Guía de Alimentación Complementaria (AC) para Bebés

Consulta en Casa

Alimentación Mixta

¿De que trata?

La alimentación mixta es una opción flexible que permite combinar los beneficios del BLW con la alimentación con purés o colados. Este enfoque es ideal para familias que desean seguir los principios de la alimentación autorregulada, pero también quieren asegurarse de que su bebé reciba una amplia variedad de texturas y nutrientes.

Beneficios de la Alimentación Mixta:

1. **Flexibilidad:** Puedes adaptar las comidas a las necesidades y preferencias de tu bebé, ofreciendo tanto alimentos enteros como papillas.
2. **Introducción Gradual de Texturas:** La alimentación mixta permite que el bebé explore diferentes texturas a su propio ritmo, comenzando con purés suaves y avanzando hacia alimentos más sólidos.
3. **Autonomía y Seguridad:** Al combinar ambos métodos, el bebé tiene la oportunidad de desarrollar habilidades de alimentación autónoma con alimentos enteros, mientras sigue recibiendo los nutrientes esenciales a través de los purés.

¿Cómo luce una alimentación Mixta?

@PATY.MARTES

¿Qué es Baby-led Weaning?

(BLW) es un término originado en Reino Unido que significa "alimentación guiada por el bebé". Es un enfoque alternativo a las papillas, donde el bebé decide qué, cuánto y a qué ritmo comer, viéndolo como una experiencia de aprendizaje más que solo nutricional. Es importante destacar que la alimentación láctea continúa siendo la principal fuente de nutrición.

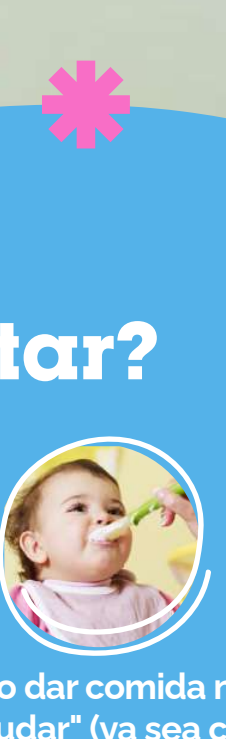
¿Cuáles son los requisitos con los que se debe cumplir?

- ✓ Bebé de 6 meses o más y ser sano
- ✓ Extinción del reflejo de extrusión
- ✓ Mantenerse sentado (con apoyo), cabeza erguida y manos libres
- ✓ Mostrar interés por la comida
- ✓ Hacer movimientos de masticación
- ✓ Deseable que los cuidadores realizacen curso de manejo de atoro

¿Qué debo respetar?

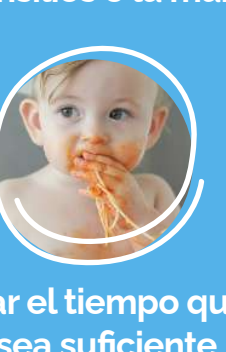
Confiar en la capacidad del bebé de autoregularse

