

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