



Universitat
de les Illes Balears

TREBALL DE FI DE GRAU

LA INFLUÈNCIA DEL MÈTODE D'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA BABY LED WEANING EN ELS HÀBITS D'ALIMENTACIÓ DEL LACTANTS

Carme Martínez de la Torre

Grau de: Infermeria

Facultat de: Infermeria i Fisioteràpia

Any acadèmic 2021-22

LA INFLUÈNCIA DEL MÈTODE D'ALIMENTACIÓ COMPLEMENTÀRIA BABY LED WEANING EN ELS HÀBITS D'ALIMENTACIÓ DELS LACTANTS

Carme Martínez de la Torre

Treball de Fi de Grau

Facultat de: Infermeria i Fisioteràpia

Universitat de les Illes Balears

Any acadèmic 2021-22

Paraules clau del treball:

Baby led weaning, lactant, alimentació tradicional amb cullera, conducta alimentària, preferències alimentàries, dieta saludable, obesitat pediàtrica.

Nom del tutor / la tutora del treball: Francisco Vicens Blanes

Autoritz la Universitat a incloure aquest treball en el repositori institucional per consultar-lo en accés obert i difondre'l en línia, amb finalitats exclusivament acadèmiques i d'investigació

Autor/a		Tutor/a	
Sí	No	Sí	No
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

RESUM

Introducció: L'alimentació complementària s'introdueix a partir dels 6 mesos de vida quan el lactant ja comença a mostrar interès pels aliments i té capacitat per asseure's i mastegar. La recomanació de la OMS és iniciar l'alimentació complementària mitjançant el mètode tradicional amb cullera en què es comença introduint els nous aliments en forma de puré o triturats i poc a poc es va augmentant la consistència. En els darrers 15 anys s'ha començat a parlar del Baby led weaning, un nou mètode d'alimentació complementària en què se li ofereixen al lactant aliments sòlids i se li dona la oportunitat d'alimentar-se de manera autònoma. **Objectiu:** L'objectiu d'aquest treball és explorar els beneficis que pot tenir el mètode d'alimentació Baby led weaning sobre els hàbits d'alimentació i en concret, estudiar si fomenta preferències alimentàries més saludables, major acceptació de varietat d'aliments i textures i quin paper que té en la prevenció del sobrepès i la obesitat infantil. **Estratègia de recerca:** S'ha realitzat la recerca bibliogràfica als metacercadors BVS, Ebscohost i Web of Science i a la base de dades específica Pubmed. **Resultats:** Després de realitzar la recerca bibliogràfica, s'ha fet la tria dels articles segons objectius generals i específics i criteris d'inclusió i exclusió, i finalment s'han inclòs al treball 27 estudis en total. **Conclusió:** El mètode d'alimentació Baby led weaning dona la oportunitat al lactant de regular la seva pròpia alimentació, el qual influeix positivament en l'acceptació de major varietat d'aliments, el desenvolupament d'unes preferències alimentàries més saludables, i també en l'establiment d'uns hàbits d'alimentació saludables que podrien prevenir el sobrepès i l'obesitat infantil.

Paraules clau: Baby led weaning, lactant, alimentació tradicional amb cullera, conducta alimentària, preferències alimentàries, dieta saludable, obesitat pediàtrica.

RESUMEN

Introducción: La alimentación complementaria se introduce a partir de los 6 meses de vida cuando el lactante ya empieza a mostrar interés por los alimentos y tiene capacidad para sentarse y masticar. La recomendación de la OMS es iniciar la alimentación complementaria mediante el método tradicional con cuchara, en el que se empieza introduciendo los nuevos alimentos en forma de puré o triturados i poco a poco se va

umentando la consistència. En los últimos 15 años se ha empezado a hablar del Baby led weaning, un nuevo método de alimentación en el que se le ofrecen al lactante alimentos sólidos y se le da la oportunidad de alimentarse de manera autónoma.

Objetivo: el objetivo de este trabajo es explorar los beneficios que puede tener el método de alimentación Baby led weaning sobre los hábitos de alimentación y, en concreto, estudiar si fomenta preferencias alimentarias más saludables, aceptación de mayor variedad de alimentos y texturas, y el papel que tiene en la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil. **Estrategia de búsqueda:** Se realizó la búsqueda bibliográfica en los metabuscadores BVS, Ebscohost y Web of Science y en la base de datos específica Pubmed. **Resultados:** Después de realizar la búsqueda bibliográfica, se han escogido los artículos según objetivos generales y específicos y criterios de inclusión y exclusión, y finalmente se han incluido al trabajo 27 estudios. **Conclusión:** El método de alimentación Baby led weaning da la oportunidad al lactante de regular su propia alimentación, lo cual influye positivamente en la aceptación de mayor variedad de alimentos, en el desarrollo de unas preferencias alimentarias más saludables, i también en el establecimiento de unos hábitos de alimentación saludables que podrían prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil.

Palabras clave: Baby led weaning, lactante, alimentación tradicional con cuchara, conducta alimentaria, preferencias alimentarias, dieta saludable, obesidad pediátrica.

