses.
 - ▶ Casi todos los países del mundo lo han firmado.
 - ▶ En muchos es voluntario (España).
 - ▶ La industria alimentaria no está obligada a seguirlo.
- * Engaño y confusión al consumidor con etiquetas “a partir de 4 meses”.



Lactancia Materna:

Duración

- Entre los 2,5 y los 7 años.
 - ▶ En torno a los 6 años momento de maduración del sistema inmunológico.
 - ▶ Entre un 25 y un 70% de las calorías de la dieta provienen de la LM:
 - * Bebés de 6-8 meses obtienen el 70% de sus necesidades energéticas.
 - * Bebés de 9-11 meses, el 55%.
 - * Bebés de 12-23 meses, el 40%.
 - ✦ Leche humana a partir del año= 879,7 kcal/l.
 - ✦ Leche de vaca entera = 637,86 kcal/l.
 - * Bebés >24 meses, el 25%.
 - ✦ Inmunidad en la leche humana ↑ el 2º año de vida.
 - * La LM provee la mayor cantidad de proteína, vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales y factores inmunológicos.





**azucena
manzanares**
LACTANCIA

Bloque 2:
Alimentación
+6 meses



**azucena
manzanares**
LACTANCIA

Alimentación +6 meses
Alimentación
complementaria

Alimentación Complementaria:

Objetivos

- Enseñar a nuestro bebé cómo va a ser su alimentación en el futuro.
 - ▶ Adaptación progresiva, acostumbrando.
- Tener cubiertas todas las necesidades nutricionales.
- Sociabilizar.
 - ▶ Momento de compartir en familia.
 - ▶ Aprendizaje por imitación (la comida también).



Alimentación complementaria:

Definición

- Proceso progresivo, en el que se pasa de tomar leche materna exclusiva, a tomar alimentos sólidos.
- Se comienza ofreciendo alimentos sólidos, semisólidos o líquidos, distintos de la leche materna.
- Alimento principal= leche materna.
- Resto de alimentos = complementarios.



Alimentación complementaria:

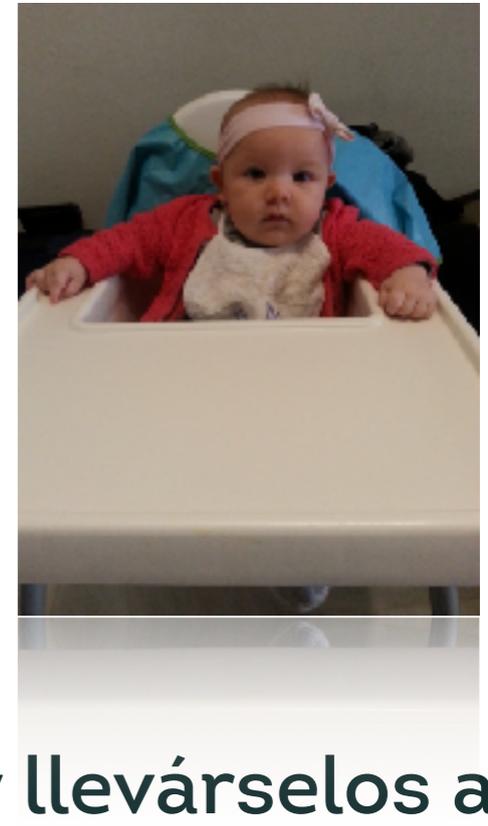
¿Cuándo empezar?

- Aproximadamente a los 6 meses.
 - ▶ El organismo tiene la maduración neurológica, renal, gastrointestinal e inmune, necesaria.
 - ▶ Bebé preparado = destrezas psicomotoras suficientes manejar y tragar de forma segura los alimentos.
- Bebés prematuros.
 - ▶ Se utilizará la edad corregida, individualizando según las necesidades y el desarrollo psicomotor.



Alimentación complementaria: ¿Cuándo empezar?

- Destrezas psicomotoras necesarias:
 - ▶ Se mantienen erguidos y sentados.
 - ▶ Sin reflejo de extrusión.
 - ▶ Son capaces de coger pedazos de comida y llevárselos a la boca.
 - ▶ Muestran interés por la comida.



Introducción AC precoz:

Riesgos

- A corto plazo:
 - ▶ Posibilidad de ahogamiento.
 - ▶ Desnutrición, déficit nutricional, por interferencia en la absorción de nutrientes de la leche materna o baja ingesta de ésta.
 - ▶ Aumento gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior (broncoaspiración por inmadurez neurológica).
 - ▶ Bebé rechaza pecho por cambio de sabor y de producción.
 - ▶ Interferencia con la biodisponibilidad de hierro (anemia) y zinc de la leche materna.
 - ▶ Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.



