



Método de Baby Led Weaning

En los últimos 15 años, los métodos de alimentación para bebés han cambiado mucho gracias a los nuevos descubrimientos en diferentes temas de nutrición infantil y pedagogía.

Libera tu Salud, se dió a la tarea de investigar la información más importante, del método de alimentación más innovador, funcional y que sin duda alguna le encantará a tu bebé: el método Baby Led Weaning (BLW)



BLW es un método de alimentación para bebés que están comenzado la alimentación complementaria, es decir de los seis meses a los dos años.

Tiene como principal objetivo, introducir alimentos complementarios a los lactantes utilizando tamaños y texturas adecuadas, para que tu bebé pueda alimentarse por sí mismo. En otras palabras, es un método que se enfoca en que tu bebé aprenda a comer solo.

Este método, que se inició en Reino Unido y Nueva Zelanda, ha mostrado muchos beneficios para el inicio de la alimentación de los lactantes. Algunos beneficios del método son:

Integración de tu bebé a las comidas en familia

Impulsa a tu bebé a comenzar a ser independiente en su alimentación

Evita que tu bebé sea quisquilloso al comer cuando crezca

Te ahorrará mucho tiempo

Le enseña a tu bebé lo que es el apetito y a autorregularse

Reconocimiento de nuevas texturas y sabores

Ayuda a la identificación de alergias e intolerancias alimentarias

Desarrolla sus capacidades motoras

Además de ser un método de alimentación con muchos beneficios, también introduce el concepto de alimentación respetuosa, donde dejarás de obligar a tu bebé a comer algo que no le apetece y fomentarás que explore nuevas texturas, colores y sabores.

Un punto que es importante aclarar, es que este método debe de realizarse de la mano de un profesional de la salud, ya que si no se planean los alimentos que se le darán a tu bebé puede llegar a tener deficiencias de vitaminas y minerales.

Te brindamos algunas recomendaciones de cómo empezar a introducir el BLW:

A

Comienza a introducir texturas tipo puré y deja que tu bebé experimente con él (no importa si utiliza sus manos en vez de cubiertos).

B

Gradualmente, introduce texturas más sólidas, siempre dejando que tu bebé sea el que tome la iniciativa de comer.

C

No le temas a la suciedad, deja que tu bebé tire, se unte y experimente con la comida.

D

Vigila que tu bebé esté comiendo lo que necesita y ayúdalo un poco a comer de ser necesario.

E

Aprende a reconocer sus señales de saciedad y promueve el autoconocimiento.

F

Busca darle alimentos altos en hierro y energía como: carne, pollo y frijoles.

G

Corta los alimentos en trozos muy pequeños, para evitar ahogamiento.

Libera Tu Salud te acompaña en la etapa de alimentación complementaria de tu bebé, si quieres saber más sobre esto, te recomendamos nuestro artículo:

“La alimentación complementaria para el bebé entre otras cosas...”
que encontrarás en la sección
<<Tips de vida diaria>>.

Libera Tu Salud, cuidando tu salud y la de tu bebé.



Referencias

Enza D’Auria , Marcello Bergamini et al Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on. Italian Journal of Pediatrics (2018) 44:49. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29724233/>

Cameron S, Taylor R, Heath A. Development and pilot testing of Baby-Led Introduction to SolidS - a version of Baby-Led Weaning modified to address concerns about iron deficiency, growth faltering and choking. BMC Pediatrics (2015) Recuperado de: <https://bmcpediatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12887-015-0422-8>