ABSTRACT

Introduction: Complementary feeding is introduced from 6 months of life when the infant begins to show interest in food and has the ability to sit down and chew. The WHO recommendation is to start complementary feeding using the traditional method with a spoon, in which the new foods are introduced in the form of puree or mashed and little by little the consistency is increased. In the last 15 years, there has been talk of Baby led weaning, a new feeding method in which solid food is offered to the infant and given the opportunity to feed independently. **Objective:** the objective of this work is to explore the benefits that the Baby led weaning feeding method can have on eating habits and, specifically, to study whether it promotes healthier food preferences, acceptance of a greater variety of foods and textures, and the role it has in the prevention of childhood overweight and obesity. **Research strategy:** The bibliographic search was carried out in the BVS, Ebscohost and Web of Science metasearch engines and in the specific Pubmed database. **Results:** After carrying out the bibliographic search, the articles have

been chosen according to general and specific objectives and inclusion and exclusion criteria, and finally they have been included in the work 27 studies. **Conclusion:** The Baby led weaning feeding method gives the infant the opportunity to regulate their own feeding, which has a positive influence on the acceptance of a greater variety of foods, on the development of healthier food preferences, and also on the establishments of some healthy eating habits that could prevent childhood overweight and obesity.

Key words: Baby led weaning, Infant, Traditional spoon feeding, feeding behaviour, eating preferences, healthy diet, pediàtric obesity.

Índex

1. Introducció.....	Pàgina 7
2. Objectius.....	Pàgina 9
3. Estratègia de recerca bibliogràfica.....	Pàgina 9
4. Resultats.....	Pàgina 15
5. Discussió.....	Pàgina 17
6. Conclusió.....	Pàgina 21
7. Bibliografia.....	Pàgina 21

1. INTRODUCCIÓ

La recomanació de la Organització Mundial de la Salut és que es realitzi lactància materna exclusiva fins als 6 mesos de vida i a partir d'aquest moment iniciar l'alimentació complementària. Generalment, en aquest moment el lactant ja és capaç de mantenir-se assegut, té control del cap, té capacitat per mastegar i ja comença a mostrar interès pels aliments(1,2).

En el moment de la introducció de l'alimentació complementària és molt important crear un ambient d'alimentació interpersonal amb els pares que afavoreixi conductes i actituds d'alimentació òptimes. Són els cuidadors els que posen les normes a l'hora d'alimentar als seus fills, i té molt a veure la manera en que s'introdueix l'alimentació amb els comportaments i la relació que té després el lactant amb els aliments(3).

Alguns estudis parlen de que l'alimentació que es duu a terme en aquesta edat pot marcar les preferències alimentaries tant durant la lactància com en la primera infància. Suggerixen que pot influir en que el nin tingui preferències més saludables a causa de l'exposició a major varietat d'aliments i textures, sobretot de fruites i verdures (4). Tot i això, és molt comú entre els nins l'evitació d'alguns aliments a causa del seu color, la seva textura, l'olor o fins i tot la seva apariència. Això pot derivar a una dieta que no és adequada per a les seves necessitats nutricionals (5).

Existeixen diversos mètodes per iniciar als lactants en l'alimentació complementaria. El més comú és el mètode tradicional amb cullera, que és el que recomana la OMS, en el que els cuidadors donen purés i aliments triturats al lactant i es va augmentant la consistència dels aliments fins als 12 mesos (6). En aquest mètode d'alimentació són els cuidadors els que decideixen quins aliments li donen al lactant, quina quantitat i en quant temps se li dona(7).

En els darrers 15 anys, s'ha començat a parlar d'un nou mètode d'alimentació dirigit pel lactant, anomenat Baby led Weaning. En aquest mètode d'alimentació se li ofereixen al lactant des de l'inici de l'alimentació complementaria peces de menjar sòlides, que ells mateixos puguin agafar i dur-sen a la boca. D'aquesta manera els cuidadors decideixen què se li ofereix al lactant, però és el lactant el que decideix què és el que vol menjar de les opcions que se li han ofert, quina quantitat i també és ell el que marca el ritme

d'alimentació (8). Un dels punts clau del mètode d'alimentació Baby led weaning és que els lactants participen a les menjades familiars ingerint en la majoria de les ocasions els mateixos aliments que els altres participants (1).

Molts d'estudis parlen de l'eficàcia d'aquest mètode i de les avantatges i desavantatges que aquest pot tenir tant a curt com a llarg termini. Per una banda, la literatura parla de que aquest mètode d'alimentació pot influir positivament en l'acceptació de la textura i sabor dels aliments, en el desenvolupaments de la motricitat fina, en l'ansietat dels pares a l'hora d'alimentar als seus fills, en la qualitat de la dieta, en una major sensibilitat a la sacietat o fins i tot, en la prevenció de la obesitat infantil(9). El sobrepès i la obesitat infantil és un tema que preocupa actualment als professionals. Alguns estudis parlen de que si s'introdueix una bona alimentació des dels primers anys de vida això podria repercutir en el creixement i el desenvolupament dels nins en les etapes posteriors. El mètode d'alimentació Baby led weaning podria influir positivament en el control de la sacietat del nin, des del moment en que ell mateix s'autorregula, és a dir, marca el seu propi ritme d'alimentació i la quantitat de menjar que ingereix, i s'estudia que això pugui influir en l'augment del pes(10).