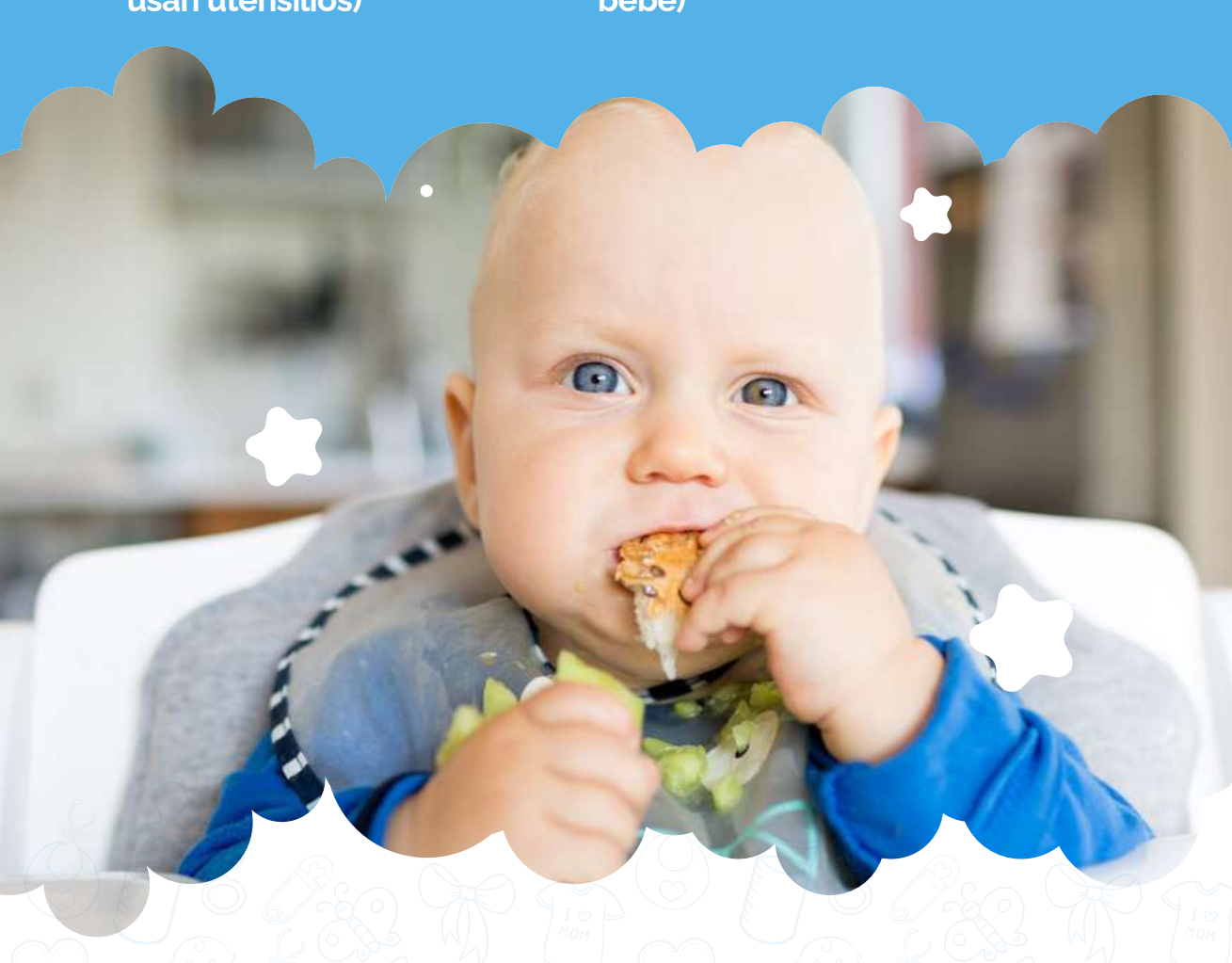
No presionar ni persuadir para que coma más


No dar comida ni "ayudar" (ya sea con utensilios o la mano)

Dejar que el bebé tome con las manos los alimentos (no se usan utensilios)

No distraer con TV o juegos (SIEMPRE estar atento y con el bebé)


Dar el tiempo que sea suficiente



Diferencia entre Arcada y Atoro/Asfixia

Arcada:

Es un movimiento espasmódico que ayuda a expulsar trozos grandes de comida de las vías respiratorias.
Común en bebés, ya que su reflejo de arcada es más sensible que en adultos.
Permitir que el bebé tosa, y el problema se resolverá por sí solo.

Atoro y Asfixia:

Atoro: Ocurre cuando las vías respiratorias se bloquean parcialmente; el bebé tose fuerte para despejarlas.
Asfixia: Bloqueo total de las vías respiratorias. Es necesario realizar maniobras de primeros auxilios, como la maniobra de Heimlich.

¿Cómo comenzar?

Puede que necesite algunos materiales para comenzar, estos no son estrictamente necesarios, pero se mencionan de todas maneras.