Introducción AC precoz:

Riesgos

- A largo plazo:
 - ▶ Aumento de alergias alimentarias y de intolerancia al gluten.
 - ▶ Aumento de obesidad (no son capaces de demostrar saciedad y sobrealimentamos), también en etapas posteriores de la infancia, especialmente en aquellos que dejan de tomar LM.
 - ▶ Aumento de eccema atópico.
 - ▶ Aumento de diabetes mellitus tipo 1.
 - ▶ Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto conlleva.



Alimentación Complementaria: Introducción

- Progresiva, lenta y en pequeñas cantidades.
- Ambiente relajado y cómodo durante las comidas:
 - ▶ Ofrecer y no dar.
 - ▶ Evitar distracciones (tv, telf)
 - ▶ Buenas prácticas alimentarias.
 - ▶ Interacción social y de desarrollo cognitivo.



Alimentación Complementaria: Introducción

- Actitud receptiva y tolerante ante el posible rechazo de la comida:
 - ▶ Acompañamiento respetuoso
 - ▶ Sin confrontación.
 - ▶ Episodios transitorios.
- Comidas en familia, con tiempo suficiente y sin interrupciones = comidas agradables e ingesta adecuada.



Alimentación Complementaria: Introducción

- Primero pecho y después resto de alimentos (hasta 12-18 meses):
 - ▶ Aseguramos el aporte energético adecuado y necesario.
- Usar regla “No ofrecer, no negar”:
 - ▶ Evitan interés excesivo en alimentos prohibidos.
 - ▶ Buenas prácticas alimentarias.



Alimentación Complementaria:

Introducción

- No obligar a comer:
 - ▶ Facilita la sobrealimentación.
 - ▶ Crean posibles aversiones.
- Cada niñ@ tiene unas necesidades diferentes:
 - ▶ Varían a lo largo del tiempo.
 - ▶ Muy pocas situaciones en las que el niño no come y queda comprometida su salud.
 - ▶ Mejor manera de proporcionarle la cantidad de alimento que necesita = respetando su sensación de apetito.



Alimentación Complementaria:

Introducción

- Mi bebé no come:
 - Preocupación muy frecuente.
 - Problema de equilibrio entre lo que un niño come y lo que su familia espera que coma.
- Progenitores:
 - * Responsables de adquirir los alimentos (calidad).
 - * Responsables de decidir cuándo, cómo y dónde se comerán.
- Niñ@:
 - * Quien decide si quiere o no quiere comer y qué cantidad.
 - * Es capaz de autorregular su ingesta en función de sus necesidades (excepto en situaciones de enfermedad).



Alimentación Complementaria

Evolución del lactante

- ≠ Pesos y medidas para bebés sanos.
- Ganancias de peso (aproximadas):
 - ▶ 0-6 semanas: 20 g/día.
 - ▶ < 4 meses: 100-200 g/semana.
 - ▶ 4-6 meses: 80-150 g/semana.
 - ▶ 6-12 meses: 40-80 g/semana.



Alimentación Complementaria:

Errores

- Empezar antes de los 6 meses:
No se aguanta erguido = ↑ posibilidades de ahogamiento.
- Ponerle delante o en la mano la comida, sin mostrar interés por ella (aunque tenga 6 meses).
- Decidir por él la cantidad o el momento de sentarse a comer y levantarse. (AC = a demanda).
- Bebé recostado o distraído para que coma.



Alergia vs Intolerancia:

Definición

- Alergia: Reacción de hipersensibilidad del sistema inmunitario.
 - ▶ Alimento o un componente del alimento = agente invasor.
 - ▶ Liberación de histamina y otras sustancias.
 - ▶ Síntomas: picor de ojos, rinitis, urticaria, eccemas, etc.
 - ▶ Relacionadas directamente con el sistema inmune.



Alergia vs Intolerancia:

Definición

- Intolerancia alimentaria: Reacción adversa del metabolismo.
 - ▶ Nuestro cuerpo no puede digerir correctamente un alimento o componente del alimento,
 - ▶ Irritación del sistema digestivo.
 - ▶ Síntomas: Náuseas, diarrea, dolor abdominal, etc.
 - ▶ Relacionadas directamente con el sistema digestivo.



