

Que es el Baby Led Weaning (BLW)

Podría traducirse como “Alimentación complementaria dirigida por el bebé o a demanda”.

Permite a nuestros hijos alimentarse de forma más natural. tras los **6 meses de Lactancia Materna Exclusiva a demanda (LME)** que recomiendan la OMS y la mayoría de **Asociaciones de Pediatría (AAP, AEPED)**. Lo más natural es permitirles que sigan con dicha autorregulación, ellos mejor que nadie saben lo que necesitan en cada momento. Simplemente nos encargaremos de poner a su alcance **alimentos sanos y variados** y dejar que coman lo que quieran haciéndolos partícipes de la rutina familiar en la mesa.



Al principio comen muy poca cantidad y básicamente juegan y experimentan sabores y texturas. No hay ningún problema ya que a estas edades **la alimentación tiene un objetivo educacional, no nutricional**, ya que sus necesidades están cubiertas por la lactancia materna (el único elemento que podría ser deficitario en algún caso es el hierro, aunque no es lo habitual, por lo que se recomienda empezar con alimentos ricos en hierro).

PARA BEBÉS QUE SE ATRAGANTAN PERO ESTÁN CONSCIENTES



PASO 1

Sostenga al bebé boca abajo sobre el antebrazo. Sostenga la cabeza del bebé en todo momento.

PASO 2

Dé 5 palmadas en la espalda con la base de la palma de la mano libre entre los omóplatos del bebé.



PASO 3

Si el objeto no sale, volteé al bebé sobre la espalda. Trace una línea imaginaria entre las tetillas del bebé y con 2 dedos aplique 5 compresiones en el pecho.



¿No Se Ahogará?

Siempre que se cumplan unas simples reglas de seguridad, la probabilidad de atragantamiento es la misma que con cualquier otro método de introducción de alimentos.

Cuando permitimos al bebé controlar lo que se lleva a la boca, le estamos ayudando a aprender a comer de forma segura.

Explorar antes de meterse el alimento a la boca le enseña lo que pueden masticar y gestionar.

El reflejo de arcada es un medio de seguridad para el atragantamiento, es un espasmo para que no lleguen a las vías aéreas trozos grandes de comida.

MAS INFO:

En el grupo buscando el hashtag **#BLWprimerosauxilios**

<http://enfamilia.aeped.es/prevencion/atragantamiento>

<http://www.babyledweaning.es/2011/07/blw-%C2%BFque-hacer-ante-un-atragantamiento.html>

Requisitos Para Comenzar La Alimentación Complementaria.

IMPORTANTE QUE SE CUMPLAN TODOS LOS REQUISITOS (BLW o papillas)

✓ **6 MESES DE LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA (O FÓRMULA).**

✓ **ESPALDA ERGUIDA:**

El bebé se mantiene sentado con la espalda erguida, sin ladearse hacia los lados o hacia adelante al moverse. Si aún no es capaz de mantenerse sentado es probable que la musculatura orofaríngea y sus capacidades de masticar/deglutir también sean insuficientes.

✓ **HA DESAPARECIDO EL REFLEJO DE EXTRUSIÓN:**

Es un mecanismo de seguridad que protege al bebé del atragantamiento, por el que expulsan con la lengua cualquier objeto que entre en la boca (y no sea leche materna o fórmula).

✓ **INTERÉS:**

El bebé muestra interés por los alimentos, mira al adulto cuando come y estira la mano.

No confundir con el mismo interés que se puede tener en cualquier objeto o acción que nos vean hacer.

✓ **SABE MOSTRAR HAMBRE Y SACIEDAD CON SUS GESTOS:**

Al acercarle la comida, el bebé que tiene hambre abre la boca y mueve la cabeza hacia adelante, en cambio, si el bebé está saciado, cierra la boca y aparta la cabeza.

Consejos y recomendaciones

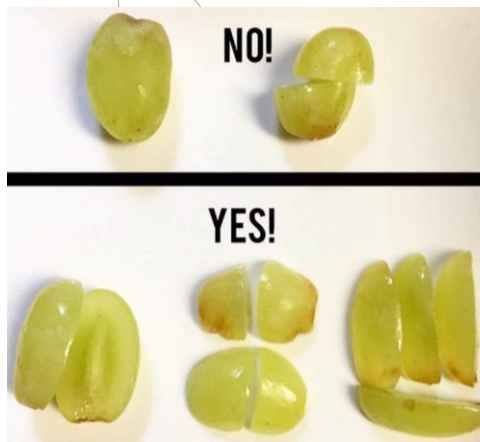
- Siente al bebé frente a la mesa, ya sea en tu regazo o en una trona donde pueda mover los brazos libremente. **NUNCA TUMBADO.**
- Comenzar con alimentos fáciles de agarrar (**trozos grandes**) y blandos (**si lo puedes aplastar tú con tu dedo índice y pulgar, el bebé lo puede aplastar con las encías**).

Como presentar los diferentes alimentos

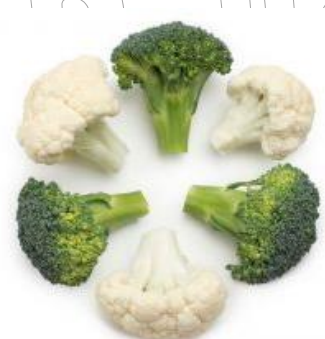
- Naranja /Mandarina y similares... con o sin piel (atención a las semillas), los tomates pueden darse con pepitas o sin pepitas. La manzana **SIEMPRE** cocida por ser dura tiene un **alto riesgo de atragantamiento**.



- Uvas, Tomates Cherry, Arándanos y frutas redondas y pequeñas **SIEMPRE** cortadas en cuartos o al medio ya que por su forma tienen un **alto riesgo de atragantamiento**.

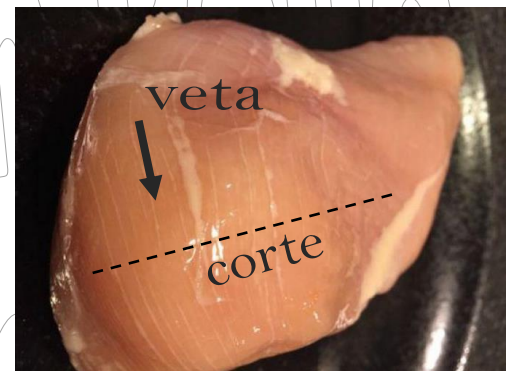


- **Verduras** en **bastones** fáciles de coger (más grandes que el puño del bebe). Brócoli y Coliflor pueden darse en **arbolitos** ya que son fáciles de manipular. Cocidas al vapor, hervidas, al horno, microondas... La zanahoria **SIEMRPE** cocida por ser dura tiene un **alto riesgo de atragantamiento**.

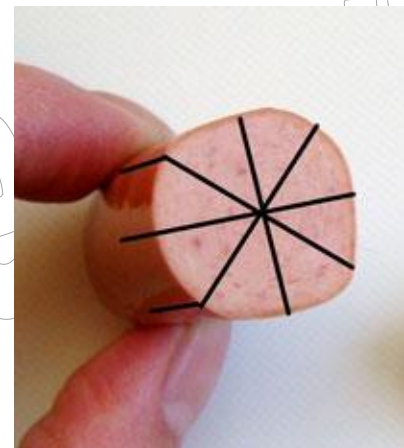


- Las **carnes** pueden darse en **tiras** (cortadas a **contraveta**), en **dados**, **desmenuzada**, todo depende de las habilidades del niño y la capacidad de gestión que tenga. Cada niño es único.

Además, siempre pueden darse en preparaciones tipo croquetas o hamburguesas.



- Las **salchichas** al igual que las uvas por su forma redonda tienen un **alto riesgo de atragantamiento**, se deben presentar cortadas a lo largo.



MAS INFO

En el grupo buscando el hashtag **#BLWcomopresentaralimentos**

LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA NUNCA SUPERARÁ EL 50% DEL TOTAL DE LA INGESTA CALORICA DEL NIÑO.

