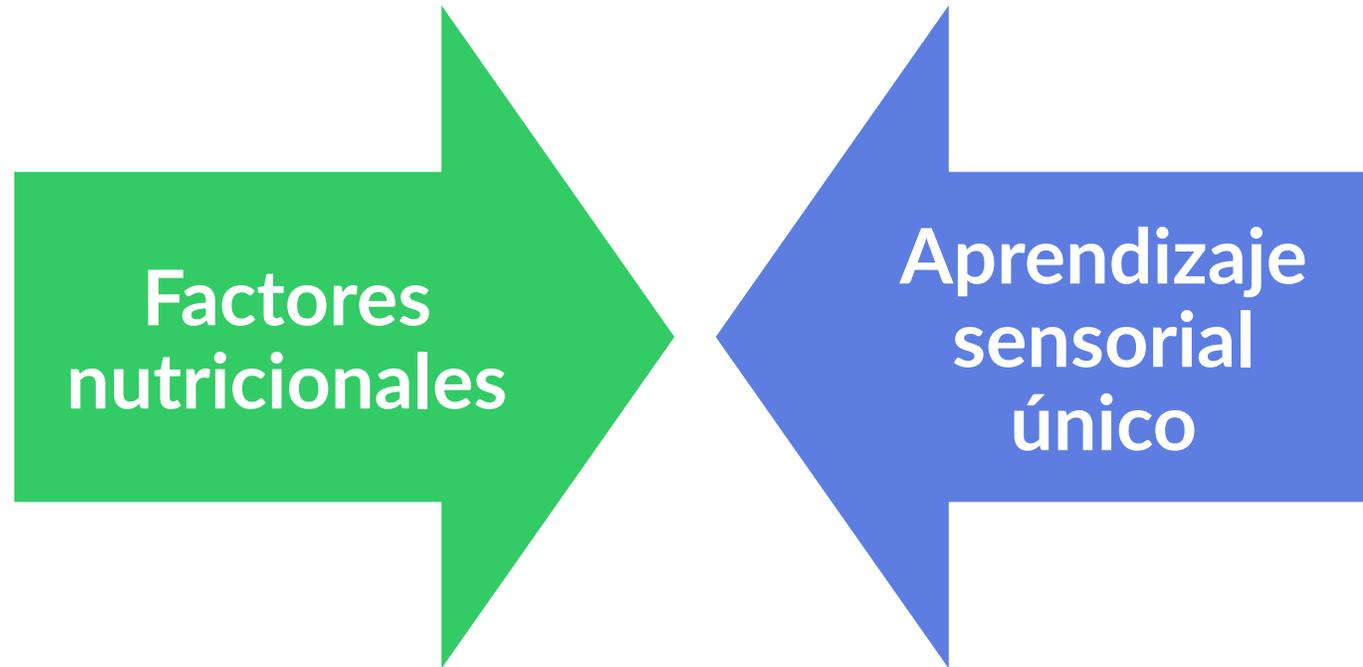




MCS. Vanessa Hernández

# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA **PERCEPTIVA:** Más allá de un método



Es un proceso que va más allá de ofrecer alimentos

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



- Las guías para los padres → se centran en **QUÉ** y **CUÁNDO** alimentar.
- Atención limitada al comportamiento de alimentación, las señales de hambre y saciedad, preferencias y rechazos.

La conducta alimentaria se aprende y está influenciada por padres/cuidadores (creencias, condición social, costumbres locales, propias prácticas de alimentación)

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

## Desarrollo de comportamientos saludables:

- Consumo de alimentos saludables
- Comportamientos parentales perceptivos

## Alimentación complementaria no es sólo “qué se come”:

- **Dónde, cuándo, cómo y quién alimenta**

La evidencia indica que el comportamiento de los padres influye en **desarrollo de habilidades de autorregulación**



