

Profe MINGO

DIPLOMADO

26 de julio al 6 de agosto de 2021

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



VALOR DE CERTIFICACIÓN
\$22.000

“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

FÓRMATE GRATIS

Solicita entrar a un grupo
INFORMACIÓN
3122841162

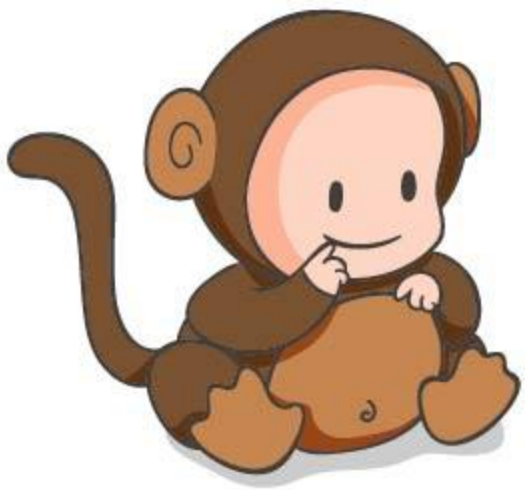


YouTube

TRASMISIÓN: LUNES A VIERNES 7:00 PM

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

• Alimentación Complementaria •



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

La OMS recomienda que los lactantes empiecen a recibir alimentos complementarios a los 6 meses, primero unas dos o tres veces al día entre los 6 y los 8 meses, y después, entre los 9 a 11 meses y los 12 a 24 meses, unas tres o cuatro veces al día, añadiéndoles aperitivos nutritivos una o dos veces al día, según se desee.

FUENTE: OMS

https://apps.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/index.html



*“Bebes amamantados,
bebes sanos y felices”*

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



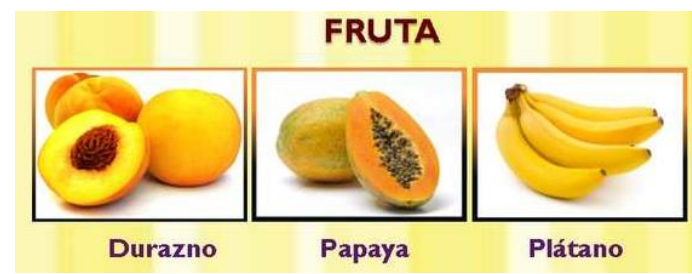
“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”























“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

Alimentos permitidos para bebés de 6 a 7 meses

 PAPA	 ZAPALLO	 CAMOTE	 VAINITAS	 ALCACHOFA
 ZANAHORIA	 ALVERJA	 BRÓCOLI	 ESPINACA	 LENTEJA / QUINUA
 PLÁTANO	 GRANADILLA	 PERA	 DURAZNO	 MANZANA
 CEREAL DE ARROZ	 MAICENA	 MANTEQUILLA	 LECHE	
 CANELA		 ACEITE DE OLIVA		

mamá CHEF
Colette Olacchia



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

Progresión de consistencias
método tradicional



Papillas
6-7 meses



Picados finos y machacados
7-8 meses



Trozos
desde los 9 meses



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

Alimentación complementaria

CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS

	PURÉ	PICADO FINO	TROCITOS
Método Tradicional (papillas)			
	6-7 MESES	7-8 MESES	> 8 MESES
BLW (Baby Led Weaning)			
	BASTONES		TROCITOS
	6-8 MESES		> 8 MESES



