

Talleres participativos de alimentación complementaria y BLW para familias en un centro de salud

Abián Said Navarro, Rosalia Gómez García, Markel González Goicoechea*

Justificación

La introducción de la alimentación complementaria (AC) es una **etapa clave en el desarrollo infantil**, con implicaciones en la salud a corto y largo plazo. Sin embargo, muchas familias reciben **información contradictoria** o basada en **mitos**, lo que genera incertidumbre.

El Baby-Led Weaning (BLW), aunque promueve la **autonomía** y hábitos saludables, requiere orientación profesional para garantizar su seguridad y adecuación.

Contexto

El centro de salud de Perchera (Gijón, Asturias) atiende a población con **necesidades formativas en nutrición** infantil.

Ante la demanda creciente de información sobre BLW y AC, se diseñaron **talleres** dirigidos a familias con **bebés de 4 a 9 meses**, etapa crítica para la introducción de sólidos.

La iniciativa busca integrar **evidencia científica** con **metodologías participativas**, aprovechando el contacto continuo con las familias.

Metodología

Metodología participativa

Dinámicas grupales

Estructura de la sesión

De 90 minutos,
4-10 familias

Contenidos teóricos

Bases de
AC y BLW

Demostraciones prácticas

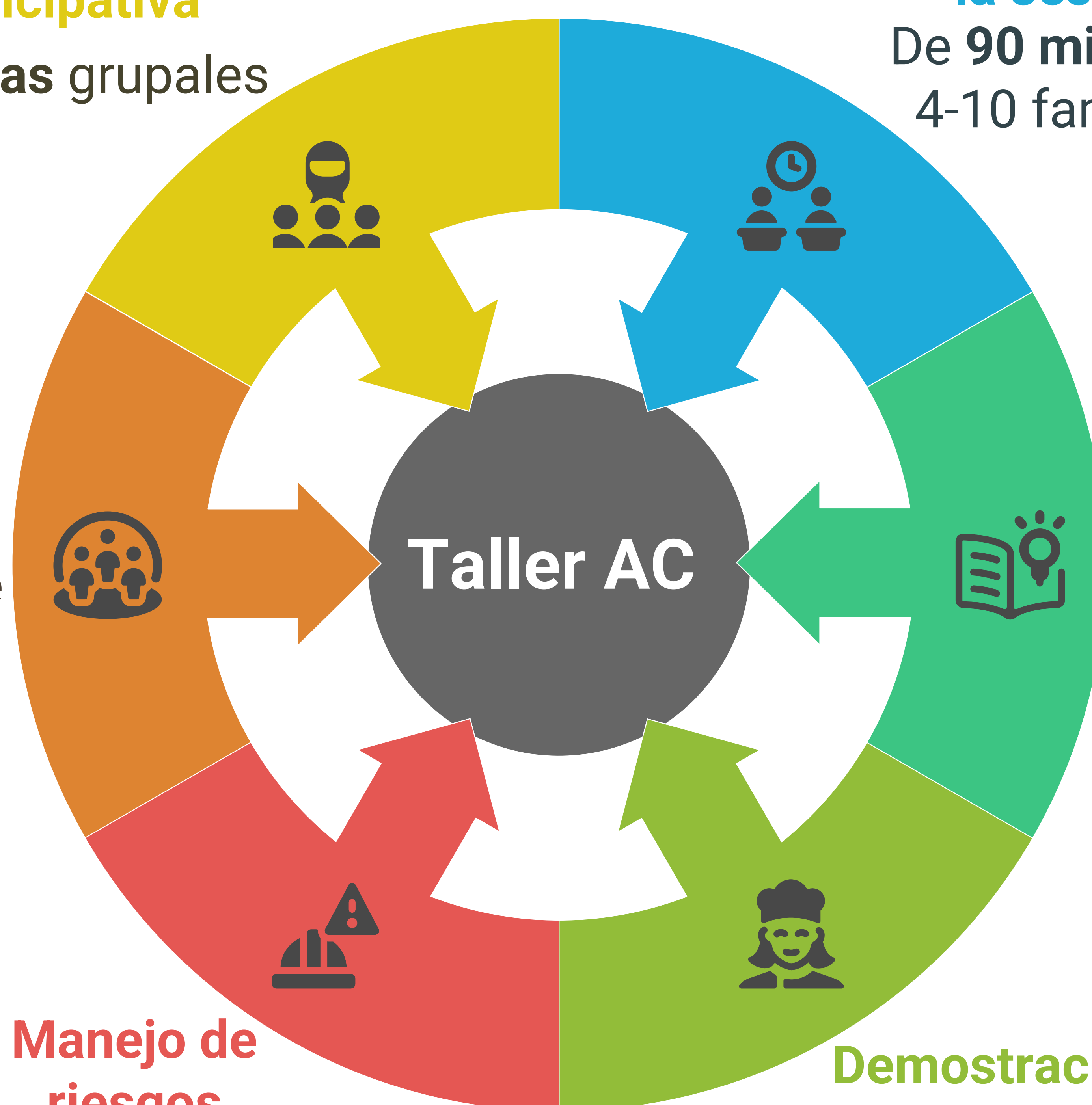
Preparación de
alimentos,
primeros auxilios

Manejo de riesgos

Estrategias para
atragantamientos y
alergias

Compartir experiencias

Intercambio de
ideas



Objetivos



Formación en AC
segura



Promoción del BLW



Hábitos saludables



Evaluación de
impacto y
satisfacción



Conclusiones

Estos talleres representan una **intervención accesible y eficaz** para empoderar a las familias, combinando rigor científico y enfoque práctico.

Su integración en **atención primaria** refuerza el rol educativo de los profesionales y mejora la calidad de la atención en nutrición infantil.