\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

## Preferencia innata

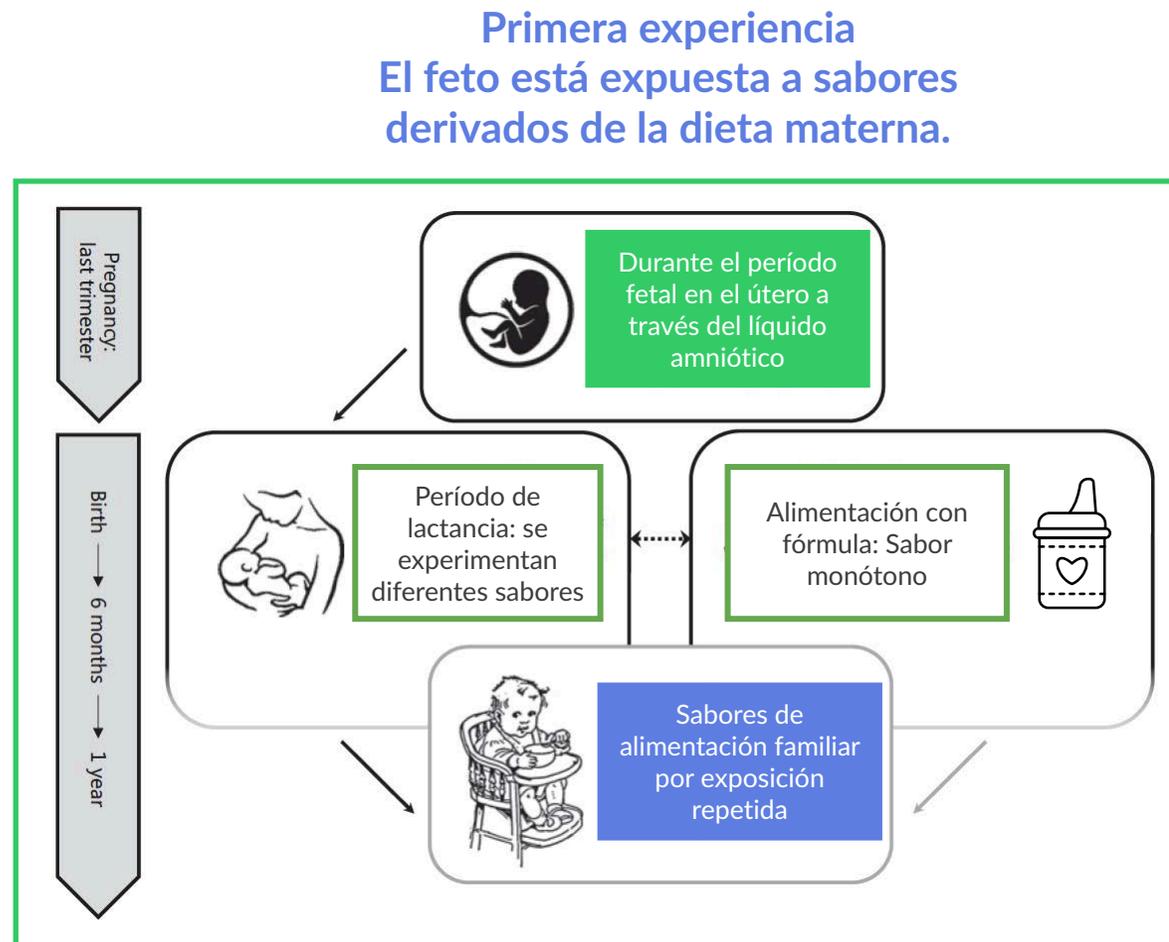


Preferencia  
Innata Dulce

Rechazo  
Amargo

- Las respuestas son modificables
- **Aprenden a asociar los alimentos:**
  - Tono emocional (ya sea positivo o negativo) de las interacciones sociales durante la alimentación, lo que afecta los gustos y rechazos de los alimentos

¿Cuándo comienza la experiencia de los sabores?



\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

**Lactantes amamantados** parecen tener una ventaja sobre los bebés alimentados con fórmula, ya que su exposición en sabores es variable

Leche materna tienen mayor probabilidad de sonreír con el sabor umami.



Fórmulas extensamente hidrolizadas mayor aceptación a los sabores amargo, ácido y umami y menores expresiones faciales de disgusto al comer cereales amargos y umami.



- Continúa al inicio de la Alimentación complementaria.
- Desarrollo de las preferencias a través de la exposición repetida.
- Es probable que estos procesos de aprendizaje tengan un impacto a largo plazo → **Necesario establecer preferencias a verduras y frutas cuando los lactantes aprenden a comer.**

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

- Exponer a variedad de sabores promueve la voluntad de consumir alimentos nuevos.
- Padres → Rol importante al proporcionar una variedad de exposiciones durante alimentación complementaria.
- Con la introducción a los alimentos sólidos, la textura debe considerarse como un aspecto sensorial junto con el sabor.
- Los bebés aumentan su aceptación de un alimento después de una experiencia repetida el mismo.



\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



- NO reaccionan de la misma manera a los nuevos alimentos. Requerirán mayor exposición para lograr aceptación
- El padre debe ofrecer alimentos que sean apropiados, el entorno y las estrategias también apropiadas
- Respuesta del niño es negativa (llora, tira la comida), es posible que el padre no vuelva a ofrecer la comida

## Las prácticas tradicionales de alimentación incluyen ofrecer comida:

- Como respuesta predeterminada al llanto infantil.
- Alimentar con frecuencia cuando hay comida disponible.
- Ofrecer porciones grandes y presionar o forzar a comer.