Materiales

Es importante recordar que este método implica que el bebé experimente con las manos y que inevitablemente lleve a ensuciar la mesa, silla, suelo y alrededores (ya que puede probar la gravedad y lanzar comida hacia adelante), por lo que debe prepararse para ello.

Silla

Existen diferentes tipos de sillas para bebés, usted debe decidir según sus necesidades y si es que su bebé está cómodo en ella.
- Con o sin mesa. Si tiene mesa incluida, es importante que tenga reborde para evitar que caiga más comida al suelo y facilite que el bebé la pueda agarrar
- Evitar que sea de género, para que sea más fácil limpiarla
- No obligar a usarla al bebé, ya que puede preferir ponerse en sus brazos para comer

Plato

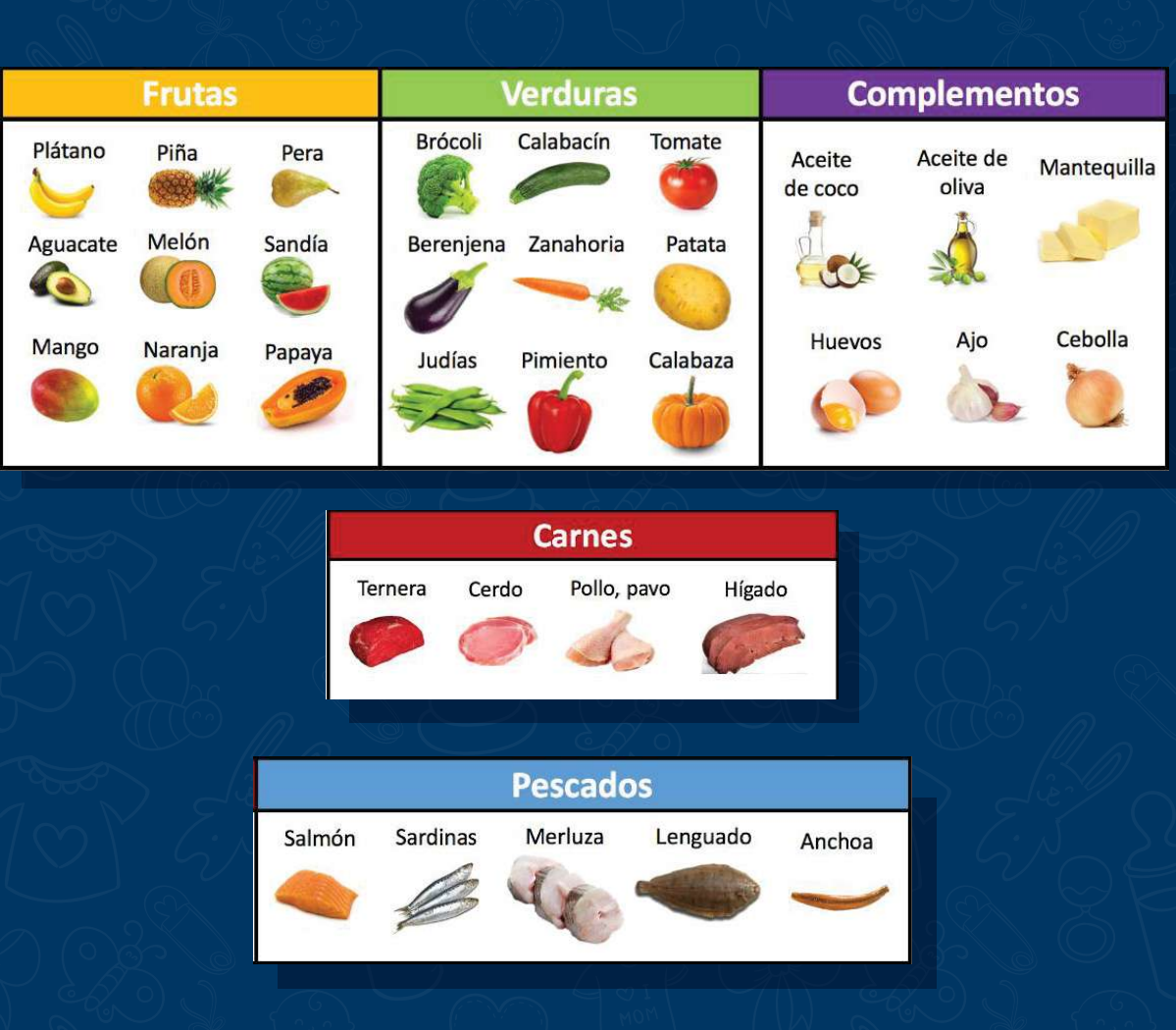
Puede utilizar de plato la bandeja de la silla, no es obligación comprar un plato y probablemente la comida quede fuera de él de todas maneras.
- Evitar que sea muy colorido, ya que llamará más la atención del bebé que la comida propiamente tal
- Preferir un material plástico que evite que se rompa si es que el bebé lo bota al suelo