Alimentación Complementaria:

Orden de introducción

- Sin requisitos por edad (Según recientes estudios avalados por la AEPED).
- De uno en uno (Apuntar en una lista por grupo alimentos en nevera).
- Intervalo de 2-3 días entre nuevos alimentos alergénicos.
- En el desayuno o comida.
- Ofrecer de manera prioritaria alimentos ricos en hierro y zinc.
- Introducir alérgenos al 6º mes (Precaución si antecedentes familiares alérgenos):
 - ▶ Retrasar su introducción puede aumentar el riesgo de alergia.
 - ▶ Diversificamos la dieta del lactante.
 - ▶ Mejoramos el aporte nutricional.



Alimentación Complementaria:

Orden de introducción

- No añadir sal, azúcar, miel o edulcorantes.
 - ▶ El gusto por los diferentes sabores: dulce-salado-ácido-amargo, se forja desde temprana edad (Forestell 2017).
 - ▶ El consumo de frutas y verduras será mayor a lo largo de la vida.
 - ▶ A partir del año sal yodada.
- Pan, cereales y pasta integrales.
 - ▶ > nutrientes y fibras.



Alimentación Complementaria:

Orden de introducción

- Grupos de alimentos.
 - ▶ **Carne:** pollo, pavo, conejo, cerdo, ternera, gallina y cordero.
 - ▶ **Pescados:** merluza, rape, gallo, lenguado, sardinas y salmón.
 - ▶ **Verduras:** ajo, berenjena, boniato, brócoli, calabacín, calabaza, cebolla, champiñones, coliflor, judía verde, patata, pepino, pimiento, puerro, tomate, zanahoria.
 - ▶ **Frutas:** aguacate, naranja, mandarina, plátano/banana, manzana, mango, pera, kiwi, fresas.
 - ▶ **Cereales:** arroz, avena, cuscús, polenta, trigo integral (macarrones/espaguetis), maíz, pan, quinoa, creppes.
 - ▶ **Legumbres:** lentejas, garbanzos, alubias, soja, guisantes.
 - ▶ **Otros:** Huevos, AOVE.



Alimentación Complementaria: Orden de introducción

- Esquema introducción alimentos

Alimentos	Edad de incorporación y duración aproximada			
	0 - 6 meses	6 - 12 meses	12 - 24 meses	≥ 3 años
Leche materna	■	■	■	■
Leche adaptada (en niños que no toman leche materna)	■	■		
Cereales –pan, arroz, pasta, etc.– (con o sin gluten), frutas, hortalizas¹, legumbres, huevos, carne² y pescado³, aceite de oliva, frutos secos chafados o molidos. Se pueden ofrecer pequeñas cantidades de yogur y queso tierno a partir de los 9-10 meses.		■	■	■
Leche entera*, yogur y queso tierno (en más cantidad) *En caso de que el niño no tome leche materna			■	■
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda)				■
Alimentos superfluos (azúcares, miel ⁴ , mermeladas, cacao y chocolate, flanes y postres lácteos, galletas, bollería, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menos cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			



¡A comer!

Consejos generales

- Pruebe los alimentos antes de que se ofrezcan para asegurarse de que son lo suficientemente suaves como para aplastar con la lengua en el techo de la boca.
- Asegúrese de que el bebé siempre esté sentado erguido cuando esté comiendo, nunca inclinándose hacia atrás.
- Nunca deje a su bebé solo con alimentos: siempre debe haber un adulto con el niño cuando esté comiendo.
- Nunca deje que nadie excepto su bebé le ponga comida en la boca: el bebé debe comer a su propio ritmo y bajo su propio control.



Alimentos a evitar:

1er año

- Alimentos que no se pueden aplastar en el techo de la boca con la lengua.
- Alimentos que formen migas o hebras en la boca.
- Frutas verdes o inmaduras.
- Cítricos enteros (cada segmento debe ser pelado).
- Salchichas, zanahorias o cualquier otro alimento similar cortado en rodajas o "monedas".



Alimentos a evitar:

1er año

- Alimentos procesados y alimentos infantiles: Innecesarios e insanos.
- Sal: Riñones inmaduros.
- Azúcar: Innecesaria y cariogénica.
- Miel: Innecesaria, cariogénica y riesgo de botulismo.
- Infusiones: Riesgo de botulismo.
- Verduras de hoja verde: Nitratos.
- Bebidas vegetales: Alto contenido en azúcar, no completas en nutrientes.
- Sopas y caldos: Alimentos muy hipocalóricos.