**¿Realmente el método u enfoque es importante?**

**¿Existe un método o enfoque mejor que otro?**

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



**Alimentación exclusiva  
con cuchara**



**Autoalimentación**



**Autoalimentación y  
alimentación con cuchara  
ocasionalmente**

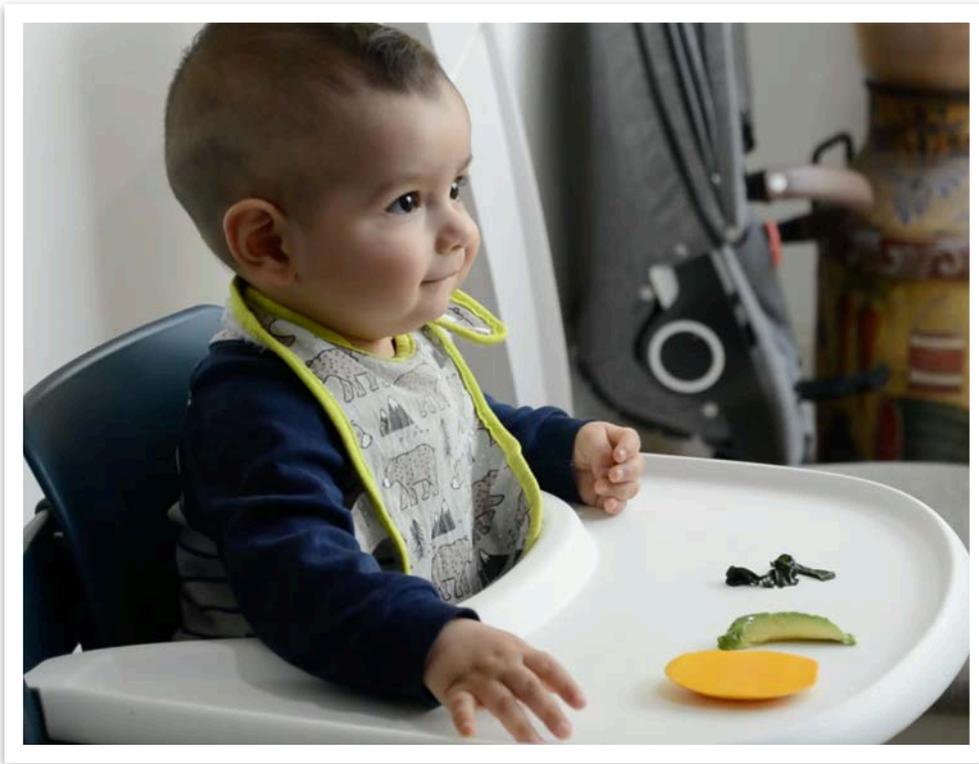
\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



## Tradicionalmente, el método más utilizado

- Introducción gradual de texturas simples a texturas más complejas:
  - Primero purés
  - Poco después se ofrecen alimentos más grumosos y sólidos
- Adulto alimenta con cuchara

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

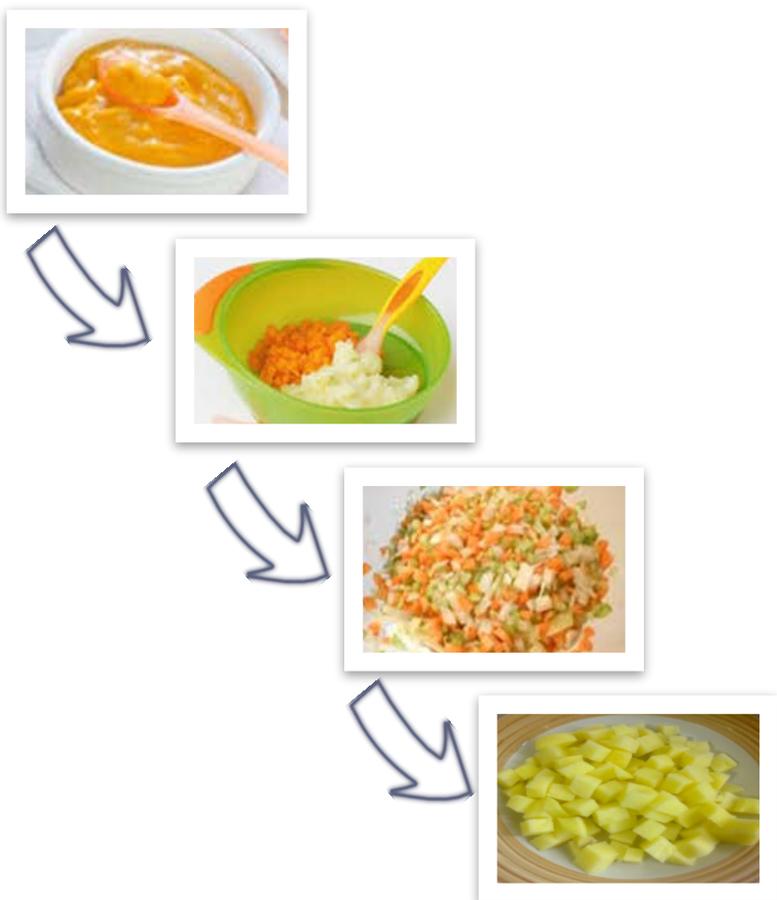


- El enfoque del destete dirigido por el bebé (BLW) omite la alimentación con puré y cuchara.
- Le permitirle seleccionar y alimentarse a sí mismo en lugar de ser el receptor pasivo de la comida.
- **Enfoque alternativo que está ganando la atención tanto de los padres como de los investigadores.**