AEPED

Publicado en agosto 4, 2015 por Julio Basulto

Por desgracia, la mayoría de los mortales, y eso incluye a bastantes profesionales sanitarios, no aciertan a comprender que “complementaria” no es sinónimo de “sustitutiva”. Piensan, o les hacen pensar los vendedores de “alimentos infantiles”, que el periodo de la alimentación complementaria es el momento en la vida del bebé en que hay que sustituir la lactancia (que por arte de magia deja de alimentar –sic-) por alimentos sólidos.

Pues no, complementaria no es sinónimo de sustitutiva. Hablé de ello ampliamente en mi libro “Se me hace bola”. En él, incluí, por ejemplo, las recomendaciones de la Unión Europea, que reconoce que tiene sentido incorporar alimentos complementarios a partir de aproximadamente los seis meses de edad del bebé, aunque lo matiza con la siguiente consideración: “La leche materna, no obstante, debería seguir siendo la principal fuente nutritiva durante todo el primer año de vida”. La frase entrecomillada aparece en un documento titulado “Alimentación de los lactantes y de los niños pequeños” Normas recomendadas por la Unión Europea” que pueden consultar aquí:

http://www.aeped.es/sites/default/files/2-alimentacionlactantes_normas_recomendadasue.pdf

LA LECHE MATERNA CAMBIA...

AL NACER

el calostro refuerza el sistema inmune y el intestino

A LAS 6 SEMANAS

tiene la mayor concentración de anticuerpos

A LOS 3 MESES

es alta en ácidos Omegas esenciales para el desarrollo del cerebro

A LOS 6 MESES

llena de calorías que ayudan a afrontar los nuevos retos

A LOS 12+

alta en calorías y ácidos Omega para el crecimiento de músculos y desarrollo del cerebro

CUANTO MAS TIEMPO LLEVA EL BEBE AMAMANTANDO MAS CALORIAS CONTIENE LA LECHE

**100grs. De Leche
Materna**

**4,4 grs. de
GRASA**

**100 grs. de potito de
verduras con pollo**

**2,8 grs. de
GRASA**

**100 grs. de puré de
frutas**

**0,1 grs. de
GRASA**

BLW TIPS

5 CONSEJOS PARA CEDER EL CONTROL A TU HIJ@ (SIN PERDER EL CONTROL)

UNO



EVITA LAS EXPECTATIVAS

TENERLAS PUEDE LLEVARTE A LA FRUSTRACIÓN SI TU BEBÉ NO COME TANTO (O TAN POCO) COMO HABÍAS PREVISTO.

RECUERDA QUE NADIE MEJOR QUE TU HIJ@ SABE LO QUE NECESITA

DOS



OFRÉCELE COMIDA SANA Y VARIADA

EVITA LA COMIDA INSANA Y OFRÉCELE ALIMENTOS SANOS Y EQUILIBRADOS A LO LARGO DEL DÍA.

RESPECTA EL QUÉ, EL CUANDO Y EL CUANTO LE APETECE.

TRES



ADECÚA LAS RACIONES

SI SIEMPRE DEJA COMIDA EN EL PLATO, SÍRVELE MENOS CANTIDAD LA PRÓXIMA VEZ.

ESTO LIBERARÁ PRESIÓN EN AMBOS BANDOS Y SIEMPRE HABRÁ TIEMPO DE REPETIR SI ASÍ LO PIDE.

CUATRO



NO LE COMPARES

ES COMÚN CAER EN COMPARACIONES CON OTROS BEBÉS QUE NO LLEVAN A NINGUNA PARTE. EVÍTALO.

RECUERDA QUE CADA NIÑ@ ES ÚNIC@ E INCOMPARABLE.

CINCO



IMAGINA QUE ES UN INVITADO

POR MUY PEQUEÑO QUE SEA, TOD@ HIJ@ MERECE EL MISMO RESPETO QUE SE LE OTORGA A CUALQUIER ADULT@.

NO ACTÚES CON TU BEBÉ COMO NO LO HARÍAS CON UN INVITADO.

WWW.MAMINATURA.COM



Como Comenzar

Cada alimento nuevo se ofrecerá en la **mañana o tarde** durante **3 días (seguidos o no, pero NUNCA intercalando alimentos nuevos entre días)** para descartar posibles alergias. Una vez introducidos podrán combinarse para elaborar platos más complejos.

Recordad que ningún alimento se debe retrasar su introducción por alergia, si por otros motivos detallados más adelante en la guía.

http://pacientes.seicap.es/es/no-es-necesario-retrasar-la-introducci%C3%B3n-de-alimentos-en-ni%C3%B1os-para-prevenir-alergias_28941

ALIMENTO O GRUPO DE ALIMENTOS	APARICIÓN Y DURACION APROXIMADA EN LA DIETA DEL BEBÉ				
	0 – 6 meses	6 – 12 meses	12 – 24 meses	24 meses – 3 años	≥ 3 años
Leche Materna	X	X	X	X	X
Leche Artificial (que no toman leche materna)	X	X			
Cereales – pan, arroz, pasta, etc. – (con o sin gluten) frutas, hortalizas, legumbres, huevos, frutos secos chafados o molidos , carnes y pescados (excepto pescados, carnes y verduras detallados más abajo)		X	X	X	X
Leche entera y derivados lácteos (yogures, queso)			X	X	X
Un plato único de espinacas o acelgas (verduras de hoja verde)			X ^a	X ^a	X ^a
Cabezas de gambas, de langostinos, de cigalas o el cuerpo de crustáceos similares al cangrejo.			X ^b	X ^b	X ^b
Solidos con los que puede ahogarse (frutos secos enteros , palomitas de maíz, uvas enteras , etc)					X
Pez espada, Tiburón, Lucio, Atún Rojo o conservas de atún.					X ^c
Carne de animales cazados con munición de plomo (desaconsejada en menores de 6 años)					

a No más de un plato al día

b No consumo habitual

c Máximo 50 g/semana y no consumir ningún otro pescado de esta categoría en la misma semana

Ejemplos de calendario de introducción.

MENÚ EJEMPLO DE INTRODUCCIÓN BLW - MES 1

Día 1 Plátano	Día 2 Plátano	Día 3 Plátano	Día 4 Calabacín	Día 5 Calabacín	Día 6 Calabacín
PLÁTANO			CALABACÍN		
Día 7 Patata + calabacín	Día 8 Patata + calabacín	Día 9 Patata + calabacín	Día 10 Brocoli + patata	Día 11 Brocoli + plátano	Día 12 Brocoli + patata
PATATA			BROCOLI		
Día 13 Pasta corriente* + plátano	Día 14 Pasta corriente + calabacín	Día 15 Pasta corriente* + brocoli	Día 16 Tomate + patata	Día 17 Pasta corriente + tomate	Día 18 Pasta corriente + tomate + calabacín
PASTA CORRIENTE* (TRIGO)			TOMATE		
Día 19 AOVE** + patata + brocoli	Día 20 AOVE** + tomate + plátano	Día 21 Puré de calabacín (o patata + calabacín + AOVE**)	Día 22 Pan sin sal corriente* + tomate + AOVE**	Día 23 Pan sin sal corriente* + brocoli + calabacín + AOVE**	Día 24 Pan sin sal corriente* + AOVE** + plátano
AOVE**			PAN SIN SAL CORRIENTE (LEVADURA)		
Día 25 Alubias blancas + AOVE** + tomate	Día 26 Alubias blancas + AOVE** + plátano	Día 27 Alubias blancas + pan sin sal corriente + AOVE**	Día 28 Pasta corriente + AOVE** + brocoli + naranja	Día 29 Pan sin sal corriente* untando con puré de calabacín + naranja	Día 30 Alubias blancas + AOVE** + brocoli + naranja
ALUBIAS BLANCAS			NARANJA		

