



**DOCENTE:** DR. JOSE MIGUEL CULEBRO RICALDI

**ALUMNOS:** CÉSAR ALEXIS GARCÍA RODRÍGUEZ

**LICENCIATURA:** MEDICINA HUMANA

**SEMESTRE:** 7º

**UNIDAD:** 1

**MATERIA:** CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLÓGICO

**TÍTULO DEL TRABAJO:** (CUADRO COMPARATIVO)

**TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**



## TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

TECNICA	MÉTODO TRADICIONAL	MÉTODO BABY-LED WEANING	MÉTODO BLISS
<b>DEFINICION</b>	Método en el cual se inicia a brindar la comida en forma de “papilla” es decir triturada y la madre o el familiar es quien se lo da utilizando una cuchara.	Método que consiste en esperar a que el bebé sea capaz de alimentarse a sí mismo y entonces ofrecerle alimentos sólidos, a trozos, preparados de forma que le resulte fácil y seguro comerlos.	Método que consiste en ofrecer alimentos de la textura y forma adecuadas según el desarrollo del bebé, tal y como se hace en el BLW, pero haciendo hincapié en los alimentos ricos en hierro y energía.
<b>OBJETIVO</b>	Es ir cambiando las texturas de los alimentos desde el inicio de la AC (6 meses) hasta los 12 meses, siempre tomando en cuenta la edad del bebé, su desarrollo físico y psicomotor.	Es ofrecer la comida a trozos, porque eso va a permitir al bebé manipular la comida y descubrir el aspecto, sabor y textura de los distintos alimentos	Empezar con trozos alargados con forma de dedo, para que el bebé pueda agarrarlos y le sobresalga algo de alimento de la mano para poder chupar. <b>Al comer:</b> Bebe tranquilo, alegre y nada de distracciones.
<b>TIPO DE ALIMENTACIÓN</b>	alimentación a cuchara mediante un tercero	Se alimentan por sí mismos con sus manos	Se alimentan por sí mismos con sus manos
<b>EDAD DE INICIO</b>	Antes de los 8 meses.	6 meses	Antes de los 6 meses
<b>TRANSICIÓN DE TEXTURAS</b>	<p><b>*6-7 meses:</b> papillas y purés</p> <p><b>*7-8 meses:</b> puré y picados finos</p> <p><b>*8-10 meses:</b> picados y trocitos</p> <p><b>*10-12 meses:</b> trocitos y enteros</p>	Los trozos son también la forma más segura para practicar lo de mover cosas que no son un pecho o una tetina dentro de su boca, así como tragarlas. Pero una vez que el bebé ya tiene cierta práctica, también se puede incluir en una dieta BLW la comida triturada.	<p>Empezar con trozos alargados con forma de dedo. La comida debe estar suficientemente blanda para poder aplastarla entre tu lengua y el paladar. siempre debe haber:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Un alimento rico en energía</li> <li>-Un alimento rico en hierro</li> <li>-Una fruta o verdura</li> </ul>
<b>CAUIDADOS</b>	<p style="text-align: center;"><b>Textura de los alimentos:</b> para no ofrecerlos en estado líquido e ir modificando las texturas conforme avanza tu bebé en tiempo y forma</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tener al menos 6 meses de edad</li> <li>-Ser capaz de mantenerse sentado erguido</li> <li>-Demostrar interés por la comida</li> <li>-Haber perdido el reflejo de extrusión</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Probar la comida antes que el bebé</li> <li>-Evitar comidas que puedan hacerse un bolo en la boca.</li> <li>-Asegurarse de que el alimento tiene al menos un lateral tan largo como el puño del bebé.</li> <li>-Evitar comidas duras, con forma de moneda o redondas.</li> <li>-Asegurarse de que el bebé está sentado y erguido mientras come.</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>-Que siempre haya un adulto acompañando al niño mientras come.</li> <li>-Nunca meter trozos de comida en la boca del bebé.</li> <li>- Evita comida rápida, comidas saladas o dulces.</li> </ul>
<b>VENTAJAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Genera más confianza en los padres por el miedo a los atragantamientos.</li> <li>-Todos los alimentos se pueden ofrecer de este modo.</li> <li>-No se ensucian tanto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Mejor aceptación por la comida, esto porque pueden fijarse más en el sabor, temperatura, color, forma, etc.</li> <li>-Comen y eligen el alimento que quieren hasta donde quieren.</li> <li>-Fomenta autonomía.</li> <li>-Permite determinar el sabor de los alimentos por separado.</li> <li>-Pueden comer lo mismo que los adultos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-A demanda: el bebé autorregula lo que su cuerpo necesita en cada comida</li> <li>-Alimentación variada</li> <li>-Funciona por imitación</li> <li>-Lo mismo para todos (comerá lo que toque ese día)</li> <li>-Destete gradual</li> <li>-Mayor autonomía</li> <li>-Desarrollo del gusto</li> </ul>
<b>DESVENTAJAS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Al comer alimentos mezclados en papilla no permite diferenciar sabores y texturas.</li> <li>-Es poco práctico.</li> <li>-Puede que se acostumbren a lo triturado por que se desaprovecha el periodo de mayor curiosidad por la comida (al año su mayor interés se centra en el juego).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se ensucian mucho, es posible que todo acabe lleno de comida.</li> <li>-Desconfianza en los padres por arcadas o atragantamiento.</li> <li>-No hay estudios suficientes que avalen sea mejor que la introducción tradicional.</li> <li>-Riesgo de anemia al ofrecer alimentos bajos en hierro.</li> <li>-Menor ganancia de peso</li> <li>-Obesidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Se ensucian mucho, es posible que todo acabe lleno de comida.</li> <li>-Desconfianza en los padres por arcadas o atragantamiento.</li> <li>-No hay estudios suficientes que avalen sea mejor que la introducción tradicional.</li> <li>-Menor ganancia de peso</li> <li>-Obesidad</li> </ul>
<b>¿A QUIÉN SE LE SUGIERE ESTE MÉTODO?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Bebés que quedan a cuidado de un tercero (abuelitas, tías, nanas)</li> <li>-Bebés con alguna patología/ síndrome / cirugía que comprometa el sistema digestivo y/o desarrollo psicomotor</li> <li>-Mamás y papás que no se sientan seguros practicando el método blw/bliss</li> </ul>	<p>A todos los bebés a excepción de los que cuentan con: alguna patología/ síndrome / cirugía que comprometa el sistema digestivo y/o desarrollo psicomotor</p>	<p>A todos los bebés a excepción de los que cuentan con: alguna patología/ síndrome / cirugía que comprometa el sistema digestivo y/o desarrollo psicomotor</p>