No existe una definición "oficial" de BLW; en la literatura actual, generalmente se describe como alimentación con cuchara **<10% del tiempo**

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

## Tradicional



## Baby-Led Weaning



Puede no ser necesaria la transición de consistencias

Trozos

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

- Ofrecer alimentos que el lactante pueda tomar por sí mismo **(enfoque BLW)**.
- Ofrecer un alimento **alto contenido de hierro en cada comida**.
- Ofrecer un alimento **de alta energía en cada comida**.
- Ofrecer alimentos preparados de manera **adecuada para la edad de desarrollo del niño** para reducir el riesgo de asfixia.

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

## A Baby-Led Approach to Eating Solids and Risk of Choking

Louise J. Fangupo, PG Dip Diet,<sup>a</sup> Anne-Louise M. Heath, PhD,<sup>a</sup> Sheila M. Williams, DSc,<sup>b</sup> Liz W. Erickson Williams, MSc,<sup>a</sup> Brittany J. Morison, MSc,<sup>a</sup> Elizabeth A. Fleming, MCapSc,<sup>a</sup> Barry J. Taylor, FRACP,<sup>c</sup> Benjamin J. Wheeler, FRACP,<sup>d</sup> Rachael W. Taylor, PhD<sup>e</sup>

35% de los lactantes entre 6 y 8 meses presentaron por lo menos un periodo de asfixia, no diferencias significativas entre grupos  $p > 0.2$

### Resultados:

NO existe asociación significativa entre el estilo de alimentación y asfixia. El BLW no se asoció con un mayor riesgo de asfixia .

**No difference in self-reported frequency of choking between infants introduced to solid foods using a baby-led weaning or traditional spoon-feeding approach**

A Brown <sup>1</sup>

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

## Modified Version of Baby-Led Weaning Does Not Result in Lower Zinc Intake or Status in Infants: A Randomized Controlled Trial

Lisa Daniels, PhD, NZRD\*; Rachael W. Taylor, PhD; Sheila M. Williams, DSc; Rosalind S. Gibson, PhD; Samir Samman, PhD; Benjamin J. Wheeler, FRACP; Barry J. Taylor, FRACP; Elizabeth A. Fleming, MCapSc, NZRD\*; Nicola K. Hartley, MDiet, NZRD\*; Anne-Louise M. Heath, PhD

No hay diferencias significativas entre BLISS y control a los 7 meses (3.5 vs 3.5 mg / día; P = 0.42) ó 12 meses (4.4 vs 4.4 mg / día; P = 0.86)

Las diferencias en la ingesta media de hierro en la dieta entre los grupos control y BLISS no fueron significativas a los 7 y 12 meses

## Impact of a modified version of baby-led weaning on iron intake and status: a randomised controlled trial

Lisa Daniels,<sup>1,2</sup> Rachael W Taylor,<sup>2</sup> Sheila M Williams,<sup>3</sup> Rosalind S Gibson,<sup>1</sup> Elizabeth A Fleming,<sup>1,2</sup> Benjamin J Wheeler,<sup>4</sup> Barry J Taylor,<sup>4</sup> Jillian J Haszard,<sup>1</sup> Anne-Louise M Heath<sup>1</sup>

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

Enferm Clin. 2019 Jun 24. pii: S1130-8621(19)30105-6. doi: 10.1016/j.enfcli.2019.04.014. [Epub ahead of print]

## Is the baby-led weaning approach an effective choice for introducing first foods? A literature review.

[Article in English, Spanish]

Utami AF<sup>1</sup>, Wanda D<sup>2</sup>.

### Resultados:

- BLW ayuda en la autorregulación en el bebé.
- El riesgo de asfixia, deficiencia de hierro y zinc, y la disminución del crecimiento es bajo en BLW con el programa de Introducción al Sólido Dirigido por Bebé (BLISS).

Las madres prefieren escuchar a otra madre que practica BLW en lugar de profesionales de la salud

Estudio longitudinal a largo plazo es necesario para explorar más sobre BLW de acuerdo con su adecuación nutricional, ingesta, patrones de alimentación, preferencia alimentaria, seguridad y tendencia de crecimiento.