* ENTENDEMOS POR CORRIENTE: DE TRIGO Y SIN TRAZAS

** ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



MENÚ EJEMPLO DE INTRODUCCIÓN BLW - MES 2

Día 1 Pollo + pan sin sal corriente* + AOVE** + tomate	Día 2 Pasta corriente* + AOVE** + pollo + plátano	Día 3 Brocoli + patata + AOVE** + naranja	Día 4 Pollo + AOVE** + patata + naranja	Día 5 Merluza + AOVE** + calabacín + plátano	Día 6 Merluza + pan sin sal corriente* + AOVE** + tomate + plátano
POLLO			MERLUZA		
Día 7 Puré de calabacín + naranja	Día 8 Pasta corriente* + merluza + AOVE** + plátano	Día 9 Alubias blancas + AOVE** + tomate + manzana asada	Día 10 Brocoli + patata + AOVE** + manzana asada	Día 11 Pollo + AOVE** + tomate + manzana asada	Día 12 Alubias blancas + AOVE** + cebolla + merluza + naranja
MERLUZA		MANZANA		CEBOLLA	
Día 13 Pollo + Patatas al horno + cebolla + aceite de oliva + naranja	Día 14 Pasta corriente* + tomate triturado + cebolla + AOVE**	Día 15 Brocoli + arroz + AOVE** + naranja	Día 16 Patata + calabacín + AOVE** + plátano	Día 17 Arroz + pollo + AOVE** + manzana asada	Día 18 Arroz + tomate + AOVE** + cebolla + merluza
CEBOLLA		ARROZ			
Día 19 Pollo guisado con cebolla + tomate + zanahoria + AOVE** + pan sin sal corriente*	Día 20 Patata + calabacín + zanahoria + AOVE** + plátano	Día 21 Pasta corriente* + tomate + zanahoria + cebolla + AOVE** + manzana asada	Día 22 Pan tostado sin sal corriente* + ajo + tomate + AOVE** + pollo	Día 23 Alubias blancas + ajo + merluza + AOVE** + naranja	Día 24 Pan tostado sin sal corriente* + ajo + tomate + AOVE** + puré de calabacín
ZANAHORIA		AJO			
Día 25 Tortilla de patatas sin huevo (harina de garbanzo) + naranja	Día 26 Croquetas de arroz con pollo (rebozado con harina garbanzos) + plátano	Día 27 Pasta corriente* + AOVE** + brocoli + naranja	Día 28 Merluza rebozada con harina de garbanzos + AOVE** + patata	Día 29 Pasta corriente* + tomate + cebolla + ajo + AOVE** + ternera picada	Día 30 Ternera guisada con cebolla + tomate + zanahoria + ajo + AOVE** + plátano
GARBANZO			TERNERA		

* ENTENDEMOS POR CORRIENTE: DE TRIGO Y SIN TRAZAS

** ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



MENÚ EJEMPLO DE INTRODUCCIÓN BLW - MES 3

Día 1 Hamburguesa de ternera (casera) + patatas + calabacín + naranja TERNERA	Día 2 Arroz + tomate + AOVE** + 1/4 yema de huevo cocida + Manzana asada	Día 3 Pollo + AOVE** + alubias blancas + ajo + naranja	Día 4 Pasta corriente* + AOVE** + calabacín + 1/2 yema de huevo cocida HUEVO	Día 5 Brocoli + patata + AOVE** + 1 yema de huevo cocida + manzana asada	Día 6 Puré de calabacín + 1/4 de clara de huevo cocida + pan sin sal corriente* + naranja
Día 7 Pan tostado sin sal corriente* + ajo + AOVE** + pollo + 1/2 clara de huevo cocida	Día 8 Merluza + patatas + cebolla + AOVE** + 1 clara de huevo cocida + plátano	Día 9 Pasta corriente* + tomate + cebolla + ajo + AOVE** + ternera picada	Día 10 Brocoli + patata + zanahoria + AOVE** + 1 huevo duro + naranja	Día 11 Pollo + Patatas al horno + cebolla + aceite de oliva + fresas FRESA	Día 12 Pan tostado sin sal corriente* + tomate + AOVE** + puré de calabacín + fresas
Día 13 Ternera guisada con cebolla + tomate + zanahoria + ajo + AOVE** + fresas FRESA	Día 14 Ensalada lentejas + tomate + cebolla + merluza + AOVE** + naranja	Día 15 Tortilla francesa muy cuajada + lentejas + AOVE** + fresas LENTEJAS	Día 16 Hamburguesas de arroz + lentejas + AOVE** + calabacín + naranja	Día 17 Pollo al limón + arroz + AOVE** + plátano LIMÓN	Día 18 Pasta corriente* + AOVE** + calabacín + limonada casera sin azúcar
Día 19 Merluza al horno + limón + patatas + cebolla + fresas LIMÓN	Día 20 Salchichas de pollo caseras + pan sin sal corriente* + plátano	Día 21 Garbanzos triturados + ajo + AOVE** + limón + pimentón) + pan sin sal corriente* PIMENTÓN	Día 22 Pasta corriente* + tomate + cebolla + ajo + AOVE** + ternera picada	Día 23 Lentejas con verduras y arroz + fresas	Día 24 Hamburguesa de pollo casera + AOVE** + patatas PIMIENTA
Día 25 Merluza rebosada + AOVE + patatas al horno + cebolla + pimienta PIMIENTA	Día 26 Pasta corriente* + tomate + cebolla + AOVE** + ternera picada + pimienta	Día 27 Brocoli + patata + zanahoria + AOVE** + 1 huevo duro + naranja + puerro	Día 28 Arroz + pollo + puerro + AOVE** + manzana asada PUERRO	Día 29 Pan tostado sin sal corriente* + tomate + AOVE** + puré de calabacín + fresas	Día 30 Ternera guisada con puerro + tomate + zanahoria + ajo + AOVE** + plátano

* ENTENDEMOS POR CORRIENTE: DE TRIGO Y SIN TRAZAS

** ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocina ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

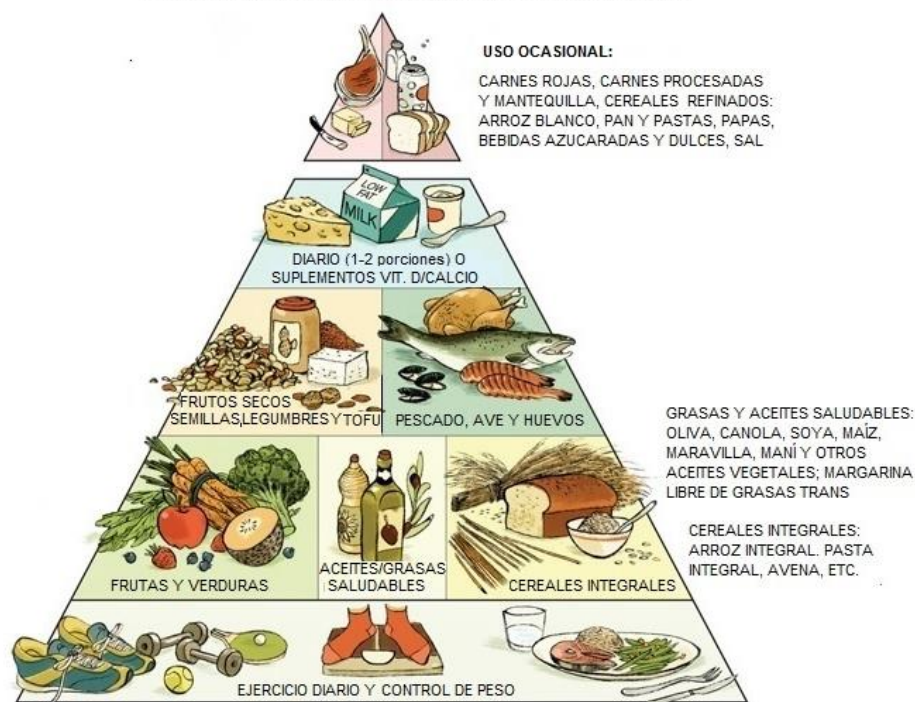
Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Julio Basulto: “debemos comer más de lo que hay en la base, es decir, productos de origen vegetal (frutas, hortalizas, frutos secos, legumbres, cereales preferentemente integrales) y menos de los que hay en la cima, es decir, alimentos origen animal (pescados, lácteos, huevos y cárnicos)”. Si hablamos de cifras, en la misma línea, la OMS aconseja que la energía procedente de proteínas no supere el 15% de las calorías totales en la dieta infantil.