Alimentos a evitar:

1er año

- Desnatados y bajos en grasa: Calorías insuficientes.
- Leche de origen animal: Exceso de proteínas y sodio.
- Frutos secos enteros, dulces, uvas, manzana, verdura cruda, palomitas, frutas pequeñas redondas: Ahogamiento.
- Crustáceos y cabezas de marisco: Cadmio.
- Pescados azules grandes (excepto salmón): Mercurio.
- Algas: Exceso de yodo (se transmite por la leche. Cuidado con sushi).
- Carnes de caza: Plomo.
- Arroz y derivados no europeos: (arsénico).



Alimentos a evitar:

Zumos

- Aunque sean caseros:
 - ▶ Aumentan el riesgo de caries.
 - ▶ Aumentan riesgo de obesidad (azúcares libres).
 - ▶ Aportan calorías “no nutritivas”, contribuyendo a una ganancia inadecuada de peso (en algunos casos sobrepeso y en otros escasa ganancia ponderal).
 - ▶ Tomamos más que si consumimos la pieza de fruta.
 - ▶ Perdemos la fibra de la pulpa.
 - ▶ Diarreas.



Alimentos a evitar:

Cereales procesados

- Contienen una gran cantidad de azúcares libres (cereales hidrolizados, malteados, Dextrinas...etc).
- No son necesarios si se sigue una dieta rica en hierro.
- La biodisponibilidad del hierro que contienen es mucho menor que el hierro de otros alimentos.
- Se pueden dar cereales en forma de: arroz hervido y chafado, pan, pasta, arepas o tortas de maíz, quinoa, avena,... no siendo necesario el uso de cereales en polvo.



Alimentos a evitar:

Cereales procesados

- Existen otras fuentes de hidratos de carbono complejos, como las patatas o el boniato.
- No está demostrado que disminuyan los despertares nocturnos (Brown 2015).
- Es un error sustituir una toma de pecho por fórmula con el único objetivo de “dar los cereales”, ya que puede condicionar un destete precoz innecesario.
- Dar preferencia a las harinas integrales.



Alimentos a evitar:

Pescados grandes y mariscos

- Pez espada o emperador, cazón, tintorera, lucio, atún rojo y conservas de atún.
 - ▶ Evitar su consumo en < 3 años por mercurio.
 - ▶ 3-12 años → 50gr/semana.
- Cabezas de gambas, langostinos y cigalas, o el cuerpo de crustáceos parecidos al cangrejo.
 - ▶ Evitar su consumo por cadmio.



Alimentos a evitar:

Verduras de hoja verde

- Espinacas, acelgas, cardos, col, borraja y remolacha.
 - ▶ Evitar el consumo en < 1 año por nitratos.
 - ▶ En caso de hacerlo, su aporte será $\leq 20\%$ del contenido del plato.
 - ▶ 1-3 años → No más de 1 ración/día.
 - ▶ No dar espinacas y/o acelgas a niños que presenten infecciones bacterianas gastrointestinales.
 - ▶ No mantener a temperatura ambiente las verduras cocinadas (enteras o en puré). Conservar en frigorífico si se van a consumir en el mismo día. En caso contrario, congelar.



Alimentos:

6-12 meses

- Las comidas para niños de 6 a 12 meses pueden incluir los alimentos siguientes:
 - ▶ Hortalizas: zanahoria, cebolla, judía tierna, calabacín, calabaza, puerro, tomate, etc.
 - ▶ Farináceos: arroz, pasta pequeña, pan, papillas de cereales sin azúcar, sémola de maíz, patata, legumbres bien cocidas, etc.
 - ▶ Proteínas: Carne (aves, ternera, cerdo), pescado blanco (magro) o azul (graso), huevo.
 - ▶ Frutas: plátano, pera, melocotón, manzana, mandarina, fresa, sandía, melón, etc.
 - ▶ Aceite de oliva virgen extra.



Alimentación Complementaria:

Hierro

- Reservas de hierro aseguradas:
 - ▶ Pinzamiento tardío del cordón.
 - ▶ Leche materna.
- Hierro con buena biodisponibilidad:
 - ▶ Bibalvos (mejillones): 10-18 mg hierro/100 gr.
 - ▶ Legumbres (lentejas, alubias, guisantes): 7 mg hierro/100 gr.
 - ▶ Huevo: 7 mg hierro/100 gr.
 - ▶ Cereales integrales: 4,5 mg hierro/100 gr.