Per una altra banda, molts professionals no recomanen el mètode ja que es parla de que pugui provocar dèficits d'alguns nutrients o components de la dieta, com podria ser el ferro i també preocupa que pugui augmentar el risc d'ennuegament(1). Com a resposta a aquests riscos es va desenvolupar el mètode BLISS o Baby led Introduction to Solids, la versió modificada del Baby led weaning, que és un mètode igualment dirigit pel lactant però que recomana incloure en les menjades aliments energètics i alts en ferro, a més d'evitar aliments que puguin augmentar el risc d'asfíxia o ennuegament(9).

Així doncs, el que es pretén amb aquest treball és estudiar quins són els beneficis que pot tenir el mètode d'alimentació complementaria Baby led weaning sobre els hàbits que desenvolupa el lactant durant l'alimentació i la repercussió que aquests poden tenir en la seva salut.

2. OBJECTIUS

Objectiu general

Estudiar si el mètode d'alimentació complementària "Baby led weaning" en lactants fomenta hàbits d'alimentació més saludables enfront a l'alimentació tradicional amb cullera.

Objectius específics

1. Comparar si els lactants que reben el mètode d'alimentació Baby led weaning tenen preferències alimentàries més saludables i major acceptació dels aliments que els que reben alimentació complementària tradicional amb cullera.
2. Determinar si el Baby led weaning en lactants prevé el risc de sobrepès o obesitat infantil enfront a la alimentació complementària tradicional amb cullera.

3. ESTRATÈGIA DE RECERCA BIBLIOGRÀFICA

La pregunta d'investigació (PICO) plantejada és: El mètode d'alimentació Baby led weaning en lactants fomenta hàbits d'alimentació més saludables enfront a l'alimentació complementària tradicional amb cullera?

Les paraules clau que s'han usat són: Baby led weaning, lactant, alimentació tradicional amb cullera, conducta alimentària, preferències alimentàries, dieta saludable, obesitat pediàtrica.

Taula 1

	Castellà	Anglès
Principals	Baby led weaning, Lactante	Baby led weaning, Infant.
Secundaris	Alimentación tradicional con cuchara, conducta alimentaria, dieta saludable, obesidad pediàtrica.	Traditional spoon feeding, feeding behaviour, healthy diet, pediàtric obesity.

S'han hagut d'usar termes lliures, ja que algunes de les paraules clau no estan incloses al DeCS.

Els operadors booleans que s'han usat són AND i OR, i s'han combinat de la següent manera amb els descriptors DeCS i els termes lliures:

- El primer nivell: (“Baby led weaning” OR “BLW” OR “Baby-led”) AND “Infant [Mesh]”.
- El segon nivell: (“Baby led weaning” OR “BLW” OR “Baby-led”) AND “Infant [Mesh]”) AND (“Traditional spoon feeding”) OR "Feeding Behavior"[Mesh] OR "Diet, Healthy"[Mesh] OR "Pediatric Obesity"[Mesh]).

A l'hora de fer la recerca bibliogràfica s'han cercat als metacercadors BVS, Ebscohost i Web of Science, i a la bases de dades específica Pubmed, limitant els resultats a aquells que hagin estat publicats entre 2011 i 2022.

S'ha usat el primer nivell dels operadors booleans, ja que el tema d'investigació té una literatura escassa. Si s'especifica molt la recerca, el nombre d'estudis és molt reduït, per tant es pot fer l'elecció dels estudis a partir del que s'ha trobat en el primer nivell dels operadors booleans.

Els criteris d'inclusió que s'han tingut en compte per a triar els articles són:

- Estudis dels entre 2011-2022.
- Estudis en català, castellà i anglès.
- Articles que exploren les experiències de les mares amb el mètode Baby led weaning.
- Articles que mesuren el pes i l'IMC de nins que han realitzat Baby led weaning i alimentació tradicional.
- Articles que exploren els comportaments dels lactants durant l'alimentació complementaria.
- Articles que estudien el tipus d'aliments oferts als lactants que realitzen els diferents mètodes d'alimentació complementaria.
- Articles que estudien les preferències dels lactants que realitzen alimentació complementaria.
- Articles que parlen del mètode BLISS o Baby led Introduction to Solids (versió modificada del Baby led weaning)

Els criteris d'exclusió que s'han tingut en compte per triar els articles són els següents:

- Articles que estudien els coneixements dels professionals de la salut sobre el mètode d'alimentació Baby led weaning.
- Articles que estudien la ingesta de ferro en les dietes dels lactants que realitzen alimentació complementària.
- Guies de recomanacions per a pares que duguin a terme Baby led weaning.
- Articles que estudien la ingesta d'energia i nutrients dels lactants que duen a terme alimentació complementaria.
- Articles que estudien l'alimentació de les mares i els pares mentre els seus fills lactants realitzen l'alimentació complementària.