LA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Department of Nutrition, Harvard School of Public Health



For more information about the Healthy Eating Pyramid:
WWW.THE NUTRITION SOURCE .ORG

Eat, Drink, and Be Healthy
by Walter C. Willett, M.D. and Patrick J. Skerrett (2005)
Free Press/Simon & Schuster Inc.

LEGUMBRES

FRUTOS SECOS

VERDURAS

FRUTA

PATATAS

PESCADO

CARNE

PROTEÍNA VEGETAL

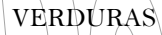
PROTEÍNA ANIMAL

PROTEÍNA VEGETAL

ES LEGUMBRES FRUTOS SECOS VERDURAS FRUTA PATATAS

PROTEÍNA ANIMAL

PESCADO CARNE



DESAYUNO								
MEDIA MAÑANA								
ALMUERZO								
POSTRE								
MERIENDA								
CENA								
POSTRE								

RECOMENDACIONES



VERDURAS

ALMUERZO - CENA - TENTEMPÍE



FRUTA

**ALMUERZO - CENA - POSTRE -
TENTEMPÍE**



ALMUERZO O CENA



PROTEÍNA ANIMAL



LEGUMBRE

**LA COMBINACIÓN DE LEGUMBRE
Y CEREAL HACEN PROTEÍNA
COMPLETA.**



CEREALES

**NADA DE PROTEÍNA EL RESTO
DEL DÍA.**



LÁCTEOS

**NO HASTA PASAR LOS 12 MESES DE
EDAD**

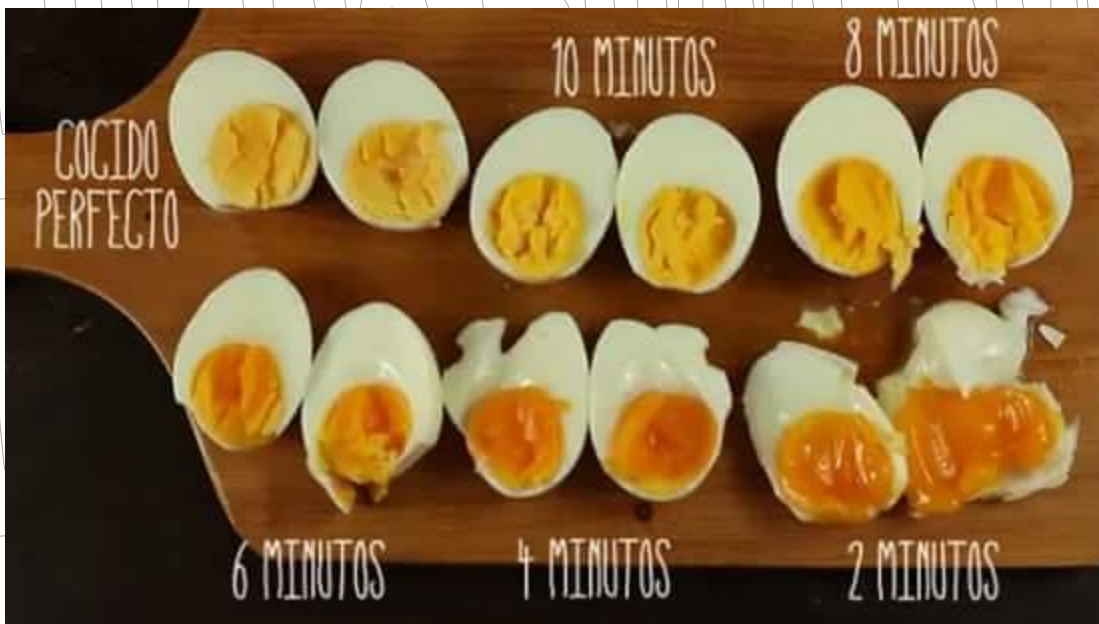
SOLO OCASIONALMENTE

Protocolo de Introducción del Huevo.

La introducción del huevo se hace de forma diferente a otros alimentos por varios motivos:

Introducir el huevo de una manera u otra no implica que el niño se vuelva alérgico. pero si se intenta minimizar riesgos en caso de serlo y así facilitar la vida del niño ya que el huevo o sus trazas están presentes en una cantidad enorme de alimentos, y eliminarlo de la dieta complica mucho la vida del alérgico y su familia.

Es verdad que no es posible separar totalmente la yema de la clara pero el alérgico puede **tolerar solo la clara, solo la yema, sus trazas, el huevo cocido, pero no crudo y viceversa.** El huevo se considera cocido cuando se cuece durante un mínimo de 20 minutos a supurando los 70°.



La reacción alérgica al huevo puede ser grave y en ocasiones llegar a la anafilaxia por eso es tan importante realizar una introducción de alimento gradual.

Al igual que el resto de alimentos, **el huevo**, se introduce **por la mañana o al mediodía** (si lo hacemos de noche podemos pasar por alto la reacción) **y durante 2-3 días** ya que muchas reacciones no aparecen a la primera exposición.

DIFERENTES PAUTAS DE INTRODUCCIÓN

LA MAS RIESGOSA

Introducción directamente con una tortilla.

Es el método recomendado por muchos pediatras, entre ellos Carlos González, y el nutricionista Julio Basulto.

En el grupo NO se recomendamos ya que supone introducir todo directamente y crudo (**la tortilla se considera huevo crudo**) por lo que si hubiera reacción alérgica no podríamos identificar a que parte o modo de cocción del huevo se es alérgico y nos obligaría a **retirar todo el huevo de la dieta, además del riesgo que supone exponer al niño nuevamente al alimento para así identificar correctamente su alergia (yema, clara, trazas, crudo o cocido) corriendo riesgo de anafilaxia.**

MAS PRECAVIDA, PERO IGUAMENTE RIESGOZA

Introducción progresiva en cantidad y tiempo de cocción.

Supone empezar con algo que contenga **huevo muy cocinado** como, por ejemplo, un **bizcocho**.

Después se puede dar en **pasta**, en **crepes**, y poco a poco llegamos a la **tortilla**.

Es una opción más precavida que la anterior, pero igualmente al no dar el huevo por separado, en caso de reacción alérgica nos obligaría a **retirar todo el huevo de la dieta, exponer al niño nuevamente al alimento para así identificar correctamente su alergia corriendo riesgo de una reacción más grave.**

LAS MAS SEGURA

Introducción separando yema de clara.

Es la recomendada por los alergólogos, la SEICAP y la AEPED.

Se trata de introducir **yema y clara por separado, empezando por la yema** en poca cantidad (un trocito) y muy cocinada (hervido mínimo 20 minutos a 70º) y luego **la clara** de la misma manera.

INTRODUCCION

Comenzamos dando la yema durante 4 días aumentando la cantidad hasta llegar a la **yema entera** (no siempre es posible dar la yema entera, pero es importante aumentar día a día la cantidad).

Luego pasamos a **la clara** de la misma manera **durante 4 días aumentando la cantidad** hasta llegar a la **clara entera**.

Es recomendable dar un día el huevo entero (yema y clara juntas).

A este punto se da por introducido el huevo muy cocido.

Posteriormente podemos pasar a dar el **huevo en tortilla durante 4 días aumentando la cantidad** (se considera un alimento nuevo) siempre bien cocida.

Respetando siempre el tipo de cocción durante la introducción puede darse la yema, la clara o el huevo entero con otros alimentos ya introducidos, se puede dar rayado sobre la pasta, restregado en una tostada, como ingrediente de algo que ya coman...

De esta forma, se comprueba si el niño tolera todo el huevo, solo una de las partes, y si lo tolera muy hecho o también más crudo.