## **BIBLIOGRAFIA:**

- RO DE TEJADA. (2019). ¿ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA CON TROZOS O TRITURADOS?. 2021, de Instinto de Nido Sitio web: <https://www.instintodenido.com/blw-papillas/>
- E. Romero-Velarde, S. Villalpando-Carrión. AB. Pérez-Lizaur, Ma. Iracheta-Gerez, CG. Alonso-Rivera, GE. López-Navarrete, A. García-Contreras, E. Ochoa-Ortiz, F. Zarate-Mondragón, GT. López-Pérez, C. Chávez-Palencia, M. Guajardo-Jáquez, S. Vázquez-Ortiz . (2016). Consenso para las prácticas de alimentación complementaria en lactantes sanos. 2021, de SCIELO Sitio web: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-11462016000500338](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462016000500338)
- Doctora Soledad Chávez Sánchez. (27 mayo, 2020). Alimentación complementaria en el lactante: Método alternativo vs método tradicional. 2021, de PROYECTO PUENTE Sitio web: <https://proyectopuente.com.mx/2020/05/27/alimentacion-complementaria-en-el-lactante-metodo-alternativo-vs-metodo-tradicional/#:~:text=Como%20sabemos%20el%20m%C3%A9todo%20tradicional,ha%20conocido%20como%20el%20m%C3%A9todo>
- [http://nutrinenes.com/las-claves-del-bliss#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20BLISS%20sugiere%20\(de,tu%20lengua%20y%20el%20paladar.](http://nutrinenes.com/las-claves-del-bliss#:~:text=El%20m%C3%A9todo%20BLISS%20sugiere%20(de,tu%20lengua%20y%20el%20paladar.)
- <https://www.nataliruiz.com/blog/en-que-consiste-el-mtodo-bliss>