Taula 2

Any publicació	Autor principal	Lloc	Data de recollida de dades	Inclusió de casos	Subjectes d'estudi	Fonts de dades	Mida mostral	Rang d'edat
2020	Vilas Boas	Lavras, Brazil	2020		Lactants	Bases de dades	25	
2019	Fitria Utami	Jakarta Indonesia	2020	Xarxes socials	lactants	Entrevista semiestructurada	13	12 mesos a 5 anys
2021	Nikki Boswell	Queensland, Australia	2021		Lactants	Bases de dades	29	
2021	Leandro Meirelles Nunes	Porto Alegre, Brazil		Xarxes socials	Lactants	Qüestionari	144	7-12 mesos
2021	Iratxe Urkia-Susin	País Vasc, Espanya		Atenció primària	Lactants	Registre de dades qualitatives i quantitatives	144	0-18 mesos
2019	Melisa Gomez	Campinas, Brazil	2018		Lactants	Bases de dades	17	
2020	Viviane Laudenino Vieiria	Sao Paulo, Brazil	2020	Xarxes socials	Lactants	Entrevistes online	208	1 i 2 anys
2018	Ana Andries e Arantes	Juiz de fora, Brazil	2017		Lactants	Bases de dades	13	
2018	Enza d'Auria	Milan, Itàlia	2018		Lactants	Bases de dades	12	

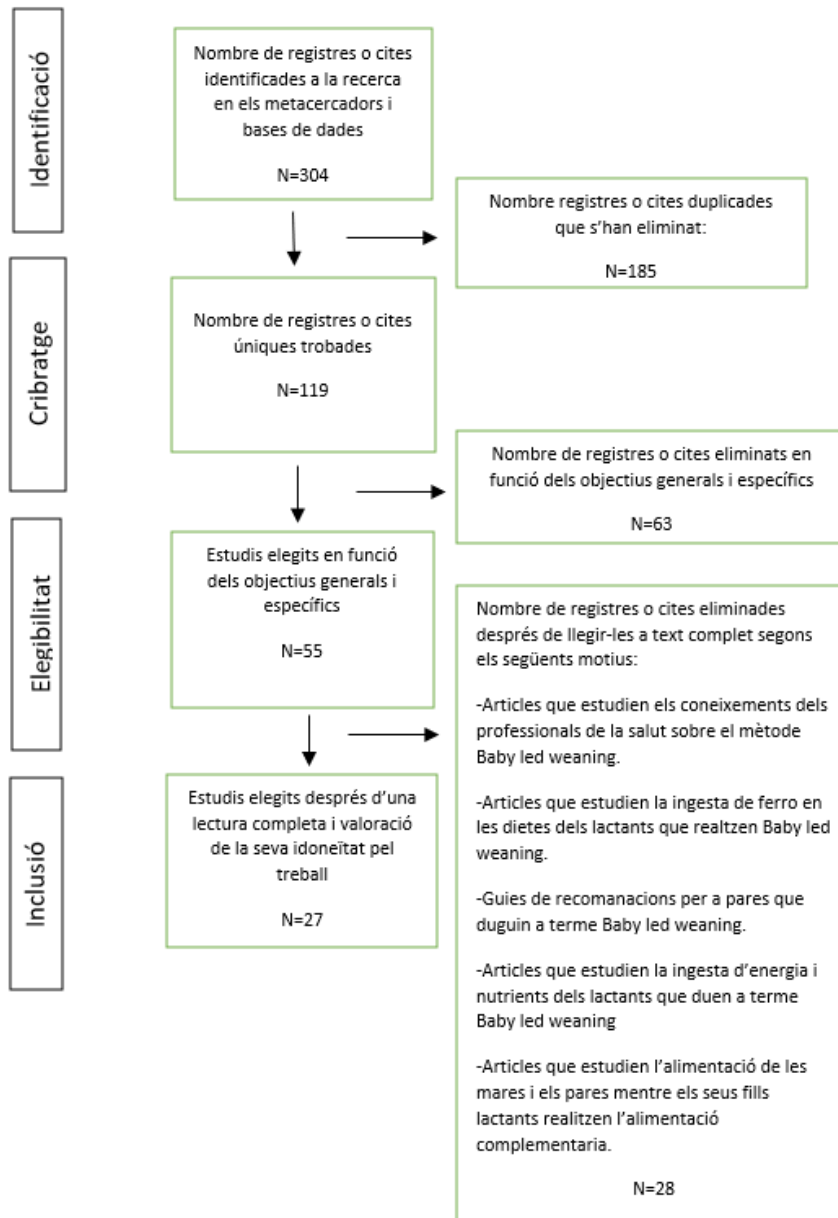
2021	Nazareth Martinón-Torres	Santiago de Compostela, Espanya	2021		Lactants	Bases de dades	8	
2012	Ellen Townsend	Nottingham, UK	2012	Internet	Lactants	Qüestionari	155	20-78 mesos
2018	Brittany J. Morison	Otago, Nova Zelanda	2018	Hospital Maternitat	Lactants	Qüestionari	206	0-24 mesos
2018	Barbara Poniedzialek	Polònia	2018		Lactants	Qüestionari	373	
2018	G.A. Rapley	Canterbury, UK	2018		Lactants	Article SACN	1	
2016	Gill Rapley	Canterbury, UK.	2016	Fòrum d'internet	Lactants	Observació	10	6 mesos
2011	Amy Brown i Michelle Lee	Swansea, UK	2011	Fòrum d'internet	Lactants	Entrevista semi-estructurada	36	12-18 mesos
2019	H. Rowan, M. Lee, A. Brown	Swansea, UK.	2019	Xarxes socials	Lactants	Registre 24 hores	180	6-12 mesos
2019	S. Komninou	Swansea, UK	2019	Xarxes socials	Lactants	Enquesta	565	12-36 mesos
2017	Rachel W. Taylor	Otago, Nova Zelanda	2017	Hospital de maternitat	Lactants	Medicions IMC, qüestionaris, registre dieta 3 dies.	206	0-24 mesos
2013	Amy Brown i Michelle Lee	Swansea, UK	2013	Grups locals i fòrums d'internet	Lactants	Qüestionari	298	6-24 mesos

