

# Nourrir la vie

## La alimentación complementaria guiada por el bebé (BLW) : trucos prácticos para las madres y los padres

### ¡Primero, los alimentos ricos en hierro!

#### Cómo preparar alimentos ricos en hierro según la alimentación complementaria guiada por el bebé

Ofrecer alimentos del tamaño y la textura adecuados para el/la bebé y vigilarlo/la a la hora de comer reducirá el riesgo de atragantamiento.



Ofrezca muslos de pollo tiernos tras retirarles el hueso puntiagudo y la piel, u ofrezca tiras de carne tierna bien cocidas.



Ofrezca tiras de omelete o huevos duros cortados en cuartos.



É·unte tostadas o galletas con puré de carne o legumbres trituradas.



Ofrezca sardinas en conserva o haga croquetas de pescado en conserva.



Ofrezca al/a la bebé purés de carne, pescado o cereales en una cuchara precargada que pueda tomar por su cuenta.



Agregue cereales infantiles enriquecidos con hierro a una receta de panqueques o magdalenas.



Ofrezca albóndigas tiernas de carne o legumbres.

Infórmese bien sobre los alimentos y las texturas adaptadas al bebé antes de iniciar la alimentación complementaria a demanda.



Ofrezca alimentos ricos en hierro en todas las comidas.

# Nourrir la vie

## Algunos trucos para simplificar la hora de la comida.



### Para facilitar la limpieza después de la comida

- Colóquele un babero de plástico o con mangas.
- Deje que el/la bebé coma en pañales.
- Cubra el suelo con un mantel, una sábana o una toalla.
- Elija una silla alta o una silla auxiliar que sea fácil de limpiar.
- Siente al/a la bebé lo más cerca posible de la mesa o de la bandeja de su silla alta.

### Para limitar el desperdicio

- Coloque solo algunos trozos de alimentos a la vez delante del/de la bebé.
- Guarde los alimentos que el/la bebé no haya comido en el refrigerador para poder servirlos en otra comida o para comerlos usted mismo/a.
- Evite preparar porciones demasiado grandes. Al principio, el/la bebé comerá pequeñas cantidades.

### Para la preparación de la comida

- Prepare alimentos como magdalenas, albóndigas u omelete con antelación y congélelos.
- Reserve una porción de la comida familiar para el bebé antes de añadir sal. Adapte la textura si es necesario.

### Para ayudar al/a la bebé durante su aprendizaje

- Coman en familia. Usted es un modelo para él/ella.
- Asegúrese de ofrecer trozos cuyo tamaño sea adecuado para el/la bebé.
- Ayude al/a la bebé a tomar los trozos si tiene dificultades al principio.
- Limite las distracciones durante la comida. Evite la televisión, los juguetes, etc.
- Permita que el/la bebé explore los alimentos.

Tenga confianza en su bebé y respete su apetito. No debe obligarlo/a a comer.