Babero

Puede utilizarlo, siempre y cuando, no dificulte el movimiento del bebé con sus manos (especialmente aquellos que incluyen brazos)

Alimentos
Variedad

Es fundamental que se entregue la mayor **variedad de colores y texturas posibles** a los bebés, para que experimenten y aprendan a medir su fuerza, además de conocer una gran gama de sabores. Es por esto, que la familia debe llevar o adoptar una alimentación **saludable, variada y equilibrada.** Es recomendable entregar agua con los alimentos para hacer el hábito.



Frutas		
Plátano	Piña	Pera
Aguacate	Melón	Sandía
Mango	Naranja	Papaya

Verduras		
Brócoli	Calabacín	Tomate
Berenjena	Zanahoria	Patata
Judías	Pimiento	Calabaza

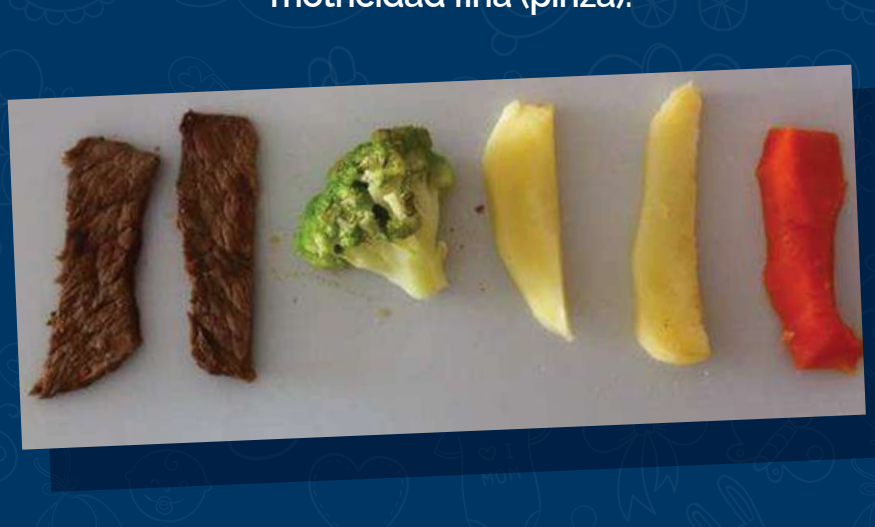
Complementos		
Aceite de coco	Aceite de oliva	Mantequilla
Huevos	Ajo	Cebolla