2019	Brigid Alpers	Reading, UK	2019	Infermeries, escoles de preescolar de la zona i fòrums d'internet	Lactants	Qüestionari i registre 24 hores.	134	6-12 mesos
2013	Sonya L. Cameron	Otago, Nova Zelanda	2013	Voluntaris 4 ciutats, avís al diari.	Lactants	Enquesta Online	199	6-12 mesos
2020	Daria Masztalerz-Kozubek	Viena, Austria	2020	Xarxes socials	Lactants	Qüestionari	5893	12-36 mesos
2018	Erkan Dogan	Karabuk, Turquia	2018	Clínica infantil de Karabuk	Lactants	Registres de dades als 12 mesos de la intervenció	280	6-12 mesos
2020	Ayse Kahraman	Izmir, Turquia	2020	Xarxes socials	Lactants	Qüestionari	485	6-24 mesos
2019	Sara Wyn Jones	Swansea, UK	2019	Estudi SHIFT del Regne Unit	Lactants	Medicions de pes, talla i IMC.	269	3-12 mesos
2020	J. McNally	Leeds, UK	2019	Participació en un estudi anterior	Lactants	Entrevista semi-estructurada	11	7-24 mesos

4. RESULTATS

En la primera recerca als metacercadors i a les bases de dades específiques, ja havent limitat la recerca entre els anys 2011-2022, s'han trobat un total de 304 estudis. A aquest nombre se li han restat els que estaven duplicats a les diferents bases de dades, i els resultat ha estat 119. S'han llegit els títols i els resums d'aquest nombre, i s'han elegit 56 estudis, en funció de l'objectiu general i als objectius específics del treball. Finalment, s'ha fet una lectura més completa i s'ha analitzat la idoneïtat dels estudis en funció dels criteris d'inclusió i exclusió, i el nombre restant ha estat de 27, que és el nombre d'estudis que finalment s'han inclòs al treball. (Figura 1)

Figura 1



Els estudis que s'han inclòs al treball es poden classificar pel país allà on s'han realitzat: Hi ha 10 estudis que estan realitzats al Regne unit, 5 a Brasil, 3 a Nova Zelanda, 2 a Espanya, dos a Turquia, un a Indonèsia, un a Austràlia, un a Polònia, un a Itàlia i un a Àustria. Pel que fa al tipus d'estudi es poden trobar 8 estudis descriptius, 7 revisions bibliogràfiques, 5 assajos clínics, 5 estudis de casos i controls i 2 estudis qualitius.

5. DISCUSSIÓ

Hi ha diversos estudis en que es planteja la hipòtesi de que el mètode d'alimentació complementària pot influir en les preferències d'alimentació dels lactants. Segons Townsend i Pitchford, els quals varen fer un qüestionari als pares sobre les preferències dels seus fills, els lactants que duïen a terme l'alimentació complementària Baby led weaning tenien preferència pels carbohidrats complexos, mentre que els lactants que realitzaven l'alimentació complementària tradicional els hi agradaven més els aliments dolços (11). En canvi, en l'estudi de Morison i companyia, en què es parlava més concretament sobre el mètode BLISS (versió modificada BLW), no es varen trobar diferències significatives entre les preferències d'alimentació a les diferents edats (12).

Conèixer les experiències de les mares i els pares en referència al mètode d'alimentació que realitzen els seus fills és molt important a l'hora de estudiar quines són les preferències dels lactants en l'alimentació. En un estudi qualitatiu de Fitriya Utami A, Wanda D, Hayati H, Fowler C s'exploren les diferents experiències de mares d'Indonèsia amb fills lactants que duen a terme el mètode Baby led weaning. Una d'elles diu que als principis el seu fill evitava alguns aliments, però que amb el temps els acabava acceptant(2). Una altra de les mares comenta que el seu fill no té problemes amb cap tipus d'aliments, però que no té preferència per les verdures. La majoria de les mares que han participat en l'estudi no classifiquen al seu fill com un menjador exigent (2). A més, en l'estudi de Poniedzialek i companyia, la majoria de les mares afirmaven que els seus fills estaven molt interessats en els nous aliments durant la introducció de l'alimentació mitjançant Baby led weaning (13).