“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

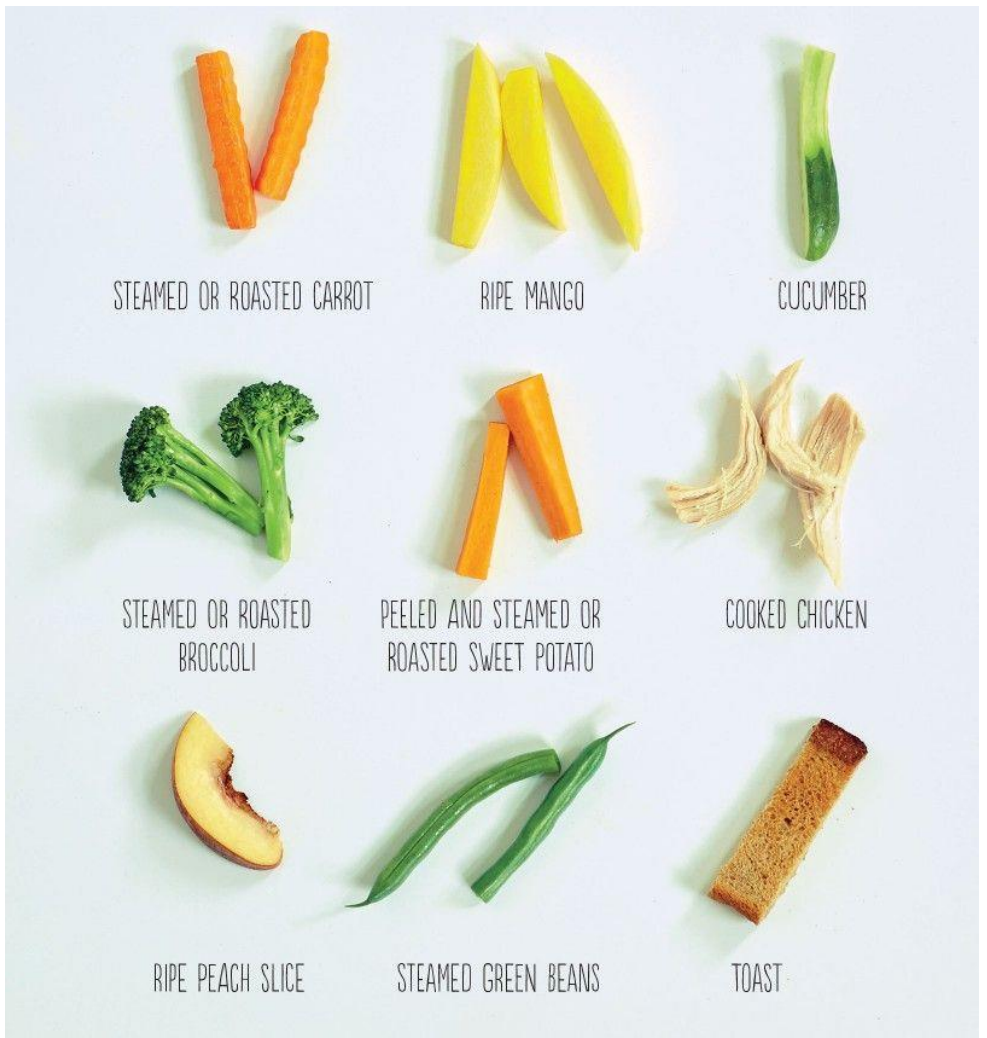
“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”



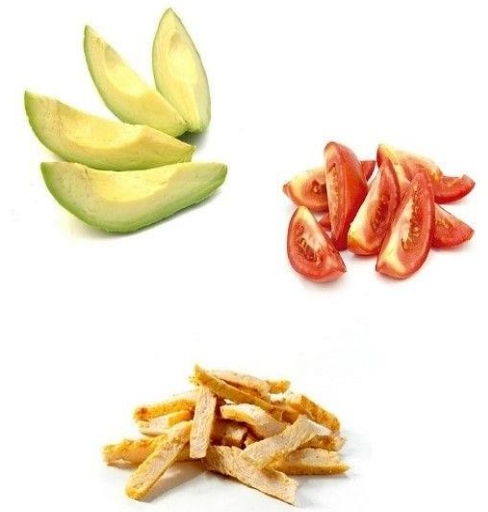
“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

*Baby Led Weaning:
6 vs 9 meses*

¿Qué es el método BLW?