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

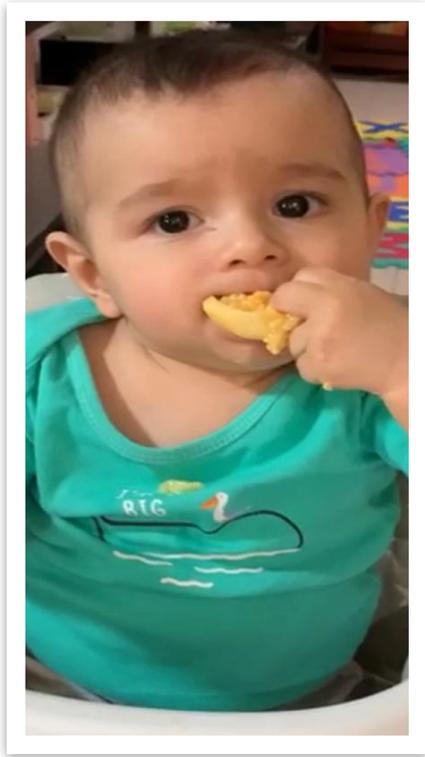
**¿Qué tan importante es la  
forma de alimentar?**

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



- Para la formación de hábitos alimentarios, especialmente con las estrategias que usan los padres y/o cuidadores para estimular la alimentación.
- **La familia juega un papel decisivo en cómo el niño aprenderá a alimentarse.**

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



## Combinación:

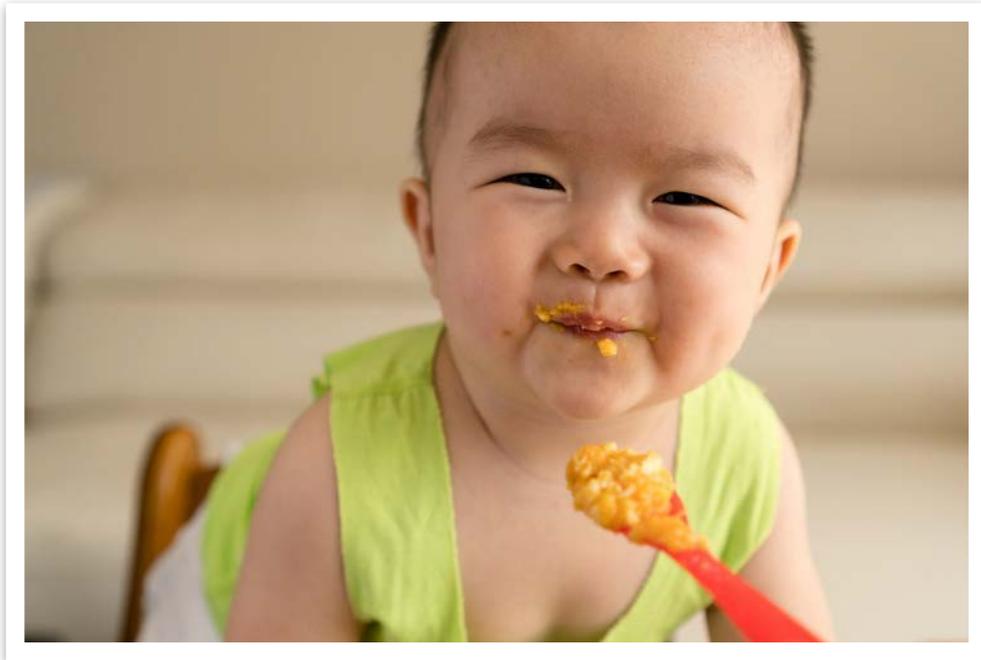
- Cuchara por parte de un adulto y autoalimentación puede usarse en diferentes ocasiones y como resultado de múltiples necesidades familiares, por ejemplo:
  - Cuando se cuida a varios niños al mismo tiempo o se come fuera, asegurándose de que el niño reciba los nutrimentos adecuados, o cuando el lactante está comiendo en la guardería o con otros cuidadores.

## Alimentación Complementaria PERCEPTIVA

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



- Interacciones recíprocas entre el niño y el cuidador.
- Atención a sus señales de hambre y saciedad estableciendo una comunicación mediada por el lenguaje verbal y no verbal.
- Alimentación que promueve la atención y el interés de los niños en la alimentación.

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



Estilo perceptivo → Formación de prácticas de alimentación adecuadas y desarrollo de la autorregulación del apetito por parte del niño.

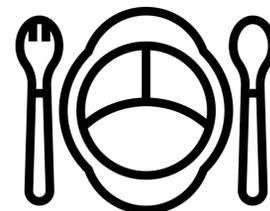
- Progresión exitosa hacia la alimentación independiente con prácticas de alimentación correctas.