Carnes			
Ternera	Cerdo	Pollo, pavo	Hígado

Pescados				
Salmón	Sardinas	Merluza	Lenguado	Anchoa

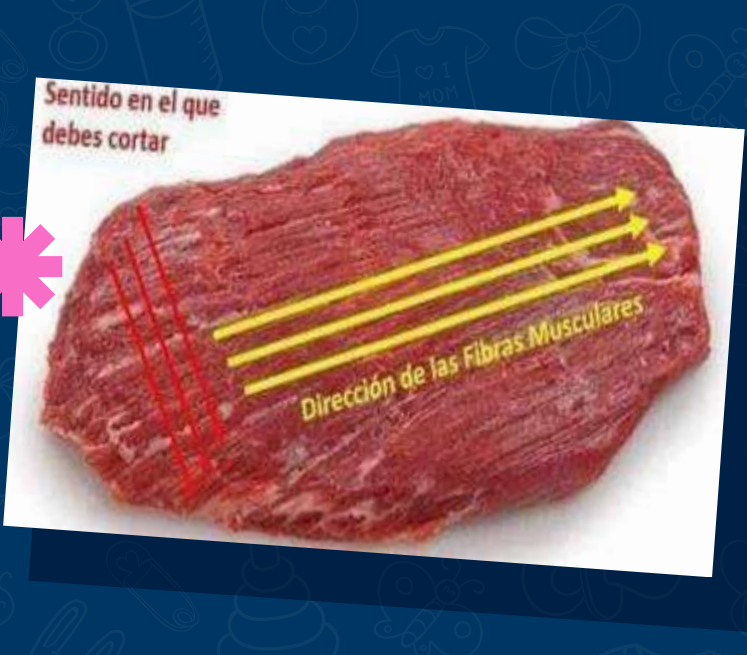
Tamaño

Al comienzo, se deben entregar alimentos aproximadamente del tamaño de un dedo índice y de un ancho que le facilite tomarlo y llevar a la boca mientras no tenga desarrollada la motricidad fina (pinza).



Consistencia

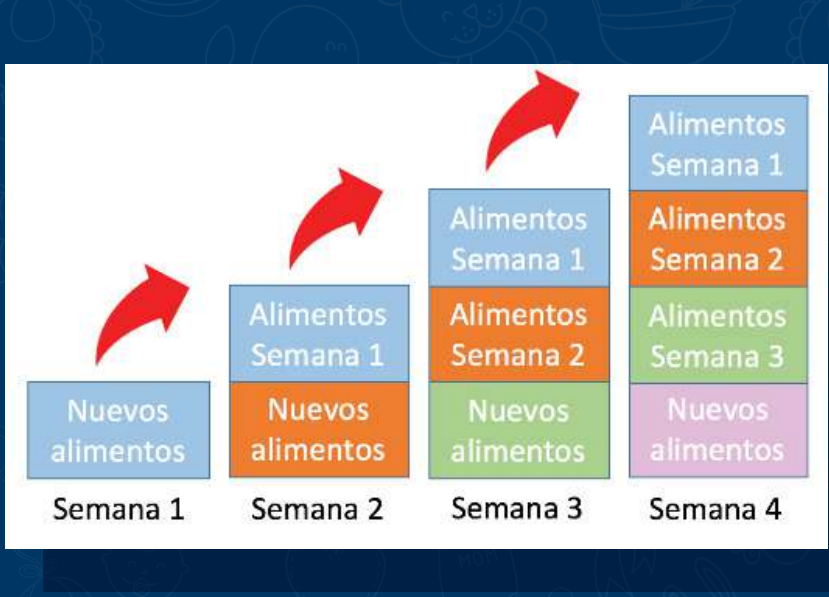
Se deben entregar alimentos que el bebé pueda morder con sus encías, pueden ser verduras duras cocidas (zapallo italiano, zapallo camote, brócoli, papas) o frutas (plátano, naranja, piña). La carne debe estar muy blanda. Aquellas que son rojas y más duras (vacuno, cerdo) deben cortarse en contra de las fibras musculares para que sea más fácil para el bebé. En el caso de las aves y pescado, es más blanco por lo que se puede cortar a favor de las fibras. También puede hacer hamburguesas o albóndigas de diferentes tipos de carne.