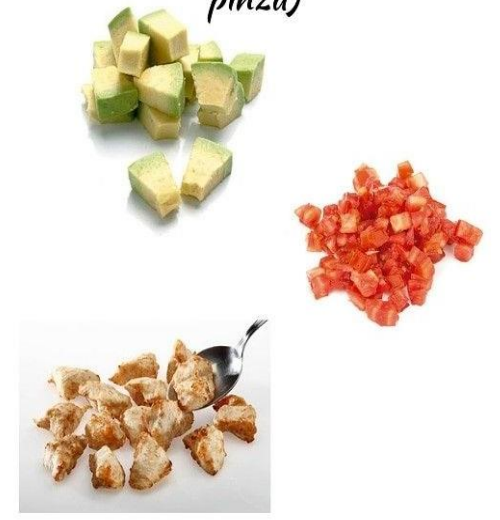
El Baby Lead Weaning (**BLW**) es conocido como alimentación complementaria autorregulada o a demanda y consiste en una manera de incorporar los sólidos, eliminando la fase de las papillas. De esta forma, la guagua se alimenta por sí misma, usando las manos y reconociendo olores, formas y colores

6 meses



Trozos alargados para facilitar la gestión y como medida de seguridad.

*8-9 meses
(bebe ya hace pinza)*





Ya se pueden ofrecer también trozos tamaño bocado para practicar pinza y usar cubiertos.

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

¿Y el método BLISS? (Baby Led Introduction to Solids)

Versión modificada de BLW

 Alimentos que el bebé pueda tomar por sí mismo y llevárselos a la boca 

En todas las comidas debe de haber

✓ Un alimento con alto contenido en hierro

✓ Un alimento de alto aporte energético

✓ Una fruta o una verdura



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

Las claves del método **BLISS**

1 ANTES DE EMPEZAR...

Alimentos de textura y forma adecuada según el desarrollo del bebé

Bebé tranquilo y alegre

Nada de distracciones (música, TV, juguetes...)

2 EN CADA COMIDA...

Un alimento rico en ENERGÍA

Un alimento rico en HIERRO

Una FRUTA o VERDURA

Empezar con alimentos alargados **No metas comida en la boca del bebé** **No tengas prisa**

Sin agobiar ...

1 trozo de cada alimento para empezar

No más de 4 alimentos distintos en cada comida

Incluir al bebé en las comidas familiares con normalidad

3 MEDIDAS DE SEGURIDAD a tener en cuenta SIEMPRE

Probar la comida antes que el bebé (textura)

Evitar comidas que puedan hacerse un bolo en la boca.

Asegurarse de que el alimento tiene al menos un lateral tan largo como el puño del bebé.

Evitar alimentos con forma de moneda o redonda.

Asegurarse de que el bebé está sentado y en posición erguida.

Presencia continua de un adulto acompañando al niño.

Dejar al bebé comer a su propio ritmo y bajo su control.



“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL



“Bebes amamantados, bebes sanos y felices”

Pollo



Espinaca



Huevo



Lentejas



Frijoles



Salmon



Batata/Camote



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

⊕ MENU PARA DIETA COMPLEMENTARIA NIÑO MAYOR DE 6 MESES

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Mañana	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna
Mañana	papilla de manzana	papilla de pera	papilla de manzana	Compota de mango	Compota de papaya de papaya	papilla de mango	Compota de papaya de papaya
Mañana	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna
Medio día	Crema de ahuyama + aceite de oliva + pechuga	Crema de zanahoria + aceite de oliva	Crema de brócoli + aceite de oliva	Crema de ahuyama + aceite de oliva	Crema de arroz + aceite de oliva	Crema de brócoli + aceite de oliva + pechuga	Crema de arroz + aceite de oliva + pechuga
Tarde	Granadilla	Mango	Granadilla	Mango	Granadilla	Aguacate	Mango
Tarde	Pure de papa + aceite de oliva	Pure e ahuyama + aceite de oliva	Papilla de quinua + formula	Pure de papa + aceite de oliva	Pure e ahuyama + aceite de oliva	Papilla de quinua + formula	Pure de papa + aceite de oliva
Tarde	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna
Tarde	Crema de arroz + pechuga	Papilla de quinua + formula	Crema de lentejas + aceite de oliva	Crema de arroz + pechuga	Crema de lentejas + aceite de oliva	Papilla de cuchuco de maíz	Crema de quinua + pechuga
Noche	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna	Lactancia materna



“LACTANCIA MATERNA COMO ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRICIONAL Y PRACTICA DE CRIANZA POSITIVA”

Gracias

