



# HOJA DE RECOMENDACIONES BLW MODIFICADO (BLISS)

1. Comience ofreciendo alimentos con forma alargada. Su bebé encontrará que los alimentos son más fáciles de agarrar si tienen forma alargada. Los trozos de comida deben ser suficientemente largos para que su bebé pueda agarrarlos y que todavía haya algo de comida que sobresalga de la parte superior del puño cerrado. Compruebe que la comida esté lo suficientemente cocida probando un trozo usted mismo; debe poder aplastar la comida en el paladar. Si no puede, cocínelo un poco más y pruebe nuevamente.
2. Incluya siempre a su bebé a la hora de comer tal como lo haría con otros miembros de la familia. Hable con él mientras explora su comida y tenga contacto visual.
3. Ofrezca alimentos variados. Que incluyan un alimento alto en energía y rico en hierro en cada comida. Siempre que sea posible, ofrézcale a su bebé los mismos alimentos que le resto de su familia está comiendo, para que se sienta parte de lo que está pasando. Ofrezca tres o cuatro alimentos diferentes en una comida y comience con una porción de uno. Cargar el plato/trona de su bebé con todo tipo de comidas y alimentos lo abrumará.
4. Evite ofrecer alimentos procesados, comida rápida o alimentos que tengan sal o azúcar añadida.
5. Siga siempre las reglas básicas de seguridad:
  - El bebé tiene que estar apoyado en una posición vertical y no pueda inclinarse hacia atrás mientras está comiendo. En los primeros días puede sentarlo en su regazo, de cara a la mesa.
  - No deje nunca solo a su bebé con comida.
  - No ofrezca alimentos de alto riesgo de atragantamiento como frutos secos, palomitas de maíz, uvas enteras, tomates Cherry, cerezas, salchichas, embutidos o cualquier alimento con forma similar.

### **Alimentos clasificados como alimentos de alta energía**

- ⇒ Todos los alimentos, excepto la mayoría de las frutas y verduras, galletas de arroz o sopas claras
- ⇒ Frutas clasificadas como alta energía: aguacate y plátano
- ⇒ Verduras clasificadas como alta energía: calabaza, patata y batata

### **Alimentos clasificados como ricos en hierro**

- ⇒ Carne de vaca, pollo, cordero, cerdo
- ⇒ Pescado
- ⇒ Hígado (incluyendo paté)
- ⇒ Cereal de arroz infantil fortificado con hierro
- ⇒ Legumbres: lentejas, judías blancas, hummus, garbanzos

### **Alimentos clasificados como alto riesgo de atragantamiento**

- ⇒ Verduras crudas (zanahoria, apio, lechuga...)
- ⇒ Manzana o melocotón crudos. Cerezas, uvas, bayas, tomates Cherry
- ⇒ Galletas de arroz, patatas fritas, chips de maíz
- ⇒ Frutos secos: cacahuetes, pistachos, nueces. Frutas secas: pasas, arándanos. Guisantes, maíz
- ⇒ Caramelos y chucherías. Embutidos. Salchichas.
- ⇒ Cualquier alimento duro que no se puede aplastar contra el paladar con la lengua