Alimentación Complementaria:

Hierro

- ▶ Soja cocida en granos: 4,5 mg hierro/100 gr.
 - ▶ Frutos secos: 3,7 mg hierro/100 gr.
 - ▶ Carne roja: 2,5 mg hierro/100 gr.
 - ▶ Brócoli: 1,12 mg hierro/100 gr.
- Ejemplos forma ofrecer hierro: carne cocida en tiras o picada en forma de hamburguesas, bolas o palitos; yema de huevo, tortas de lentejas o judías blancas cocidas, palitos de tofu, hummus.



Alimentación Complementaria:

Zinc

- Zinc con buena biodisponibilidad:
 - ▶ Ostras: 60 mg zinc/100 gr.
 - ▶ Almejas: 7 mg zinc/100 gr.
 - ▶ Huevo: 7 mg zinc/100 gr.
 - ▶ Carne de vaca: 6,2 mg zinc/100 gr.
 - ▶ Semillas de calabaza: 6 mg zinc/100 gr.
 - ▶ Carne de ave: 5 mg zinc/100 gr.
 - ▶ Queso: 4 mg zinc/100 gr.
 - ▶ Avellanas y almendras: 4 mg zinc/100 gr.
 - ▶ Copos de avena: 3,5 mg zinc/100 gr.



Alimentación complementaria:

Calcio

- Hasta los 12 meses usar leche materna o en su defecto, artificial.
- Evitar leche de vaca durante el 1er año.
 - ▶ Se pueden comer pequeñas cantidades de yogur natural y/o queso fresco/tierno a partir de los 10 meses.
 - ▶ La leche de vaca eco no contiene sal yodada.
- A partir de los 12 meses tomar leche entera. Evitar las leches de crecimiento:
 - ▶ Son más caras.
 - ▶ Tienen exceso de azúcares.
 - ▶ Aumentan el riesgo de obesidad y diabetes.



Alimentación complementaria:

Calcio

- Si la familia toma lácteos, el bebé puede tomarlos también.
- Si la familia no toma lácteos, hay otros alimentos con calcio de mayor biodisponibilidad:
 - ▶ Bivalvos, sardinas en aceite, legumbres, frutos secos, verduras de hoja verde, huevos y semillas.



Alimentación complementaria:

Sal

- Consumo excesivo de sal en la población general (9,8 gr/día en contraposición a los 5 gr/día recomendados).
- Este problema también se da en los niños:
 - ▶ Evitar la sal el 1er año.
 - ▶ Moderar su utilización a partir del 2º (no superar los 5 gr/día).
 - ▶ Cerca del 75% del sodio consumido proviene de los alimentos procesados y no de la sal que añadimos (3,75 gr/día).



Alimentación complementaria:

Sal

- ▶ Priorizar los alimentos frescos, consumir el mínimo de procesados y reducir al máximo la utilización de sal.
- ▶ Cantidad máxima diaria alimentos + sal añadida = 1 cucharadita de café (sal añadida: 1/4 de cucharada de café/día).
- ▶ La sal debe ser yodada.
- ▶ Etiquetas de alimentos procesados:
 - * Sal <0,1 gr = adecuado.
 - * Sal >0,1 gr = aceptable.
 - * Sal >1gr = evitar.





**azucena
manzanares**
LACTANCIA

Alimentación +6 meses

Atragantamiento vs

Ahogamiento

Ahogamiento vs Atragantamiento: Diferencia

- Arcada:
 - ▶ Movimiento espasmódico (reflejo al principio).
 - ▶ Aleja de las vías respiratorias.
 - ▶ El bebé abre la boca y empuja hacia delante con la lengua.
 - ▶ Puede escupir o vomitar.
 - ▶ No se altera y sigue comiendo.



Ahogamiento vs Atragantamiento: Diferencia

- Atragantamiento:
 - ▶ Obstrucción parcial.
 - ▶ Tos productiva.
 - ▶ No necesita ayuda.
- Ahogamiento:
 - ▶ No hay ruido, ni paso de aire.
 - ▶ Necesita primeros auxilios.



Ahogamiento:

Cómo disminuir su riesgo

- ↓ Riesgo ahogamiento si aprende a comer solo y controla en todo momento lo que se introduce en la boca.
 - ▶ Sabe la cantidad que le hace sentirse cómodo.
 - ▶ No tragará hasta que no esté preparado para hacerlo.
 - ▶ Comerá a su ritmo.
- Siguiendo unas normas básicas de seguridad no hay diferencias en el riesgo de atragantamiento entre alimentación tradicional y BLW (Fangupo 2016).