**YEMA
COCIDA**



**CLARA
COCIDA**



DIA 1	$\frac{1}{4}$	☐
DIA 2	$\frac{1}{2}$	☐
DIA 3	$\frac{3}{4}$	☐
DIA 4	ENTERA	☐

DIA 1	$\frac{1}{4}$	☐
DIA 2	$\frac{1}{2}$	☐
DIA 3	$\frac{3}{4}$	☐
DIA 4	ENTERA	☐

UN DIA HUEVO ENTERO (YEMA Y CLARA) ☐

**TORTILLA BIEN
COCIDA**



DIA 1	$\frac{1}{4}$	☐
DIA 2	$\frac{1}{2}$	☐
DIA 3	$\frac{3}{4}$	☐
DIA 4	ENTERA	☐

DOCUMENTO REDACTADO POR LA ADMINISTRACIÓN DEL GRUPO BLW DE BUEN ROLLO

MAS INFO

<http://www.mipediatraonline.com/elhuevo/>

http://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/4alergia_huevo_0.pdf

<http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacioncomplementaria-en-primer-ano-bebe>

<http://enfamilia.aeped.es/temas-salud/alergia-al-huevo>

<http://www.seicap.es/forosf2.asp?foro=31>

http://www.seicap.es/alergia_a_huevo.asp

http://www.seicap.es/position-document-seicap-alergiahuevo_30497.pdf

Síntomas de reacciones alérgicas.

✓ ALERGIA ORAL

Picor en la lengua/paladar/cavidad bucal, con o sin erupción peribucal.

✓ CUTÁNEOS

Urticaria (habones) y angiodema (hinchazón de labios, párpados, manos, etc.) o algunas dermatitis.

✓ DIGESTIVOS

Vómitos, diarreas, hilos de sangre en heces o rechazo marcado de un determinado alimento.

✓ RESPERATORIOS

Son raros como presentación aislada y suelen asociarse a clínica cutánea. Pueden aparecer estornudos, rinitis aguda con mucosidad acuosa con o sin conjuntivitis y más raramente, asma.

✓ ANAFILAXIA

Edema de glotis. Se produce dificultad respiratoria, voz ronca y/o dificultad para tragar. Son cuadros de ANAFILAXIA.

Sustitutos del Huevo.

Cuando aún no tenemos introducido el huevo, podremos sustituirlo en diferentes preparaciones por alguno de los siguientes alimentos. Un huevo equivale aproximadamente a:

1 CDA DE SEMILLAS DE LINAZA LICUADAS + 3 CDAS DE AGUA Mezclar y espera a que espese 5 min.	2 CDAS DE HARINA DE COCO + 5 DE AGUA Mezcla y deja reposar 5 min.	1 CDA SEMILLAS DE CHÍA + 3 CDAS DE AGUA Mezcla y deja reposar 1 5 min.	3 CDAS DE HARINA DE AVENA + 3 CDAS DE AGUA Mezcla y deja reposar
1/2 PLATANO MACHACADO	1/4 TAZA DE PURE DE MANZANA	2 CDAS DE CREMA DE CACAHUETES	3 CDAS DE TAHINI
2 CDAS DE FECULA DE MAIZ + 3 CDAS DE AGUA Mezcla y deja reposar	2 CDAS DE HARINA INTEGRAL + 3 CDAS DE AGUA Mezcla y deja reposar 30 min.		3 CDAS DE HARINA DE GARBANZOS + 3 CDAS DE AGUA Mezcla y deja reposar

Alimentos Prohibidos Antes del Año.

SAL	Es innecesaria. No es buena para los riñones. Evitar el uso de sal durante al menos el primer año (lo recomendable sería evitarlo el mayor tiempo posible o en la menor cantidad). Si decidimos utilizarla pasado el año, mejor sal yodada. Se considera ALTO contenido en sal los 1,25grs. de sal o 0,5 de sodio por cada 100grs. Se considera BAJO contenido en sal, menos de 0,25grs. de sal o 0,1 de sodio por cada 100grs.
AZUCAR	Es innecesaria (0 aporte calórico) y produce caries. Genera una costumbre a los sabores excesivamente dulces.
MIEL	Riesgo de botulismo y caries. La toxina botulínica bloquea funciones nerviosas y puede producir parálisis respiratoria y muscular. Es conveniente evitar este alimento hasta los 3 o 5 años.
LECHE ANIMAL Y DERIVADOS LÁCTEOS	Debido al exceso de proteínas y minerales (la leche materna tiene cerca de 1 gr. de proteínas por cada 100 ml, mientras que la leche de vaca tiene 3,3grs.) los bebés no son capaces de digerirla completamente, y la parte que sí digieren lo hacen con problemas, sus riñones no son capaces de filtrar y excretar todo el exceso de nutrientes que está tomando. Evita la absorción de hierro. Al ser las proteínas tan diferentes a las que un bebé espera, el intestino y el estómago de los bebés se irrita de tal manera que pueden producirse pérdidas de sangre a través de las cacas (microhemorragias). Obviamente, pasado el año, si el niño/a está tomando leche materna, el consumo de leche de vaca o lácteos derivados como yogures o queso, es secundario. Son un alimento más y no pasa nada si los toma, pero no tiene que cumplir lo del medio litro de leche de vaca, porque ya está tomando la leche de su madre.
FRUTOS SECOS ENTEROS	Riesgo de ahogamiento. Es conveniente evitar este alimento hasta los 3 o 5 años.
DESNATADOS Y BAJOS EN GRASA	La grasa es necesaria para un correcto crecimiento. Es conveniente evitar este alimento hasta los 3 o 5 años.

CRUSTACEOS, PESCADOS AZULES GRANDES Y CABEZAS DE MARISCOS	Altos niveles de cadmio y mercurio. Tabla de Pescados* Atún, pez espada, tiburón, lucio y atún rojo es conveniente evitar hasta los 3 o 5 años.
CARNE DE CAZA CON PLOMO	Desaconsejada en menores de 6 años.
CARNES Y HUEVOS POCO HECHOS	Riesgo de intoxicación. Es conveniente evitar este alimento hasta los 3 o 5 años. El huevo frito mojando pan, el pasado por agua y el huevo crudo como el merengue, la mayonesa, mejor a partir de los 3 o 5 años, ya que existe más riesgo de contagiarse de salmonelosis. Los niños pequeños producen menos secreción de ácido en sus estómagos (ácido que elimina muchos gérmenes antes de que lleguen al intestino, que es donde se desarrolla la salmonela). La tortilla francesa o los huevos revueltos pueden tomarlos a partir de que tome el huevo entero, pero deben estar bien cuajados para eliminar la salmonela.
ESPINACAS, ACELGAS, VERDURAS DE HOJA VERDE	La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición recomienda no incluir acelgas ni espinacas en antes del año. Alta concentración de nitritos. Tabla de cantidades**
ALGAS, BEBIDAS DE ARROZ O SOJA.	Las algas contienen elevados niveles de Yodo. Las bebidas de arroz en su consumo diario aportan elevados niveles de arsénico. Los fitoestrógenos de la soja (isoflavonas) tienen efectos hormonales que pueden afectar a los lactantes. Es conveniente evitar este alimento hasta los 3 o 5 años.
ALIMENTOS SUPERFLUOS	Exceso de grasa “malas”, azúcar, sal. Aportan calorías vacías.

Zumos NO, mejor Fruta.

¿Por qué darles Fruta y no Zumos?

3 Razones para dar Fruta y no Zumos a tus hijos
www.unamamadeotroplaneta.com

1 Naranja

AZÚCARES NATURALES

Se conservan los nutrientes de apoyo. La masticación ayuda a que el azúcar se libere progresivamente.

Se liberan poco a poco.

SE CONSERVA LA FIBRA

Una naranja entera mantiene intactos sus niveles de fibra y sus nutrientes.

Una naranja = 100% de fibra

SACIEDAD ALTA

Una naranja entera, gajo a gajo, te quita la sensación de hambre durante un rato.

Pocas calorías (47 Kcal)



Una Mama
De Otro Planeta

1 Zumo de Naranja

AZÚCARES POCO BENEFICIOSOS

Se pierden los nutrientes de apoyo. Se elevan los niveles de azúcar. El cuerpo debe defenderse liberando insulina.

Picos de glucosa en sangre.

SE PIERDE LA FIBRA

Al exprimirse o licuarse, se rompe y pierde un alto porcentaje de fibra y se desperdician nutrientes.

Un zumo de naranja = 5-10% de fibra

SACIEDAD BAJA

Un vaso de zumo refresca pero no suele saciar, aunque lleva unas TRES naranjas.

