

TOCA, EXPLORA, ¡ÑAM!

Alimentación Fácil
para mamá y bebe



¿Te gustaría disfrutar de la hora de la comida sin agobios, respetando el ritmo natural de tu bebé?

En este taller práctico, te acompañaré en cada paso para que la alimentación complementaria se convierta en un momento de alegría en familia.

¡Lo estás haciendo genial! Y aquí te daré las herramientas para que sigas avanzando con confianza.

MÉTODO BLW

El Baby-Led Weaning (BLW) es un enfoque de alimentación complementaria en el que el bebé, a partir de los 6 meses, comienza a explorar los alimentos sólidos por sí mismo. En lugar de dar purés o papillas con cuchara, se ofrecen alimentos en trozos grandes que el bebé puede coger con las manos y llevarse a la boca. Esto permite que el bebé coma a su ritmo, eligiendo cuánto y qué comer, mientras va desarrollando habilidades motoras y de masticación.

Es una manera natural y respetuosa de introducir nuevos alimentos, fomentando la autonomía desde el principio y disfrutando de la comida como un momento en familia, sin presiones ni agobios.

¿QUÉ HAREMOS EN EL TALLER?

- Exploraremos cómo introducir la alimentación complementaria a través del BLW (Baby-Led Weaning), permitiendo que tu bebé descubra los alimentos a su ritmo.
- Resolveremos todas tus dudas sobre texturas, cantidades, y alimentos adecuados, para que puedas ofrecer una dieta equilibrada sin complicaciones.
- Aprenderás a diferenciar una arcada y un atragantamiento y a saber reaccionar con calma y seguridad.
- Te enseñaré a identificar las señales de hambre y saciedad de tu bebé, ayudándote a respetar sus tiempos y necesidades.

¿QUIÉN SOY?

Me presento, mi nombre es **Paloma Páramo**, logopeda especializada en alimentación complementaria y BLW.

Acompaño a madres y padres que quieren disfrutar del paso a sólidos con calma y confianza, ayudándoles a dejar atrás el miedo al atragantamiento y a construir una relación sana y placentera con la comida, cuidando la comunicación en la mesa gracias al programa **TOCA, EXPLORA, ÑAM!** basado en mi método propio "mini mordiscos"



Este es solo el comienzo para que tu bebé aprenda a disfrutar de la comida y tú a acompañarlo de la mejor manera.

ven a disfrutar, resolver tus dudas y vivir una experiencia cercana en un ambiente pensado para ti y tu familia.

¡nos encantará volver a verte y seguir creciendo juntos!

INFORMACIÓN:

 @palomacomeyhable

 674 415 873

*Transforma cada comida
en un momento feliz*