Segons Rapley, és fonamental comprendre quins factors afecten en l'acceptació de nous aliments per tal de determinar com es pot influir de manera positiva en les opcions i preferències alimentàries dels lactants(14). El mètode dirigit pel lactant li dona la oportunitat d'agafar l'aliment, tocar-lo, mirar-lo, ensumar-lo, etc. abans de prendre una mossegada. D'aquesta manera el lactant explora i descobreix els aliments, el qual evita el comportament de rebuig cap a aquests(14). Aquesta idea es reforça amb l'estudi de Rapley, en que hi participaven 10 lactants amb les seves mares i se'ls hi oferien una peça

de menjar sòlida (com al mètode BLW) i després el mateix aliment triturat (com en el mètode d'alimentació amb cullera), es feia una observació mitjançant càmeres dels diferents comportaments que tenien els lactants durant l'alimentació. Els resultats que es varen trobar revelen que alguns dels comportaments d'exploració ocorrien de manera més freqüent durant la ingesta de la peça sòlida, mentre que alguns comportaments d'evitació (allunyar el cap del menjar, moure's en la cadira, etc.) tenien lloc de manera més freqüent durant la ingesta de l'aliment triturat(15). Aquest comportament té a veure amb la manera en què s'ofereix el menjar. Si la mare és la que té el control de l'alimentació del nin, aquest tendeix a rebutjar-ho, en canvi, si és ell mateix el que pot experimentar i decidir si vol menjar-ho o no, té menys conductes d'evitació del menjar(15).

Hi ha algunes mares que es preocupen per si els seus fills no guanyen pes, i per això són més exigents i controladores a l'hora de menjar, el qual podria desenvolupar uns hàbits d'alimentació problemàtics en els nins, però la realitat és que al començament de la introducció dels aliments s'adquireixen la majoria dels nutrients amb la lactància, per tant, unes pràctiques d'alimentació més sensibles amb el lactant són positives perquè es desenvolupi una bona relació amb el menjar (16,17). Komninou afirma que els pares que realitzen BLW amb els seus fills són menys controladors a l'hora de l'alimentació que els que realitzen alimentació tradicional (18). De fet, segons Taylor i Komninou els lactants que realitzaven BLW gaudien més a l'hora de les menjades i eren menys irritables a l'hora de menjar als 12 mesos d'edat (18,19), idea que també es reforça amb l'estudi de Brown i Lee, que a més, destaca que el mètode que s'utilitza i l'estil d'alimentació de la mare influeix en els comportaments del lactant en l'alimentació, és a dir, si se li dona la oportunitat d'alimentar-se a ell mateix, té més control de la seva alimentació, i té llibertat per decidir quan vol menjar o quan no vol menjar més (20).

La SACN recomana l'exposició de manera reiterada a diferents tipus d'aliments i textures per augmentar la seva acceptació per part dels lactants(14). Alpers no va trobar diferències significatives en la ingesta de fruites, verdures, peix o aliments dolços entre els dos grups (21), però Morison afirma que als 7 mesos d'edat el grup BLW era més exposat a aliments rics en proteïnes, aliments bàsics i no bàsics, sense diferència en les fruites i les verdures; en canvi, als dos anys d'edat si que es veu una major exposició d'aquest grup a les verdures (12), així com en l'estudi de Rowan, Lee i Brown en que

també tenen una major exposició a les verdures i a aliments rics en proteïnes en comparació amb els lactants que realitzen alimentació tradicional (17). En la mateixa línia, Komninou afirma que els pares que realitzen el mètode dirigit pel lactant són més propensos a oferir verdures com a primers aliments que els que duen a terme el mètode tradicional (18).

A més, segons l'estudi de Brown i Lee i el de Cameron als lactants que realitzaven BLW se li oferien els mateixos aliments que a la resta de la família (tallats de tal manera que al nin li sigui fàcil agafar els aliments i ficar-los a la boca) el qual podria estar lligat a una alimentació més saludable (16,22). Es podria dir que els lactants que duen a terme el mètode d'introducció d'alimentació complementaria dirigit pel lactant estan exposats a una major varietat d'aliments i textures a una edat més primerenca que els que realitzen l'alimentació complementària amb cullera(12).

Además, Rowan i Alpers varen arribar a la mateixa conclusió: els lactants que realitzen el mètode tradicional són més propensos a menjar aliments comercialitzats per a nadons que poden tenir menys contingut en verdures (i també major contingut en sucre), i per tant pot ser una de les causes per les que aquests lactants tenen una menor exposició a verdures (17,21). Aquesta idea també es suggerida per Laudelino, Lemes i Rapley, que afirmen que les mares que realitzen mètode d'alimentació tradicional els ofereixen més sucs, aliments ultra processats, amb sucre o sal afegida als seus fills d'entre 1 i 2 anys, quan aquests no són adequats en aquesta edat (7). De fet, en un estudi de Masztalerz-Kozubek es va determinar que l'ús de sucre i sal era major en les dietes dels lactants que realitzaven mètode tradicional, el qual podria ser causat per l'ús d'aliments comercialitzats preparats per als nadons(23).

En la literatura es parla també del possible benefici que podria tenir el mètode d'alimentació Baby led weaning en la prevenció del sobrepès i la obesitat infantil, tant pel tipus d'aliments que es dona als lactants com per les pràctiques d'alimentació que es duen a terme.