Muchas calorías (141 Kcal)

Los zumos envasados tienen altísimas cantidades de azúcar. Tanto, en realidad, que se acercan más a los refrescos, compuestos sobre todo por agua y azúcar, que a la fruta. Además, los zumos de fabricación industrial eliminan por completo la fibra y apenas mantienen los nutrientes naturales de la fruta, pues se fabrican generalmente a partir de extractos. No pasa nada por tomar alguno de forma esporádica, si te gustan. Pero, si lo haces, ten claro que ese tetrabrik que estás bebiendo se parece más a una Coca-Cola que a una manzana.

Los zumos caseros también suponen un extra de azúcar poco recomendable. Cuando exprimimos o licuamos una fruta eliminamos gran parte de la fibra y los nutrientes de apoyo que ayudarían a digerir y metabolizar la sacarosa y degradarla en azúcares más simples de forma mucho más lenta.

Cuando comemos una fruta, el azúcar se libera progresivamente en nuestro organismo gracias al proceso de masticación, deglución y digestión. Los niveles de azúcar que tiene la fruta entera, además, son inferiores a los que tiene esa misma fruta en forma de zumo. Y, lo más importante con el zumo, el azúcar llega de golpe, generando picos de glucosa en sangre que obligan al cuerpo a defenderse liberando insulina. La respuesta metabólica es muy diferente. De hecho, un consumo excesivo de zumos de fruta, aunque sean 100% caseros, se asocia a un mayor riesgo de **Diabetes tipo II**.

Además, al romper la pulpa (si optas por usar la batidora) o eliminarla (si usas un exprimidor) dejaremos por el camino también una parte considerable de la fibra que lleva la fruta en su estado natural. Para que te hagas una idea, **un zumo de naranja conserva apenas un 5-10% de su fibra original.**

Esa fibra que hemos dejado por el camino es la que, en una fruta entera, **hace que nos saciemos y dejemos de tener hambre.** Imagínate comiendo una naranja. Masticándola trozo a trozo. Pongamos que sigues con hambre después de terminártela. ¿Cuántas crees que comerías? ¿Una más, quizá? ¿Dos, como mucho? Improbable, pero posible. Eso sí, me atrevo a apostar que, si llegas a comerte tres naranjas seguidas, gajo a gajo, te quedarías bien saciada durante un tiempo.

Cada vaso lleva habitualmente tres naranjas. Sin sensación de saciedad, con un pico de azúcar considerable en tu organismo y prácticamente sin fibra.

Una fruta natural y un zumo natural se parecen mucho menos de lo que imaginas.

¿Los puede tomar? Por supuesto, pero mejor de forma ocasional pues, como ves, los zumos aportan muchas calorías y azúcar y poca fibra y nutrientes.

También puedes dárselos a tus hijos de forma ocasional y no les supondrá ningún perjuicio. Pero mejor **no sustituyas la fruta entera por zumos, aunque sean caseros. Ni sustituye a la fruta, ni es sano.** Si de verdad quieres que tu hijo coma fruta, tome vitaminas y lleve algo sano al recreo, no escojas un zumo con mil suplementos engañosos. Dale un plátano.

6

¿Alto o bajo en azúcar?

Alimento sin azúcar:
menos de 0.5 g por
porción

Alimento BAJO en
azúcar:
menos de 5 g por
porción

g=gramos

Información Nutricional	
Tamaño de una porción: 4 galletas (50g)	
Porciones por envase: 3	
Calorías por porción:	203 kcal
Grasas totales de los cuales:	13 g
Grasas saturadas:	1.5 g
Grasas trans:	0 g
Carbónhidrato:	2 mg
Sodio:	150 mg
Carbónhidratos totales de los cuales:	20 g
Azúcar:	17 g
Fibra:	1 g
Proteína:	1 g
Vitamina y/o Minerales	
Ingredientes: avena, azúcar de caña, aceite de coco, leche en polvo, sal, lecitina de soja, saborizante.	

Una porción:

Carbohidratos totales	20 g
de los cuales	
Azúcar	17 g
Fibra	1 g

4 galletas = 17 g de azúcar

¡Alto en azúcar!

ana Añoveros NUTRILOGA

ALIMENTAZIONE

eatsmartapps

5

Sodio

Alimento LIBRE en
sodio:
menos de 5 mg por
porción

Alimento MUY BAJO en
sodio:
menos de 30 mg por
porción

Alimento BAJO en
sodio:
Menos de 140 mg
por porción

mg=miligramos

Información Nutricional	
Tamaño de una porción: 4 galletas (50g)	
Porciones por envase: 3	
Calorías por porción:	203 kcal
Grasas totales de los cuales:	13 g
Grasas saturadas:	1.5 g
Grasas trans:	0 g
Carbónhidrato:	2 mg
Sodio:	150 mg
Carbónhidratos totales de los cuales:	20 g
Azúcar:	17 g
Fibra:	1 g
Proteína:	1 g
Vitamina y/o Minerales	
Ingredientes: avena, azúcar de caña, aceite de coco, leche en polvo, sal, lecitina de soja, saborizante.	

Una porción:

Sodio 150 mg

4 galletas = 150 mg de sodio

¡Alto en sodio!

ana Añoveros NUTRILOGA

but

Educación en Nutrición

MAS INFO

En el grupo buscando el hashtag **#BLWetiquetado**

ESO ES AZUCAR? *Algunos nombres ocultos para el azúcar.*

LISTA DE AZUCARES

Tu Guía para productos industrializados

NOMBRES OBVIOS

Los tipos de azúcares más comunes.

1. Azúcar (granulada)
2. Azúcar de Caña
3. Azúcar de Coco
4. Azúcar de Dátil
5. Azúcar de Remolacha
6. Azúcar Demerara
7. Azúcar en polvo o confeccionada
8. Azúcar Invertido
9. Azúcar Mascavo
10. Azúcar negra
11. Azúcar Turbinado
12. Caramelo
13. Cristales de Azúcar de Caña
14. Melaza
15. Panela
16. Panocha

LAS OSAS

Moléculas de azúcar.

17. Dextrosa
18. Fructosa
19. Galactosa
20. Glucosa
21. Lactosa
22. Maltosa
23. Sucrosa

JARABES

Extractos líquidos.

24. Jarabe de Agave
25. Jarabe de Algarroba
26. Jarabe de Arce
27. Jarabe de Arroz
28. Jarabe de Arroz Integral
29. Jarabe de Caña
30. Jarabe de Maíz
31. Jarabe de Maíz de Alta Fructosa
32. Jarabe de Salvado de Arroz
33. Jarabe de Tapioca

OTROS

Otras formas de azúcar.

34. Miel
35. Melaza
36. Maltodextrina
37. Malta de Cebada
38. Malta
39. Jugo de Fruta Deshidratados
40. Jugo de Fruta Concentrado
41. Jugo de Fruta
42. Jugo de Caña Evaporado
43. Etil Maltol
44. Cristales de Jugo de Fruta



PURAECO

www.puraeco.com.ar

* Tabla de Pescados.

Porciones semanales de pescado y mariscos recomendadas para mujeres embarazadas o que están amamantando y para niños pequeños

En base al tamaño de una porción para adultos de 6 onzas.
Para un niño, la porción debería ser más pequeña.

CONTENIDO MUY BAJO DE MERCURIO

Coma hasta 5 porciones por semana

- Anchoas
- Almejas
- Langostas de río
- Merluza
- Arenque
- Ostras

- Abadejo
- Salmón*
- Sardinas
- Camarones
- Tilapia
- Pescadilla



* Algunos salmones de criadero presentan altos niveles de otros contaminantes.