Sentido en el que debes cortar
Dirección de las Fibras Musculares

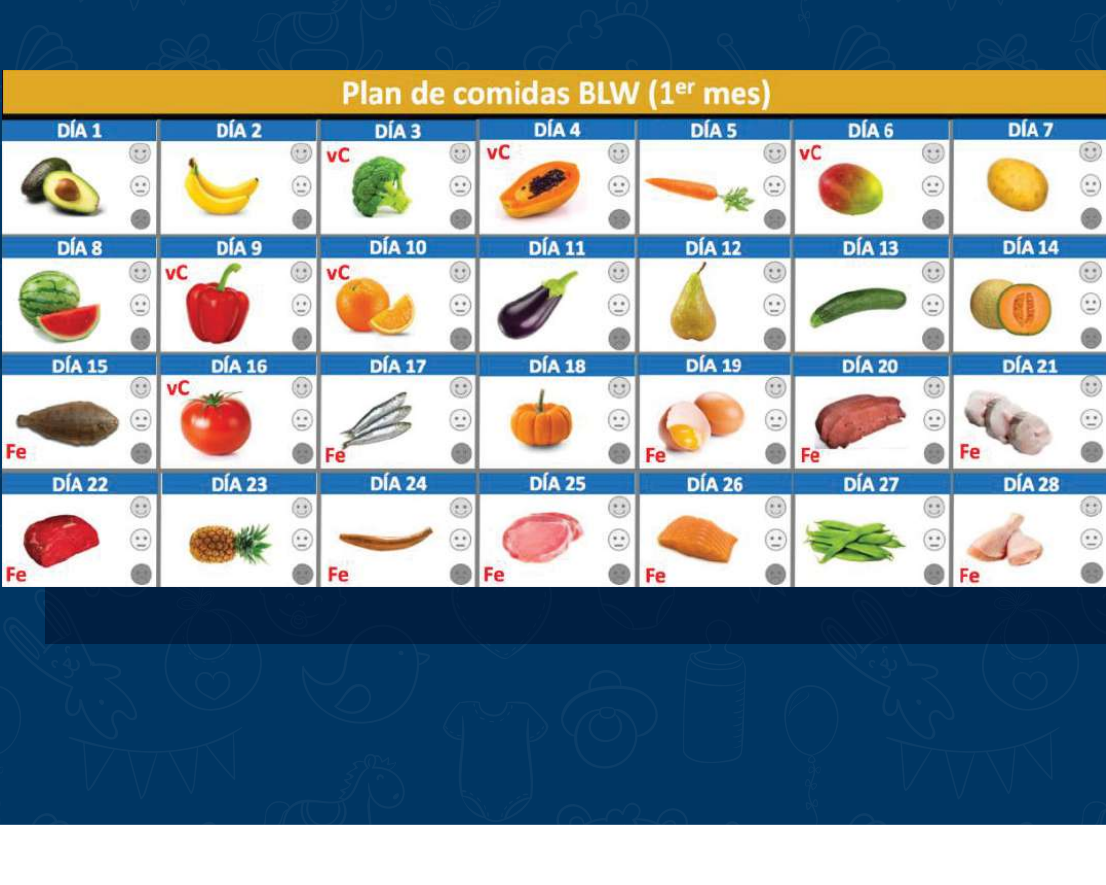
Introducción de los Alimentos

Los nuevos consensos de alimentación refieren que se puede introducir **huevo, pescado y legumbres** desde los 6 meses indistintamente de tener antecedentes de alergias en la familia.

Durante el primer mes puede introducir de a 1 alimento cada día (como se ve en la imagen de abajo) y si existen antecedentes familiares de alegría probar por 3 días con cada alimento para observar posibles reacciones y posterior a esto, puede decidir entregar una alimentación similar a la que coma toda su familia (siempre teniendo en cuenta no agregar sal ni azúcar a las que entregue al bebé y ofrecer 3-4 alimentos por vez, para que el bebé no se frustre).



A continuación, se muestra un ejemplo de alimentos que puede introducir durante el primer mes.