En l'estudi de Townsent i Pitchford, es parla de l'índex de massa corporal que presenten els lactants que realitzen els dos mètodes d'alimentació, i aquest valor era significativament menor en el grup de l'alimentació complementària Baby led weaning i

per tant, el grup BLW estava més a prop del percentil de IMC mitjà, mentre que el grup del mètode amb cullera estava per damunt de la mitjana, el qual indicaria una tendència d'aquest darrer grup a tenir sobrepès, i podria repercutir en una major incidència d'obesitat infantil en el futur (11). La mateixa idea és reforçada per Dogan i també per Kahraman, els quals van trobar un major percentatge de nins que presentaven sobrepès al grup d'alimentació tradicional que al grup de BLW (24,25). En el cas de l'estudi de Jones, Lee i Brown, en que s'explora la relació que podrien tenir el tipus de lactància i el tipus d'alimentació complementària amb el pes i IMC dels lactants, es va determinar que els nins que realitzaven lactància artificial i alimentació tradicional presentaven major IMC que els que havien realitzat lactància materna i alimentació tradicional, quan en el grup de BLW no es va trobar aquesta diferència(26). A diferència d'aquests darrers estudis, en l'estudi de Taylor i companyia no es va trobar una diferència significativa en l'índex de massa corporal ni en la prevalença de sobrepès ni als 12 ni als 24 mesos d'edat(19).

Un dels factors que s'associa a aquest risc de sobrepès, és la sensibilitat a la sacietat que mostren els lactants amb els diferents mètodes d'alimentació complementària. Segons Brown i Dogan, els lactants que realitzaven el mètode d'alimentació Baby led weaning mostren una major sensibilitat a la sacietat i control de la gana en comparació amb els que realitzaven el mètode tradicional amb cullera(20,24). A més, aquesta idea es reforça amb l'estudi qualitatiu de McNally, en el que les mares que hi participaren afirmen que els lactants que realitzaven alimentació tradicional tenien un rang molt més ampli de temps abans de mostrar indicadors de que estan saciats durant l'alimentació, mentre que els que realitzaven Baby led Weaning donen senyals de sacietat abans (27).

La informació que s'ha trobat respon als objectius plantejats, però la majoria dels articles llegits coincideixen en què es necessari tenir més evidència sobre el mètode d'alimentació Baby led weaning en general i els seus beneficis i riscos, ja que hi ha aspectes dels que encara no es té suficient informació. A més, la investigació és rellevant per formar als professionals sanitaris sobre aquest mètode, perquè ells mateixos puguin valorar la seva recomanació i d'aquesta manera aconsellar als pares de com introduir l'alimentació complementària amb els seus fills i educar-los sobre nutrició saludable. També és important estudiar el potencial d'aquest mètode per a

prevenir i reduir el sobrepès i la obesitat infantil ja que aquesta és una problemàtica que va en augment i que preocupa molt als professionals.

6. CONCLUSIÓ

L'objectiu d'aquest treball era revisar l'evidència per tal d'explorar els beneficis que té el mètode d'alimentació complementària Baby led weaning sobre els hàbits d'alimentació dels lactants i la seva repercussió en la seva salut. El mètode d'alimentació dirigit pel lactant li dona llibertat per descobrir els aliments i triar el que vol menjar, la quantitat, la possibilitat de marcar el seu ritme i d'aturar-se quan està saciat. En definitiva, li dona la oportunitat de regular la seva pròpia alimentació.

S'ha observat que aquesta autonomia té beneficis a l'hora de definir els comportaments del lactant durant l'alimentació, ja que redueix la irritabilitat a l'hora d'alimentar-se, el qual ajuda en l'acceptació de nous aliments amb diferents sabors i textures. A més, entre els nins que realitzen BLW hi ha una menor exposició a aliments ultraprocessats i amb sucres afegits, i una major exposició a fruites, verdures i a aliments rics en proteïnes. Aquests factors indicarien que el mètode BLW influeix positivament sobre les preferències alimentàries i la qualitat en la dieta dels lactants que el realitzen. Tot plegat, també s'ha vist un menor IMC entre els nins que realitzaven BLW, per tant, aquesta oportunitat d'autoregulació i l'exposició a aliments naturals poden desenvolupar uns hàbits d'alimentació saludables que podrien prevenir el sobrepès i la obesitat infantil.

7. BIBLIOGRAFIA

1. Vilas Boas AC, Neri MMS, Silva CFXC de A, Teixeira LG. Baby-Led Weaning: uma revisão integrativa das evidências científicas de 2011 a 2019. ABCS Health Sciences. 2020 Nov 24;45:e020028.
2. Utami AF, Wanda D, Hayati H, Fowler C. "Becoming an independent feeder": infant's transition in solid food introduction through baby-led weaning. BMC Proceedings. 2020 Dec 1;14.

