

Guía práctica de Baby Led Weaning

Baby Led Weaning (también conocido como “auto-weaning”) es un método de alimentación complementaria por medio del cual se presentan los alimentos al bebé del tamaño y textura que le permiten comer por sí solo. En términos generales, se puede iniciar con Baby Led Weaning alrededor de los 6 meses de edad, aunque siempre es necesario confirmar con el pediatra.

El bebé decide qué, cuánto y en qué tiempo desea comer; con el objetivo de que sea un agente activo en su alimentación.

En el método Baby Led Weaning no es necesario cambiar desde el inicio las tomas de leche de tu bebé. Los padres deben ir introduciendo los alimentos sin cambiar las tomas de leche puesto que al inicio el bebé logrará tragar una cantidad pequeña de comida sólida.

Además, según este método los padres no deben meter comida a la boca de los bebés pues esto presenta un riesgo de atragantamiento. Los bebés deben ser quienes tomen los trozos de comida con su puño y los lleven a su boca. Para esto, se recomienda colocar 2 o 3 trozos de comida en el plato de tu bebé para que sea él/ella quien los agarre y pueda llevar a su boca.

Al principio los bebés están explorando la comida, aprendiendo cómo llevarla a su boca, etc... por lo que es común que los bebés escupan la comida o traguén muy poca cantidad. Durante las primeras semanas de Baby Led Weaning esto es común y no debe preocupar a los padres.

Lo recomendable es iniciar con una comida al día (ejemplo: almuerzos) e irlo aumentando poco a poco para que el bebé coma sólidos en el desayuno, almuerzo y cena.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



En algunas ocasiones este método puede crear preocupación a los padres por el riesgo de atragantamiento o de que el bebé no esté consumiendo la suficiente cantidad de alimentos. Por lo mismo, se listan a continuación algunas **recomendaciones**:

- Introducir el huevo cocido de manera prioritaria pues es uno de los alimentos sólidos con mayor incidencia de alergia en niños.
- Tomar en cuenta los antecedentes de alergias en familiares y confirmar con tu pediatra si puedes darle alimentos alergénicos a tu bebé, antes de introducirlos en su dieta.
- Acompañar las comidas con unos traguitos de agua que tu bebé pueda tomar.
- Para los alimentos alergénicos se recomienda esperar un periodo de tres días antes de introducir otro alimento. Esto permitirá a los padres observar si el alimento ha producido una alergia e identificar fácilmente qué alimento fue.
- No presentar alimentos procesados.
- No presentar alimentos con sal o azúcar. Al cocinar, puedes separar lo que le darás a tu bebé antes de agregar sal o azúcar.
- Los alimentos deben introducirse de manera progresiva y no deberían de introducirse más de uno cada día. Una vez introducidos pueden mantenerse de forma regular en la dieta.
- Ofrécele trozos un poco más grandes que su puño, de manera que pueda agarrarlos y chupar la parte que sobresale de su puño. Debes partir la comida como “palitos alargados” (más información a continuación).
- Una forma de comprobar si tu bebé puede comer un alimento es aplastarlo con tu índice y pulgar. Si tú puedes aplastarlo con ambos dedos, tu bebé podrá masticarlo con las encías.
- Recuerda no servir alimentos muy calientes o muy fríos. Es importante controlar la temperatura.
- Cuando ya hayas introducido varios alimentos en su dieta, puedes ofrecerle en su plato tres o cuatro cosas diferentes. Esto le permitirá experimentar las texturas y sabores.
- Durante el periodo de alimentación complementaria los bebés deben ser siempre supervisados mientras comen.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



- No lo limpies continuamente. Permítele experimentar y jugar con la comida.
- Las arcadas son comunes durante las primeras semanas de alimentación complementaria y no es algo por lo que los padres deban preocuparse. Recuerda que tu bebé está aprendiendo a tragar sólidos y debe acostumbrarse a tener texturas en su boca.
- Se recomienda que los padres tomen un curso de primeros auxilios antes de iniciar con la alimentación complementaria de su bebé. Esto les permitirá sentirse más seguros y contar con las herramientas necesarias para responder en caso de atragantamiento. Te compartimos un ejemplo a continuación:
https://www.youtube.com/watch?v=94j_xAhNR9s
<https://www.youtube.com/watch?v=kGFbbYUScQ4>

No te preocupes si durante los primeros días come muy poco, solo juega con la comida o la escupe.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



¿Qué necesito comprar?

- Babero de plástico.
- Silla de bebé. Tu bebé deberá poder sentarse cómodamente y con la espalda recta. Si tu bebé se cae de lado o no está cómodo, aumenta el peligro de atragantamiento.
- Diferentes tipos de vasos para aprender a tomar agua: con y sin pajilla, vaso abierto y vaso con tapadera.
- Tenedor y cuchara para bebés.

No es necesario que los utensilios a utilizar sean de una marca específica o “especial”.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



¿Con qué alimentos puedo empezar?

A continuación, te compartimos un listado de 20 alimentos con los que puedes empezar la alimentación complementaria. Más adelante te explicamos cómo presentar y cortar el alimento.

1. Papas cocidas.
2. Huevo cocido.
3. Brócoli cocido.
4. Pepino sin semillas ni cáscara.
5. Calabacín cocido o asado.
6. Zanahoria cocida.
7. Aguacate partido en forma de medias lunas.
8. Pan sin sal.
9. Panqueques (usar agua en vez de leche).
10. Macarrones cocidos.
11. Avena cocida.
12. Melón partido en tiras.
13. Papaya partida en tiras.
14. Sandía partida en tiras.
15. Plátano y banano.
16. Yogurt.
17. Espárragos.
18. Tomate.
19. Kiwi.
20. Coliflor.

