

# TÉCNICAS DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



CRECIMIENTO Y DESARROLLO BIOLÓGICO

DOCENTE: DR. JOSE MIGUEL CULEBRO

ALUMNA: NIDIA GABRIELA VALDEZ CALDERON

## ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA

La alimentación perceptiva es una de las dimensiones de la crianza perceptiva que implica una relación recíproca positiva entre el niño y su cuidador (agente educativo, madre o padre de familia) durante las prácticas de alimentación.

1. La niña o el niño muestra señales de hambre o saciedad por medio de acciones motoras, expresiones faciales o vocalizaciones.
2. El cuidador reconoce las señales y responde rápidamente a ellas de manera cálida, contingente y apropiada de acuerdo con la etapa de desarrollo del niño.
3. La niña o el niño experimenta una respuesta predecible ante la señal emitida, esto le permite autorregularse ya que le tranquiliza saber que el cuidador entiende sus señales de saciedad o de insatisfacción

## Alimentación perceptiva

- Alimentar a los lactantes directamente y asistir a los niños mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción
- Alimentar despacio y pacientemente y animar a los niños a comer, pero sin forzarlos
- Si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer
- Minimizar las distracciones durante las horas de comida si el niño pierde interés rápidamente
- Recordar que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y amor – hablar con los niños y mantener el contacto visual

## BABY LED WEANING

Es una expresión que significa que el “bebé dirige o conduce el destete” y da nombre a un método o plan alimentario que se conoce como “alimentación autorregulada por el bebé” o “alimentación complementaria dirigida por el bebé” y consiste en dar al niño preparaciones que forman parte del menú familiar con pequeñas adaptaciones, sin recurrir a los triturados o purés de la alimentación convencional.

Edad	Señales de hambre	Señales de saciedad
Nacimiento hasta 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Despierta y se sacude</li> <li>• Chupa el puño</li> <li>• Lloro o hace berrinche</li> <li>• Abre la boca cuando se le alimenta para indicar que quiere más</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprieta los labios</li> <li>• Voltea la cabeza</li> <li>• Disminuye o detiene la succión</li> <li>• Escupe el pezón o el chupón</li> <li>• Se queda dormido cuando está lleno</li> </ul>
De 4 a 6 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lloro o hace berrinche</li> <li>• Sonríe cuando mira al cuidador, hace sonidos guturales mientras se alimenta para indicar que quiere más</li> <li>• Acerca la cabeza a la cuchara o intenta llevar la comida a la boca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye la velocidad de succión o deja de succionar</li> <li>• Escupe el pezón</li> <li>• Voltea la cabeza</li> <li>• Puede distraerse o prestar más atención a su entorno</li> </ul>
De 5 a 9 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiere alcanzar la comida</li> <li>• Señala la comida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come más lento</li> <li>• Empuja la comida hacia afuera</li> </ul>
De 8 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiere alcanzar la comida</li> <li>• Señala la comida</li> <li>• Se emociona cuando ve la comida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cierra la boca o escupe la comida</li> </ul>
De 10 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Expresa deseo por comida específica con palabras o sonidos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dice “no más” con la cabeza</li> </ul>
De 1 año en adelante	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Combina frases con gestos como “quiero eso” y señala</li> <li>• Dirige al adulto hacia el refrigerador y señala la comida o bebida que quiere</li> <li>• Dice “tengo hambre”</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza palabras o frases como “acabé” y “me quiero bajar”</li> <li>• Juega con la comida o la lanza</li> </ul>