No  
distractores



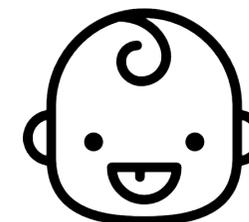
Sentado  
cómodo y de  
frente



Alimentos  
adecuados



Horario  
predecible



Animar a  
comer sin  
forzar



Rechazo:  
Experimentar con  
diversas texturas



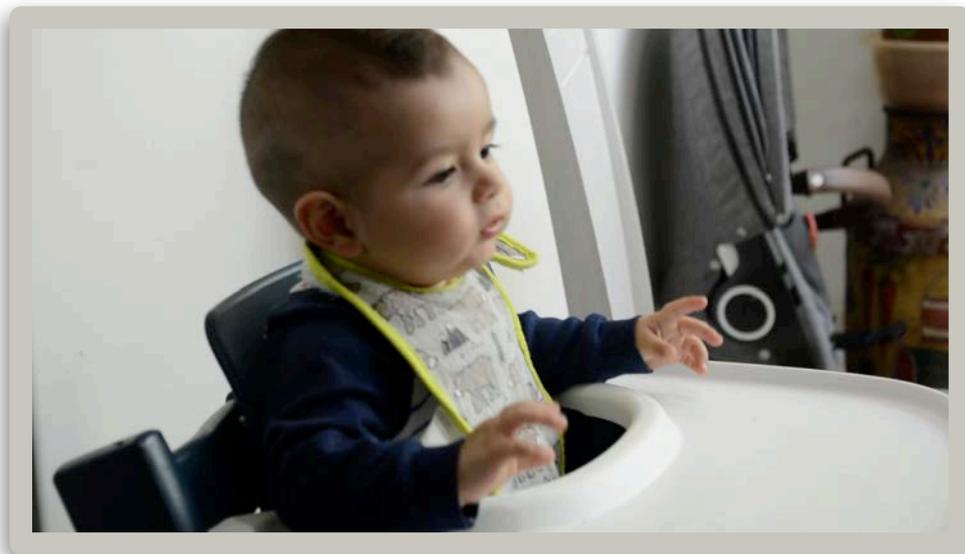
Periodo de aprendizaje:  
Hablar con amor, paciencia  
y mantener contacto visual



Responder a las  
necesidades del niño



Alimentar directamente  
Responder a señales de  
hambre y saciedad



## Hambre:

### 6 a 8 meses

- Se queja y/o llora
- Se inclina hacia la cuchara
- Busca alcanzar la comida
- Intenta alimentarse

### 8 a 12 meses

- Se queja y/o llora
- Toma la cuchara o la comida
- Señala la comida



## Saciedad:

### 6 a 8 meses

- Evita la cuchara moviendo la cabeza y/o arqueándose
- Se distrae fácilmente
- Escupe la comida

### 8 a 12 meses

- Disminuye el ritmo al comer
- Aprieta los labios o empuja la comida
- Se distrae fácilmente

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



**Negativa a comer  
como una señal de  
falta de apetito**



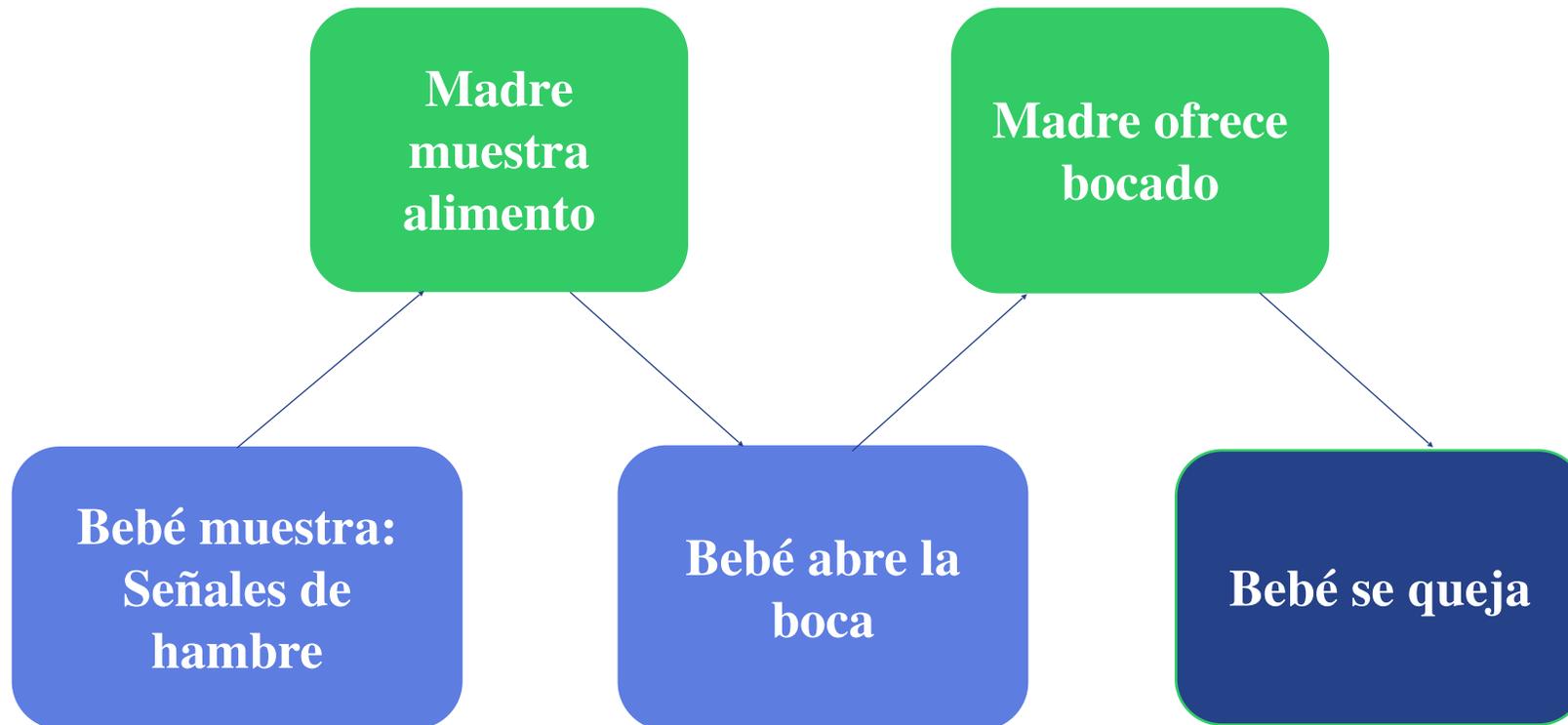
## Transmitiendo una señal de autonomía:

- Importante respetarla de lo contrario la hora de la comida es estresante, frustrante y se pierda la atención a las señales de hambre y saciedad.

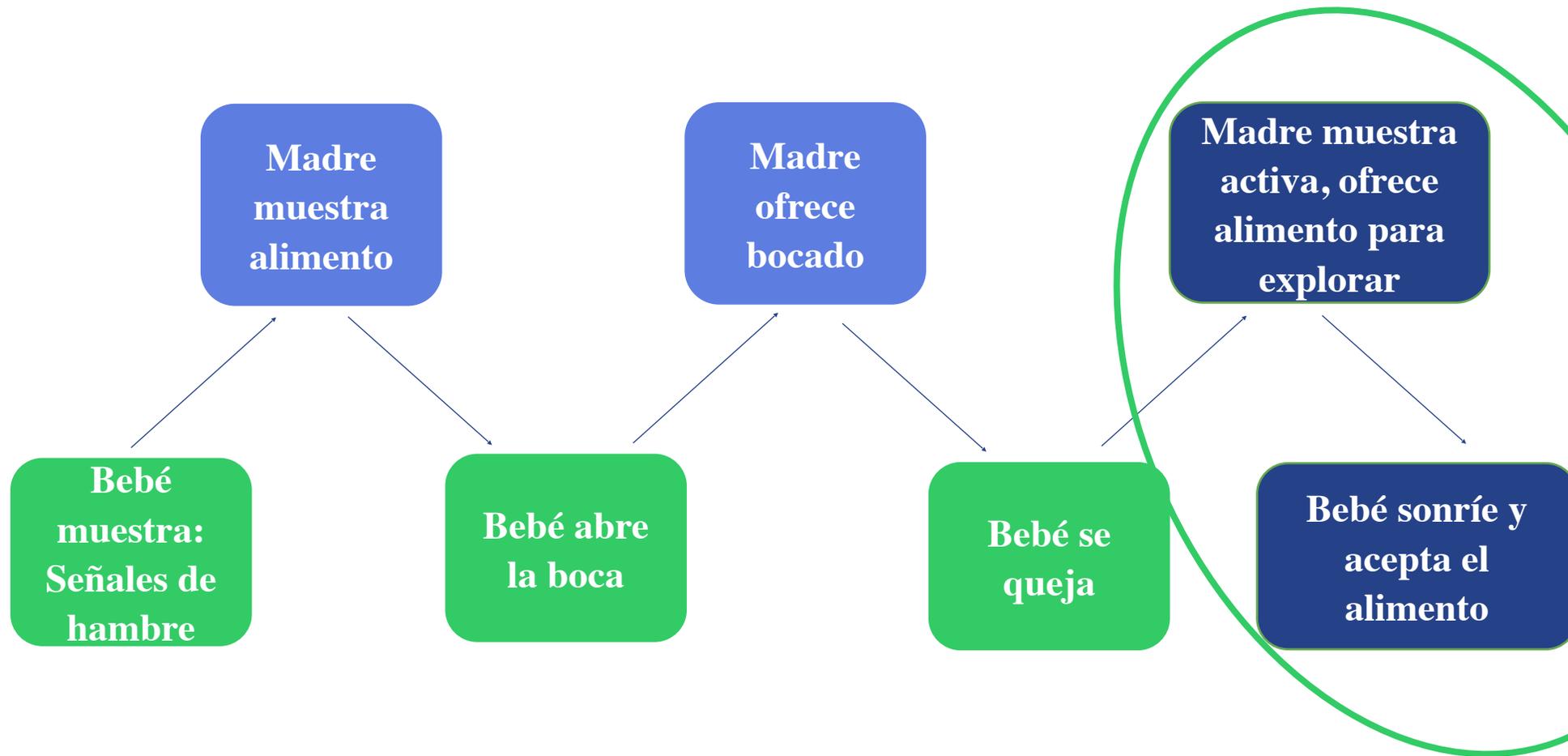
Los cuidadores a menudo atribuyen los problemas de alimentación al bebé.