No hay un orden correcto en el que los alimentos deban presentarse. Esto dependerá de los gustos y hábitos familiares. Únicamente se deben tomar en cuenta las recomendaciones para alimentos alergénicos.



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



¿Qué alimentos NO le puedo dar a mí bebé?

Se enlistan a continuación los alimentos que se recomienda evitar según la edad de tu bebé.

6 a 12 meses	- Miel - Leche de vaca - Leche de soya - Jugos - Gaseosas (Coca Cola, 7up, etc.) - Bebidas energéticas (Gatorade) - Alimentos crudos o no pasteurizados. - Alimentos con azúcares añadidas. - Alimentos con sal añadida. - Alimentos en trozos grandes que puedan causar riesgo de atragantamiento. Por ejemplo, las uvas, tomates Cherry o fresas deben ser cortadas de manera vertical (en trozos alargados). - Vegetales crudos. - Semillas y nueces. - Comida dura o crujiente, por ejemplo, poporopos por riesgo de atragantamiento. - Comida pegajosa, por ejemplo, chicles, gomitas o marshmallows. - Mantequilla de maní (o alimentos similares) pues es difícil para los bebés tragarlo.
----------------------------	---



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

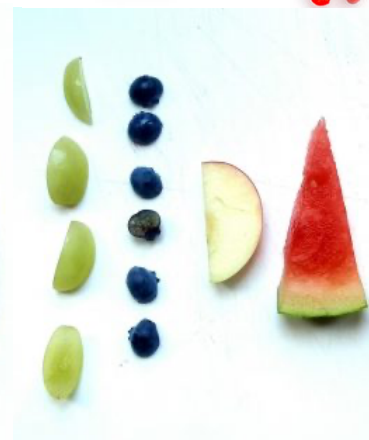
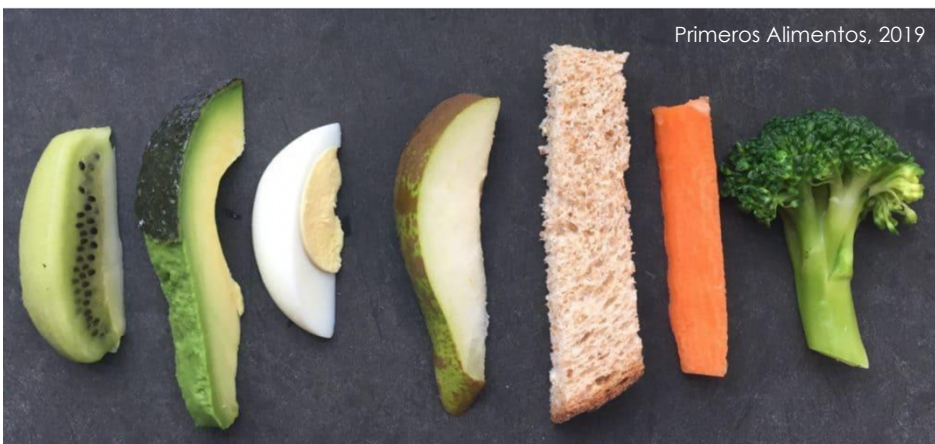


¿Cómo debo presentar el alimento?

Al principio los bebés tendrán mayor facilidad para agarrar la comida con su puño completo, por lo que la misma deberá ser presentada en forma de "palitos" (estos deben ser del tamaño aproximado de tu dedo índice; "finger food").

A partir de los 9 meses los bebés empiezan a desarrollar el agarre de pinza, por lo que es a partir de esta edad que pueden empezar a ofrecerse comidas en diferentes presentaciones y tamaños más pequeños.

Se presentan algunos ejemplos a continuación:



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.



Si deseas más información, te recomendamos las siguientes fuentes de consulta:

- Enza D'Auria^{1*}, Marcello Bergamini et al. Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on. *Italian Journal of Pediatrics* (2018) 44:49
- Lonestar CPR and First Aid Training LLC. (2016, 29 junio). *How to save a choking baby* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=kGFbbYUScQ4>
- CPR Kids TV. (2014, 2 junio). *First Aid: choking child or baby ***PLEASE CLICK ON LINK IN THE DESCRIPTION TO GO TO UPDATED VIDEO* [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=94j_xAhNR9s
- Hapa Family. (2019, 20 septiembre). *BABY LED WEANING: HOW TO START (& DO IT RIGHT!)* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=vLjIkeOEDb8>
- Yeh, A. (2022, 23 agosto). *Baby Led Weaning: First Month of Food & How It Was Prepared.* ashley yeh. <https://www.ashley-yeh.com/blog/blw-first-month>
- Yeh, A. (2022a, agosto 23). *Baby Led Weaning: A Quick Start Guide.* ashley yeh. <https://www.ashley-yeh.com/blog/baby-led-weaning-a-quick-start-guide>
- Miles, K. (2022, 18 noviembre). *Foods that can be unsafe for your baby.* BabyCenter. https://www.babycenter.com/baby/solids-finger-foods/foods-that-can-be-unsafe-for-your-baby_9195
- *Primeros Alimentos BLW.* (2019, 19 agosto). Padres. https://padres.facilisimo.com/primeros-alimentos-blw_2400191.html
- Cantajuegos. (2021, 8 junio). *BLW: Baby Led Weaning.* <https://www.cantajuego.com/consejos-nutricionales/blw-baby-led-weaning/>
- Monaghan, K. (2018, 27 agosto). *Finger food size guide and a really useful banana hack! Friendly First Foods.* <https://friendlyfirstfoods.co.uk/finger-food-size-guide-really-useful-banana-hack/>



@kidsunderstanding



Understanding Kids

<https://kidsunderstanding.com>

Este material está protegido por derechos de autor. Se prohíbe su venta.