Plan de comidas BLW (1^er^ mes)

DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3 vC	DÍA 4 vC	DÍA 5	DÍA 6 vC	DÍA 7
DÍA 8	DÍA 9 vC	DÍA 10 vC	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14
DÍA 15 Fe	DÍA 16 vC	DÍA 17 Fe	DÍA 18	DÍA 19 Fe	DÍA 20 Fe	DÍA 21 Fe
DÍA 22 Fe	DÍA 23	DÍA 24 Fe	DÍA 25 Fe	DÍA 26 Fe	DÍA 27	DÍA 28 Fe

Suplementar con hierro y vitamina D

El requerimiento de hierro **aumenta considerablemente después de los 6 meses** y la leche materna no siempre logra cubrir esta nueva necesidad, por lo que sería adecuado entregar suplementos de hierro en el bebé. Para prevenir la deficiencia de hierro, se deben entregar alimentos ricos en hierro, como carnes y verduras como espinaca y betarraga.
La vitamina D se encuentra deficiente en la mayoría de la población chilena, **por lo que es recomendable suplementarla siempre que sea posible**.

Alimentos no recomendados

Sal y azúcar
En la sociedad actual es difícil imaginar una alimentación sin sal y/o azúcar, sin embargo, estos son costumbres no saludables muy arraigadas y se deben evitar lo más posible en el lactante y preescolar.

Sal
Los riñones en los lactantes aún están madurando, por lo que entregarle una carga alta de sodio (componente de la sal) puede ser extremadamente dañino para su salud, además, así se disfruta el sabor natural de los alimentos. Siempre revisar que los alimentos no tengan el sello "alto en sodio" y evitar siempre aquellos que lo tengan.

Azúcar
El azúcar es uno de los responsables de los problemas de salud actuales, como la obesidad y la diabetes, por lo que se debe evitar lo más posible en el lactante y los años posteriores.
Es importante destacar que puede estar "oculta" entre los ingredientes como: jarabe alto en fructosa, jarabe de glucosa, fructosa, entre otros. Por lo que siempre es importante revisar los ingredientes de los alimentos (en la parte posterior del envase), y evitar todos aquellos alimentos que tengan el sello "alto en azúcares".

Mayor riesgo de atoro

Hay alimentos que son de consistencia muy dura o tamaño inadecuado para niños pequeños, es fundamental evitarlos hasta al menos los 3 años.

- Frutos secos enteros (los puede entregar antes molidos)
- Manzana o zanahoria o apio o pepino de ensalada u hojas de ensalada cruda (puede entregarlas cocidas o asadas cortadas como bastón)
- Salchichas: su forma es "ideal" para quedar en la tráquea (asfixia) y al ser blanda es difícil de extraer, además de ser un alimento poco saludable
- Uvas, cerezas, tomate cherry crudos, berries y enteros (puede molerlos o cortarlos

Alimentar a los niños de **manera saludable** es **muy importante** y con **paciencia y cariño** **¡se puede lograr!**

Recuerda:

Desde los 6 meses pueden comer las dos comidas incluso 3 y siempre ten presente que **hasta el año de edad su alimento principal es la leche materna o leche de formula.**

3 Ideas de Alimentos Fáciles, Rápidos y nutritivos
Aptas en esta etapa.

(que harán la vida más fácil para ti, y más nutritiva para tu bebé)

NaturNes
Colado
Orgánico

COLADOS DE VERDURA Y PROTEÍNA
Una excelente opción para esos días donde debemos salir rápidamente, o no alcanzamos a preparar alimentos. Este tipo de colados de verduras y proteína, pueden ser un gran aliado.

PANQUEQUES MANZANA CON AVENA
(PUEDE SER DEL SABOR QUE PREVIERAS, SOLO ELIGE EL SABOR DE COLADO)
Crea suaves y deliciosos panqueques combinando avena, huevo, colado de manzana, leche materna/formula o vegetal sin endulzar

GALLETITAS DE SABOR FRUTAL
Combina tu colado de frutas favorito con avena hasta conseguir una textura manejable y hornealas hasta dorar

Sede Ñuñoa:
Hernan cortés 2225 Ñuñoa

Sede Viña del Mar:
Alvarez 58, Edificio Mar del Sur oficina 22

Consulta en Casa
Centro de especialidades pediátricas
Consulta en Casa SpA.
www.consultaencasa.cl