CONTENIDO BAJO DE MERCURIO

Coma hasta 2 porciones por semana

- Palometa
- Bagre
- Bacalao
- Cangrejo
- Corvina (del Atlántico)
- Platija
- Eglefino
- Pejerrey mocho
- Caballa (del Atlántico Norte)

- Mújol
- Mejillones
- Perca (oceánica o blanca)
- Vieiras
- Sábalo (americano)
- Lenguado
- Calamares
- Trucha (de agua dulce)
- Atún (enlatado del tipo claro)
- Pescado blanco



CONTENIDO ALTO DE MERCURIO

No consuma más de una porción por semana

- Lubina (negra, de mar, rayada)
- Anjova
- Anguila
- Halibut
- Langosta
- Rape
- Bacalao negro
- * Máximo 4 onzas

- Lapones
- Sargo chopra
- Raya
- Pargo
- Atún (enlatado del tipo albacora o blanco)*
- Corvinata real/trucha de mar



CONTENIDO DEMASIADO ALTO EN MERCURIO

¡No consuma estos pescados!

- Lubina de mar chilena
- Mero
- Caballa (carite, lucio o estornino)
- Aguja
- Pargo alazán

- Tiburón
- Pez espada
- Blanquillo camello
- Atún (fresco, filetes, sushi)



No coma pescados o mariscos capturados en aguas locales de la Ciudad de Nueva York. Pueden contener otros contaminantes.

** Tabla De Verduras y Concentración De Nitritos.

NO son recomendables los que superen los 1000 mg/Kg.

Hortaliza	Nivel medio (mg/Kg)	Hortaliza	Nivel medio (mg/Kg)
Acelga	1690	Puerro	345
Remolacha	1379	Judía verde	323
Lechuga	1324	Zanahoria	296
Apio	1103	Pepino	185
Espinaca ²	1066	Patata	168
Calabaza	894	Cebolla	164
Lechuga iceberg	875	Pimiento	108
Nabo	663	Tomate	43
Calabacín	416	Guisantes	30

¹ Fuente: Opinion of the Scientific Panel on Contaminants in the Food chain on a request from the European Commission to perform a scientific risk assessment on nitrate in vegetables. *The EFSA Journal* (2008) Journal number, 689; 1-79.

² En la opinión de EFSA se presentaron combinados los datos de espinacas frescas y congeladas, aunque debe tenerse en cuenta que el nivel de nitratos en espinacas congeladas es inferior al de espinacas frescas.

MAS INFO

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/nitratos.htm

Carencia de Hierro, Alimentos que lo Contiene.

Los bebés nacen con hierro almacenado en sus cuerpos. Debido a que crecen rápidamente, los bebés y los niños pequeños necesitan absorber mucho hierro cada día. A partir de los 6 meses comienzan, gradualmente a disminuir sus reservas. Los bebés amamantados necesitan menos hierro porque éste se absorbe mejor cuando está en la leche materna. La leche maternizada fortificada con hierro también proporciona suficiente cantidad de este elemento.

Existen dos tipos de hierro, el **Hierro Hemo**, de **fácil absorción** presente en las **carnes**; y el **Hierro no Hemo**, de **más difícil absorción** presente en los **vegetales**. Para facilitar la absorción del hierro presente en los vegetales debe **combinarse** con alimentos ricos en **vitamina C**.

ALIMENTOS VEGETALES RICOS EN HIERRO

PIPAS DE CALABAZA	PIPAS DE GIRASOL	SEMILLAS DE CHIA	SEMILLAS DE CAÑAMO	PIÑONES
ALMENDRAS	ACELGAS	ESPINACAS	REMOLACHA	UVAS
COL RIZADA	BERZA	COL CHINA	HIGOS	COLES
AGUACATE	BROCOLI	PATATAS	GUISANTES	PLÁTANO
TOMATES	COCO	ALBARICOQUE	COLES DE BRUSELAS	PEREJIL

Frutos secos enteros **NO** antes de los 3 años, sin embargo, pueden darse molidos desde el inicio de la alimentación complementaria. Verduras de hoja verde **NO** hasta pasado el año y respetando unas cantidades. Las uvas y frutas de forma similar cortadas en cuartos por el alto riesgo de atragantamiento.

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA C

GUAYABA	PIMIENTO ROJO	PEREJIL	KIWI	FRESAS
CAMU CAMU	MELÓN	PAPAYA	NARANJA	LIMÓN
POMELO	CIRUELA KAKADU	COLIFLOR	LIMA	MANGO
FRAMBUESAS	MANDARINAS	ESPINACAS	GROSELLAS NEGRAS	ESCARAMUJO
GROSELLA	CAQUI	BROCOLI	COLES DE BRUSELAS	ACEROLA

MAS INFO

https://youtu.be/0h_kZy6Ry-E?list=PL9bwXuBEkwrNwxfuyh715auAUIpHpwlAV

Estreñimiento, Cacas y Alimentos Laxantes.

Algunos bebés que hacían caca con facilidad mientras tomaban sólo leche se han estreñado al empezar la alimentación complementaria. Esto es algo que puede ocurrir con cierta frecuencia, si antes tomaba sólo leche, un alimento sin residuos prácticamente, un alimento que dicen que tomado en exceso estreña. Ahora empiezo a darle fruta y verdura (alimentos ricos en fibra, que dicen que aligera la tripa) y ¿se estreña? Pues sí, es posible.

Qué es el estreñimiento.

Estreñado es quien hace **caca dura con dolor**.

No es estreñado quien no hace todos los días. Puede pasar días o semanas sin hacer, pero si cuando hace es blanda y sin dolor, no hay ningún problema.

Se puede hacer caca todos los días y ser estreñado, porque cuando sale es dura y duele.

El estreñimiento cuando empezamos con la alimentación complementaria se debe a que al introducir la alimentación complementaria se producen varios cambios:

- **Se reduce la proporción de agua sobre el total de lo que toma.** Antes tomaba sólo leche. Un alimento cuya composición es agua en su mayoría. Era fácil hacer cacas con alto contenido en agua, porque no necesitaba absorber toda la que toma.
- **Empieza a tomar alimentos astringentes.** Hay algunos alimentos que liberan mucha cantidad de azúcares fáciles de absorber. Especialmente frutas como el plátano maduro, la manzana calentada o la zanahoria, el arroz y la patata cocidas son de este tipo. Cuando absorben el azúcar lo hacen acompañado de agua. Y eso hace que lo que queda tenga mayor densidad. Por eso decimos que son alimentos astringentes.
- **El cambio de alimentación produce un cambio en la flora intestinal que a veces favorece el estreñimiento.** Hay gérmenes que nos ayudan a digerir los alimentos y otros que dificultan la digestión y generan mucho gas y toxinas que dificultan el movimiento del intestino.

¿Cómo podemos aumentar la cantidad de líquido que toma?

- La primera es entender que la **alimentación complementaria complementa a la lactancia** y que por tanto **no debemos forzar al niño a tomar más cantidad de alimentación complementaria de la que desee, ni limitar su acceso a la lactancia.** Así mantenemos una proporción de líquido más adecuada. El bebé nos pedirá más leche y rechazará la comida cuando su cuerpo interprete que necesita más agua.

- **Preparar las verduras sin escurrir.** Cuando hervimos la verdura y la trituramos podemos hacerlo con el agua de haber hervido o sin ella. Si un niño se estreñe lo mejor es triturarla con el caldo.
- **Ofrecer agua.** En los **bebés de menos de un año** mejor ofrecer **lactancia** en lugar de agua, ya que esta lleva agua, alimento y mucho más. Se recomienda **ofrecer agua** durante las comidas y siempre que el bebé lo pida, teniendo en cuenta antes del año, **que no reemplace una toma de leche (materna o artificial).**
- **Aumentar la cantidad de fibra en la alimentación complementaria:** Evitando las frutas que más **estriñen (manzana, plátano maduro)**, y dando de las que más **aligeran (naranja, mandarina, ciruela...)**. Reduciendo la cantidad de **verduras que estriñen (patata, zanahoria, arroz...)** y ofreciendo más de las que **aligeran (judías verdes, calabacín...)**. **Dando cereales integrales (con la cáscara).**
- **Ayudando a seleccionar la flora adecuada.** Podemos dar **Probióticos** que siembren bichitos de los buenos para que tenga una flora intestinal que le ayude a digerir mejor los alimentos, produzcan menos gases y no alteren la movilidad del intestino.
- **Moviendo más al bebé.** Cuando un bebé se mueve poco, también lo hace su intestino. Cuando se mueve más y se mantiene **más tiempo incorporado** (no tumbado) favorecemos el movimiento del intestino. Una variante de esto son **los masajes de barriga** si el bebé se estreña.

