

Escuela De Medicina

Universidad del Sureste

BABY-LED WEANING

Presenta: Francisco Lara Vega
Dr. Pérez Aguilar Antonio De Jesús
Grado: 8vo Grupo A
Materia: Inmunoalergias
Fecha: 08/10/2020

Baby - Led Weaning

08 10 20

Es una técnica para introducir los alimentos que complementarán la lactancia. También es conocido como "destete dirigido por el bebé".

Otro de los objetivos de este método es el colocar al alcance del pequeño comida basada en una dieta sana y balanceada, con el afán de que ellos mismos sean quienes lleven los alimentos a la boca.

Es de vital importancia que desde un inicio se establezca una dieta sana y con productos totalmente naturales, y de esta manera evitar los alimentos procesados, ahumados, envasados.

Durante el inicio de esta técnica se debe comenzar con alimentos blandos, cortados en trozos, una buena referencia en cuanto al tamaño es que sea un poco más grande que el tamaño de su puño. Esto ayudará al bebé a poder chuparlo con facilidad y con esto descubrir nuevas sensaciones en su boca, distinguiendo sabores y texturas.

Alimentos Para iniciar el Baby Led Weaning

-Frutas, deben ser frutas que estén en su punto de maduración y estas deben ser cortadas en tiras o trozos pequeños y deben ser blandos para la fácil masticación del bebé.

Pueden obtenerse por bonitos, melón, sandía, mango, mentes que bromeliana y durazno. Pueden cocerse al vapor para que de esta manera se ablanden y cortar en trozos pequeños.

• Verduras, se puede optar por brócoli, Papa, zanahoria chayote o calabaza cocidas, debido a que son muy blandas y de fácil masticación para el bebé

• Carnes; como vaca pollo o ternera pueden optarse en trozos o molida, incluso se puede agregar arroz/pasta o vegetales para un mayor complementación de nutrientes para nuestro bebé.

• Ventajas del Baby-Led Weaning

1. Menos aversión a la comida
2. Aprende a autorregular su apetito
3. Come saludablemente
4. Desarrolla capacidades motoras
5. Aprende a tragar

Bibliografía

Andrea Cardozo "Pediatra". (17 de 01 de 2020). *Estos son los mejores alimentos para iniciarse en el Baby Led Weaning*. Obtenido de guiainfantil.com:

<https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/lasprimeraspapillasdefrutas.htm>

Baby Led Weaning Alimentacion Completa Para Bebès. (s.f.). Obtenido de [Baby Led Weaning.es](http://BabyLedWeaning.es):

<https://www.babyledweaning.es/>