Ahogamiento: Primeros auxilios

Colocar al bebé boca abajo a lo largo del antebrazo y darle 5 golpes fuertes y rápidos en la espalda con el talón de la mano



ADAM.

https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_presentations/100221_1.htm



@azumanzanares.lactancia



azucenamanzanares.com



@azumanzanares.lactancia

Ahogamiento: Primeros auxilios

Colocar dos dedos en la mitad del esternón del bebé y dar 5 compresiones rápidas hacia abajo



ADAM.

https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_presentations/100221_1.htm



@azumanzanas.lactancia



azucenamanzanas.com



@azumanzanas.lactancia

Ahogamiento: Primeros auxilios

Retirar el objeto con el dedo
ÚNICAMENTE si la persona lo puede ver



ADAM

https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_presentations/100221_1.htm



@azumanzanas.lactancia



azucenamanzanas.com



@azumanzanas.lactancia



**azucena
manzanares**
LACTANCIA

Alimentación +6 meses

Baby Led Weaning

BLW:

Significado

- Son las siglas de Baby-Led Weaning.
- Traducción aproximada de alimentación complementaria a demanda, autorregulada y dirigida por el bebé.



BLW:

Beneficios

- Aprendizaje e información constante sobre los alimentos (olor, textura, sabor, consistencia).
- Crea buenos hábitos alimenticios.
- Disfrutar la hora de la comida.
- Evita estrés en los progenitores y bebés.
- Desarrollo psicomotor al explorar con sus manos.
- El bebé gana seguridad, confianza, capacidad de decisión y criterio.
- Favorece sus gustos personales.
- Aprende a tragar desde el primer momento.



Elegir BLW: Evidencia

- Comenzar con grumos, texturas gruesas y sólidos lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses.
- Se han descrito problemas de alimentación a largo plazo y un consumo escaso de frutas y verduras en niños en los que se introdujeron tardíamente las texturas gruesas (más tarde de los 9 meses), por ello, se recomienda comenzar con texturas gruesas y semisólidos lo antes posible, preferentemente a partir del 6º mes (Coulthard 2009).



Elegir BLW: Evidencia

- Favorece la alimentación perceptiva y basada en las señales de hambre y saciedad del niño, como recomienda la OMS. Esto potencia una relación sana con la comida.
- Se ha relacionado con una mejor autonomía y desarrollo psicomotor.
- Generalmente el inicio de la AC ocurre en torno a los 5-6 meses; en comparación con el abordaje tradicional, en el que se tiende a comenzar antes.
- Favorece el mantenimiento de la LM.
 - ▶ Las madres que dan pecho son más propensas a practicar el BLW.
 - ▶ Incremento de la duración media de la LM en el grupo BLW.



Elegir BLW: Evidencia

- La mayoría de familias se sienten muy satisfechas, ya que se disfruta de los momentos de comer en familia y disminuye la percepción a corto y medio plazo de que los niños son “malos comedores”.
- No se han encontrado diferencias en las calorías totales ingeridas entre uno y otro método.
- Se ha relacionado con una disminución del riesgo de obesidad a largo plazo, por una autorregulación del apetito.
- Favorece la preferencia por la comida sana y variada a medio y largo plazo.



BLW:

Orden y pautas

- Cortado en bastones o trozos grandes.
- Alimentos blandos 1º (hervidos, cocidos).



BLW:

Orden y pautas

- Usar un chorro de AOVE para aumentar las calorías.
- Hay que evitar hasta mínimo los 3 años de edad, los sólidos con riesgo de atragantamiento.
- Adaptar la receta de toda la familia: Cocina sin sal, aparta la comida del bebé y después sazonas/aliñas la comida del resto de la familia.





Video



@azumanzanas.lactancia



azucenamanzanas.com



@azumanzanas.lactancia

Videos



@azumanzanares.lactancia



azucenamanzanares.com



@azumanzanares.lactancia



**azucena
manzanares**
LACTANCIA

GRACIAS



**azucena
manzanares**
LACTANCIA

¿PREGUNTAS?



**azucena
manzanares**
LACTANCIA

**PUEDES
ENCONTRARME EN:**



Whatsapp de Azu



@azumanzanares.lactancia



@azumanzanares.lactancia



azucenamanzanares.com