

Baby-Led Weaning: algo más que una nueva moda



Raquel Velasco García



 **vithas**
Hospital Medimar
Internacional

 **vithas**
Hospital Perpetuo
Internacional

Introducción

Baby-Led Queeeeee?



BLW

- Introducción de alimentación complementaria >6 meses
- Alimentos sólidos
- Forma y textura adecuados
- El bebé es capaz de cogerlos y llevárselos a la boca



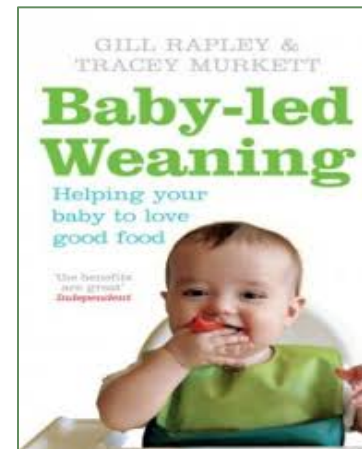
Introducción

Vuelta a “ lo natural”,
alimentación
“ sana”



Año **2002**: cambio
recomendaciones AC>6m

Promoción
LM



Principios del BLW



Se ofrece, no se da



¡Sin prisa!



Alimentos fáciles de agarrar



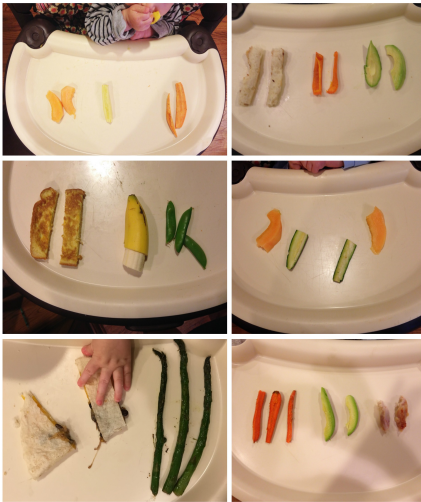
En familia



Con LM, mucho mejor!



Tipos de alimentos: finger food



¿Cuándo está preparado?

- Se mantiene sentado
- Pérdida del reflejo de extrusión
- Manifiesta interés por la comida
- Coge objetos con la mano y los lleva a la boca

5-7 meses

¡No sólo criterio de edad!

- Pretérminos
- Enf. Neurológicas
- TEA..



Posibles beneficios

- Mejora de habilidades motoras
- Fomenta la autonomía
- Efectos favorables sobre las prácticas de alimentación de los padres.
- Mejora la calidad de la dieta
- Más cómodo
- Disminuye el **riesgo de obesidad**



Effect of a Baby-Led Approach to Complementary Feeding on Infant Growth and Overweight

A Randomized Clinical Trial

Rachael W. Taylor, PhD¹; Sheila M. Williams, DSc²; Louise J. Fangupo, MSc³; et al

» [Author Affiliations](#)

JAMA Pediatr. 2017;171(9):838-846. doi:10.1001/jamapediatrics.2017.1284



Posibles riesgos

- **Riesgo nutricional:**

- Por defecto: calorías y Fe
- Por exceso: dietas inadecuadas



¿sólo verduras y frutas en pequeñas cantidades? ¿ y cómo le doy la carne?



- **Atragantamiento:**

- Alimentos a evitar:
 - Vegetales crudos: zanahoria, apio, hojas verdes..
 - Manzana cruda
 - Frutos secos
 - Cerezas, uvas, cherrys, maiz , guisantes
 - Salchichas

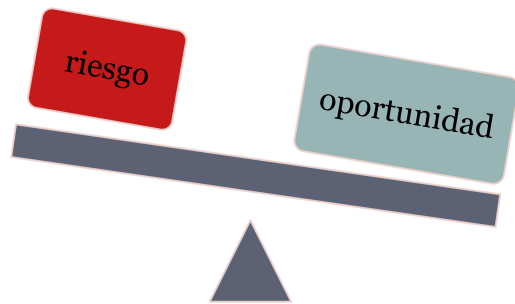
Nuestra experiencia

- Incremento del número de familias que “demandan” BLW
- Importancia del nivel socio-educativo
- Papel activo de las familias
- Ayuda al mantenimiento de la lactancia materna
- ¿Se adapta a todas las familias y a todos los niños?



Nuestra experiencia

- Necesidad de conocerlo para aconsejarlo de forma segura.
- **Oportunidad** de educación para la adquisición de hábitos alimentarios saludables.





Gracias por su atención