3. Boswell N. Complementary Feeding Methods-A Review of the Benefits and Risks. 2021; Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph18137165>
4. Nunes LM, Führ J, Hannah C, Belin S, Moreira PR, Oliveira Neves R, et al. Complementary feeding methods in the first year of life: a study protocol for a randomized clinical trial. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13063-021-05647-1>
5. Urkia-Susin I, Rada-Fernandez De Jauregui D, Orruño E, Maiz E, Martinez O. A quasi-experimental intervention protocol to characterize the factors that influence the acceptance of new foods by infants: mothers' diet and weaning method. Dastatuz project. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10967-7>
6. Gomez MS, Novaes APT, Silva JP da, Guerra LM, Possobon R de F. BABY-LED WEANING, AN OVERVIEW OF THE NEW APPROACH TO FOOD INTRODUCTION: INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW. *Revista Paulista de Pediatria* [Internet]. 2020 Jan 13 [cited 2022 Mar 1];38. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822020000100504&tlng=en
7. Laudelino Vieira V, Angelo Lemes Vanicolli B, Rapley G. Comparação entre práticas relatadas da abordagem do baby-led weaning e a tradicional para a realização da alimentação complementar. *DEMETERA: Alimentação, Nutrição & Saúde*. 2020 Jul 1;15:e46047.
8. Andries E Arantes AL, Neves F silva, Campos AAL, Netto michele P. The baby-led weaning method (BLW) in the context of complementary feeding: A review. *Revista Paulista de Pediatria*. 2018 Jul 1;36(3):353–63.
9. D'auria E, Bergamini M, Staiano A, Banderali G, Penderzza E, Penagini F, et al. Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on. Available from: <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0487-8>
10. Martín-Torres N, Carreira N, Picáns-Leis R, Pérez-Ferreirós A, Kalén A, Leis R, et al. Baby-Led Weaning: What Role Does It Play in Obesity Risk during the First Years? A Systematic Review. 2021; Available from: <https://doi.org/10.3390/nu13031009>
11. Townsend E, Pitchford NJ. Baby knows best? The impact of weaning style on food preferences and body mass index in early childhood in a case-controlled sample. *BMJ Open*. 2012;2(1).

12. Morison BJ, Heath ALM, Haszard JJ, Hein K, Fleming EA, Daniels L, et al. Impact of a Modified Version of Baby-Led Weaning on Dietary Variety and Food Preferences in Infants. Available from: www.mdpi.com/journal/nutrients
13. Poniedziałek B, Paszkowiak N, Rzymiski P. Baby-Led-Weaning (BLW) from maternal perspective: Polish experience. *Journal of Medical Science* [Internet]. 2018;87(2). Available from: <https://doi.org/10.20883/jms.2018.269>
14. Rapley GA. Baby-led weaning: Where are we now? *Nutrition Bulletin*. 2018 Sep 1;43(3):262–8.
15. Rapley G. Starting solid foods: does the feeding method matter? *Early Child Development and Care*. 2018;188(8):1109–23.
16. Brown A, Lee M. An exploration of experiences of mothers following a baby-led weaning style: developmental readiness for complementary foods *cn_360* 233..243. 2011;
17. Rowan H, Lee M, Brown A. Differences in dietary composition between infants introduced to complementary foods using Baby-led weaning and traditional spoon feeding. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 2019 Feb 1;32(1):11–20.
18. Komninou S, Halford JCG, Harrold JA. Differences in parental feeding styles and practices and toddler eating behaviour across complementary feeding methods: Managing expectations through consideration of effect size. *Appetite*. 2019 Jun 1;137:198–206.
19. Taylor RW, Williams SM, Fangupo LJ, Wheeler BJ, Taylor BJ, Daniels L, et al. Effect of a Baby-Led Approach to Complementary Feeding on Infant Growth and Overweight A Randomized Clinical Trial Supplemental content. *JAMA Pediatr* [Internet]. 2017;171(9):838–46. Available from: <http://anzctr.org.au>
20. Brown A, Lee MD. Early influences on child satiety-responsiveness: the role of weaning style. 2013; Available from: <http://www.bounty.com>
21. Alpers B, Blackwell V, Clegg ME. Standard v. baby-led complementary feeding: a comparison of food and nutrient intakes in 6-12-month-old infants in the UK. 2017; Available from: <https://www.cambridge.org/core>.
22. Cameron SL, Taylor RW, Heath ALM. Parent-led or baby-led? Associations between complementary feeding practices and health-related behaviours in a survey of New Zealand families. *Open* [Internet]. 2013;3:3946. Available from: <http://bmjopen.bmj.com/>

23. Masztalerz-Kozubek D, Zielinska MA, Rust P, Majchrzak D, Hamulka J. The Use of Added Salt and Sugar in the Diet of Polish and Austrian Toddlers. Associated Factors and Dietary Patterns, Feeding and Maternal Practices. Available from: www.mdpi.com/journal/ijerph
24. Dogan E, Yilmaz G, Caylan N, Turgut M, Gokcay G, Oguz MM. Baby-led complementary feeding: Randomized controlled study. *Pediatrics International*. 2018 Dec 1;60(12):1073–80.
25. Kahraman A, Gümüş M, Binay Yaz Ş, Başbakkal Z. Baby-led weaning versus traditional weaning: the assessment of nutritional status in early childhood and maternal feeding practices in Turkey. *Early Child Development and Care*. 2020 Apr 3;190(5):615–24.
26. Jones SW, Lee M, Brown A. Spoonfeeding is associated with increased infant weight but only amongst formula-fed infants. 2020; Available from: <https://doi.org/10.1111/mcn.12941>
27. McNally J, Hugh-Jones S, Hetherington MM. “An invisible map” - maternal perceptions of hunger, satiation and ‘enough’ in the context of baby led and traditional complementary feeding practices. *Appetite*. 2020 May 1;148.