## ¿Qué tenemos que hacer?

- Cambiar el comportamiento de los niños alterando el contexto o el comportamiento del cuidador, en lugar de intentar cambiar al niño directamente.



\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



- NO centrarse en las expresiones faciales de los bebés, sino en su disposición a comer.
- Continuar brindando oportunidades repetidas para probar la comida.
- Presentar exposiciones repetidas a frutas y verduras, podría ayudarlos a aceptar más las frutas y verduras, lo cual es difícil de mejorar más allá de la infancia.

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



A menudo, los niños rechazan la comida en un inicio y se interpreta como una expresión de “no le gustó”

Se necesitan al menos 8 exposiciones a un alimento inicialmente rechazado para ser aceptado por el niño.

**Exposición repetida**

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

Edad	Preparación proactiva del cuidador	Habilidades y señales del niño	Responsabilidad del cuidador	Lo que aprende el niño
<b>6-12 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posición cómoda y apoyado para usar sus manos</li> <li>• Establecer horarios</li> <li>• Ofrecer alimentos seguros (tomar con sus manos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masticar y deglutir</li> <li>• Autoalimentarse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Responder a las señales</li> <li>• Aumentar variedad, textura y sabores</li> <li>• Responder más a los intentos del niño de autoalimentarse</li> <li>• Contacto visual</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentarse por sí mismo</li> <li>• Experimentar sabores y texturas</li> <li>• Aprende que comer es divertido</li> </ul>

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

## **Autoritario:**

Los padres tienen reglas estrictas y poca receptividad.

## **Autoritativo o democrático:**

Los padres comunican pautas y reglas claras, mientras brindan apoyo y elogios.

## **No involucrado:**

Los padres hacen pocas demandas y las comidas pueden estar desorganizadas.

## **Permisivo:**

Los padres tienen pocas reglas y los niños pueden comer lo que deseen, dónde y cuando lo deseen.

**“An invisible map” - maternal perceptions of hunger, satiation and ‘enough’ in the context of baby led and traditional complementary feeding practices.  
Janet McNallya,b,\* , Siobhan Hugh-Jonesa, Marion M. Hetheringtona**

- Objetivo: Comprender y comparar percepciones de señales e ingesta en BLW y Método tradicional.
- Ambos grupos percibieron señales de hambre similares.
- La percepción de la ingesta se vio influenciada por factores como cansancio infantil y las preocupaciones de la madre por comer en exceso o deficiente.



La capacidad de respuesta de las madres a las señales de hambre y saciedad se ha relacionado con el desarrollo del sobrepeso infantil

Caregiver feeding practices and child weight outcomes: a systematic review.  
Am J Clin Nutr 2019;109(Suppl):990S–1002S.

- **Objetivo:** Examinar la relación entre las prácticas de alimentación de los cuidadores en los niños desde el nacimiento hasta los 24 meses y el aumento de peso

## Evidencia Moderada:

Sugiere que proporcionar orientación de alimentación perceptiva para enseñar a las madres a reconocer y responder adecuadamente a las señales de hambre y saciedad de los niños puede conducir a un aumento de peso "normal" y / o un estado de peso "normal" en niños de  $\leq 2$  años en comparación con niños cuyas madres no recibieron una guía de alimentación perceptiva.



- Primeros dos años los niños adoptan prácticas establecidas en su entorno y las conductas de sus cuidadores, los cuales constituyen patrones alimentarios que persistirán a lo largo de su vida
- Los niños con mayores experiencias de sabores y texturas durante AC aceptan más las texturas complejas y presentan una alimentación más variada.

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

**Crecimiento correcto**



**Comer de manera  
competente y responsable**

**Atención de los niños a las  
señales internas de hambre  
y saciedad**

- Estrategia eficaz para promover conductas de alimentación correctas de forma temprana y evitar las consecuencias negativas y de por vida asociado con problemas de crecimiento y alimentación.

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

## 1. Las recomendaciones nutricionales:

1. No solamente deben enfocarse a los alimentos, también al contexto de alimentación.
  2. Ejercen un rol fundamental como modelos parentales en la alimentación de sus hijos.
  3. Proporcionan la dirección y la estructura.
  4. Generan una comunicación exitosa: comprenda y responda a las señales de sus hijos.
2. Alimentación complementaria debe ser: activa, interactiva, positiva y respetuosa.
  3. En realidad ningún método o enfoque respetuoso con el bebé es mejor que otro.

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.

La filosofía que debe estar detrás  
de cómo ofrecer los alimentos es:  
**La Alimentación Perceptiva**

\*Contenido exclusivo para el profesional de la salud. La leche materna es lo mejor para los bebés y deberá mantenerse por el mayor tiempo posible.



Esta presentación es parte del webinar “Alimentación Complementaria Perceptiva: Más allá de un método”, disponible en [NNILatam.org](https://www.nnilatam.org), donde podrá disfrutar la conferencia completa en versión de video y podcast, además de descargar el material didáctico complementario.

Para ingresar al webinar, haga [clic aquí](#)