En casos muy puntuales puede ser necesario usar Enemas. Solucionan el problema rápidamente, pero su efecto es muy limitado. Siempre que se pueda es mejor “arreglar el estreñimiento por arriba que por que por abajo”.



Va de Cacas...

Amarillo mostaza



Corresponde al color NORMAL de las deposiciones de los bebés alimentados con lactancia materna exclusiva. Puede tener algunos grumos y un olor un tanto dulce. Su frecuencia puede variar desde muchas veces al día hasta varios días sin hacer.

Verde-Negruzca



Corresponde al color del MECONIO, las primeras deposiciones del bebé en donde elimina todas las sustancias que tragó en el útero. Es MUY pegajoso y normalmente se elimina en las primeras 48 horas de vida.

Café claro



Corresponde al color de las deposiciones de los bebés alimentados por Fórmula Artificial. Su olor es más fuerte y su consistencia es similar a la mantequilla de maní. También pueden tener una coloración verdosa.

Café verdosa



Corresponde al color de las deposiciones de los bebés que inician la Alimentación Complementaria. Su olor es fuerte y su consistencia variará según los alimentos. Con el método BLW pueden aparecer trozos completos (no te asustes, es normal).

Café chocolate



Corresponde al color de las deposiciones de los bebés con Alimentación Complementaria ya instaurada. Su olor es igual a la del adulto y su consistencia es como plastilina. La frecuencia no importa mucho siempre y cuando la consistencia NO cause dolor al defecar.

Verde oscuro



Corresponde al color de las deposiciones de los bebés que reciben suplementación oral con Hierro. En ocasiones puede alterar la consistencia, haciéndola un poco más dura. La frecuencia no importa mucho siempre y cuando la consistencia NO cause dolor al defecar.

Verde claro



Corresponde al color de las deposiciones de los bebés alimentados con lactancia materna exclusiva pero que son cambiados al otro pecho antes de recibir la leche rica en grasa del final de la teta. En ocasiones puede alterar la consistencia, haciéndola un poco más espumosa.

Roja !



Esta coloración NUNCA es normal. Las causas pueden ser inocuas como el consumo de Betarraga o un estreñimiento transitorio, como también reflejar infecciones intestinales o alergias alimentarias. Consultar a la brevedad con el Pediatra ante su presencia.

Blanca grisácea !



Esta coloración NUNCA es normal. Las causas pueden ser transitorias por inmadurez hepática, como también reflejar infecciones graves, malformaciones de la vía biliar o enfermedades genéticas. Consultar a la brevedad con el Pediatra ante su presencia.

Negra !



Esta coloración NUNCA es normal después de eliminado el Meconio. Las causas pueden reflejar hemorragia en la parte alta del tubo digestivo. Consultar a la brevedad con el Pediatra ante su presencia.

Muy líquida !



Las deposiciones normales del bebé son blandas, pero cuando su consistencia es acuosa y su frecuencia está muy aumentada se denomina DIARREA. Las causas pueden ir desde infecciones transitorias hasta alergias alimentarias. Consultar con el Pediatra si dura más de 24 hrs o se acompaña de más síntomas.

Muy dura !



Las deposiciones normales del bebé son blandas, por lo que si su consistencia es dura y causa molestias se denomina CONSTIPACION. Las causas pueden ir desde episodios aislados por la dieta hasta enfermedades endocrinas o trastornos congénitos. Consultar con el Pediatra a la brevedad ante su presencia.

Alimentos que ayudan al tránsito.

Desde el comienzo de la alimentación complementaria se debe ofrecer **agua** en las comidas (ya sea en vaso normal, de chupito, de aprendizaje, el que mejor maneje el bebé).

Además, es bueno ir incorporando alimentos laxantes como:

- Ciruelas
- Legumbres
- Cereales Integrales
- Semillas
- Naranja
- Calabaza
- Kiwi
- Granada
- Frambuesas
- Grosellas
- Moras
- Pescado Azul
- Aceite de Oliva
- Cordero
- Pato
- Ciruelas Pasas

¿Recetas con Alcohol? NO se evapora por completo.

Cocción empleada	Porcentaje de alcohol retenido
Alcohol añadido a un líquido hirviendo y retirado, inmediatamente, del fuego	85%
Flameado	75%
Sin calor, almacenado durante la noche	70%
Al horno, por 25 minutos, siempre y cuando no se agite o mezcle el alcohol	45%
Al horno, a fuego lento, y mezclando o agitando el alcohol:	
15 minutos	40%
30 minutos	35%
1 hora	25%
Hora y media	20%
Dos horas	10%
Dos horas y media	5%

MAS INFO

<https://m.directopaladar.com/ingredientes-y-alimentos/cocina-abstemia-como-sustituir-los-distintos-tipos-de-alcohol-segun-la-receta>

Algunos Mitos De La Alimentación Infantil

✕ “TU LECHE YA NO ALIMENTA O ES AGUA” “LAS PAPILLAS ALIMENTAN MÁS QUE LA LECHE”;

La carne y verduras suelen tener menos calorías que la leche, y las verduras solas y las fruta todavía menos, y aunque los cereales, tengan bastantes calorías, tienen menos cantidad de proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes que la leche materna. Un recién nacido está perfectamente alimentado durante seis meses o más sólo con leche materna; pero nadie estaría perfectamente alimentado ni en su infancia ni en ninguna época, si pasase seis meses comiendo solo carne, o sólo pan, o sólo naranjas. Lo que no significa que el pan, la carne o las naranjas “no alimenten”, sino que se han de complementar con otras cosas. Complementar, no sustituir.

✕ “A PARTIR DE LOS 6 MESES HAN DE TOMAR LECHE DE CONTINUACIÓN”;
Tanto la AAP como la OMS opinan que las leches de continuación son innecesarias y recomiendan tomar la misma leche durante el primer año. ¿Para que la inventaron, entonces? Muy sencillo. La ley prohíbe, en muchos países (incluido España), hacer publicidad de la leche de inicio. Pero la mayoría, por desgracia, no prohíben la publicidad de la leche de continuación. Así que para los fabricantes es ideal disponer de dos leches con el mismo nombre, que sólo se diferencien por el numerito, de esta manera al publicitar PATATIN 2 consiguen hacer aumentar las ventas de PATATIN 1. La leche de continuación es peor que la leche de inicio, porque está menos adaptada. Pero los bebés mayores tienen una mayor capacidad para metabolizarla por lo que es más fácil que la puedan tolerar. Por supuesto los niños que toman pecho pueden seguir con el pecho pasados los 6 meses hasta que la madre y su hijo deseen.

Pasado el año podrá introducirse la leche de vaca entera.

MAS INFO

<http://blogs.20minutos.es/el-nutricionista-de-la-general/2013/09/24/los-lacteos-no-aumentan-las-mucosidades/>

Videos y Bibliografía recomendada.



Mi niño no me come: Consejos para prevenir y resolver el problema (Familia) 5 junio 2012

- Carlos González, la alimentación de tu bebé. Consejos y recomendaciones en TodoPapás Loves

<https://youtu.be/3HfLkSZHIkM?list=PL9bwXuBEkwrNODz-Q6PYwJdoOKxNxTwXz>



Se Me Hace Bola (CLAVE) 7 marzo 2013

- Alimentación Saludable en Niños - Julio Basulto (Dietista-Nutricionista).

<https://youtu.be/tnW0je2fXC4?list=PL9bwXuBEkwrNODz-Q6PYwJdoOKxNxTwXz>



EL NIÑO YA COME SOLO: Consiga que su bebé disfrute de la buena comida (MADRE Y BEBÉ) 19 enero 2012

- Entrevista Gil Rapley subtitulada español. Baby Led Weaning.

<https://youtu.be/Nf1DTTVfm-8>

MÁS INFO

En el grupo buscando el hashtag **#BLWvideos**

<http://www.youtube.com/playlist?list=PL9bwXuBEkwrNwxfuyh715auAUIpHpwIAV>