

EL MÉTODO BABY LED WEANING Y SUS BENEFICIOS. REVISIÓN SISTEMÁTICA.

Carnicero Alonso, Silvia¹; Vera Sanz, Virginia¹; Chamarro Calvo, Sara²

¹: Enfermera de atención especializada en Complejo Asistencial de Soria.

²: Residente de Enfermería Familiar y Comunitaria. Centro de Salud Ólvega (Soria)

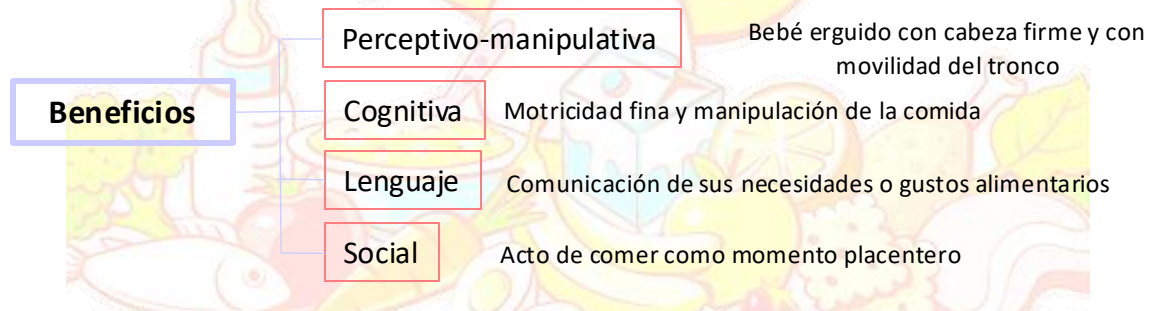
INTRODUCCIÓN - OBJETIVOS

El método Baby Led Weaning se basa en la introducción de alimentos directamente sólidos. Esta práctica es autorregulada por el lactante, consiste en que el bebé dirija el proceso cogiendo la comida con la manos. La principal finalidad es que el niño adopte un papel activo en su alimentación y obtenga el control durante el proceso de su alimentación. El objetivo es: Describir el nuevo método alternativo de Alimentación Complementaria Baby-Led Weaning.

MÉTODO

Revisión sistemática a través de una búsqueda exhaustiva de artículos en diversas bases de datos; Scielo, Dialnet, además de artículos publicados en las revistas Medigraphic y Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. Los artículos seleccionados han sido aquellos disponibles en los idiomas castellano e inglés y publicados dentro del rango de los últimos 10 años. Palabras claves empleadas: Baby Led Weaning, alimentación complementaria y beneficios.

RESULTADOS



CONCLUSIONES

El Baby Led Weaning se trata de un método seguro, natural y sano. El bebé aprende a manipular la comida por medio del agarre y se alimentan a sí mismos desde el principio fomentando su autonomía y su confianza. Con el Baby Led Weaning el lactante puede explorar la comida a su propio ritmo y explorar a través del tacto, sabores, etc.

Los bebés participan de forma activa en la comida, no solo les permite alimentarse sino que también aprenden sobre el aspecto, la textura, el olor, el color y los tamaños y/o formas de los alimentos. Su autonomía les brinda confianza en la comida lo que puede ayudar a que estén dispuestos a probar más alimentos y hacer del acto de la comida un momento placentero.

BIBLIOGRAFÍA

Velasco Manrique MV. Alimentación complementaria guiada por el bebé: Respetando sus ritmos y apoyando su aprendizaje. Med Natur [Internet]. 2014 [Citado 4 Agosto 2024];8(2):64–72. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4847927>

Vichido-Luna MA, Montijo-Barrios E, Zárate- MF, Cadena-León JF, Cervantes-Bustamante R, Toro-Monjárez E, et al. Actualidades en alimentación [Internet]. Medigraphic.com. [citado el 4 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm173f.pdf>

Brunner-López O, Fuentes Martin MJ, Ortigosa-Pezonaga B, López-García AM, Grupo GE-NutPedia. Texturas evolutivas en la introducción de nuevos alimentos: un acercamiento teórico. Rev Esp Nutr Humana Diet [Internet]. 2019 [Citado 4 Agosto 2024];23(2):104–22. Disponible en: <https://scielo.isciii.es/pdf/renhyd/v23n2/2174-5145-renhyd-23-02-104.pdf>