

---

## ¿Alimentación complementaria con trozos y sin purés? El método Baby Led Weaning

### ¿Qué quiere decir *baby-led weaning* (BLW)?

Es la alimentación guiada por el bebé. De esta forma se enseña al bebé a dirigir la [alimentación complementaria](#) y a comer por sí solo desde el inicio del [destete](#).

Consiste en ir ofreciendo los alimentos que toma la familia en trozos. El niño los coge con su mano, los chupa y mordisquea, en función de su apetito y preferencias. No son necesarios purés y triturados dados por un adulto.

La madre que amamanta sabe [cuándo su hijo quiere comer](#), porque el niño hace gestos de búsqueda. Cuando el niño no quiere más, deja el pecho por sí solo. Permite [que el lactante ponga el horario](#). ¿Por qué no hacer lo mismo cuando inicia con otros alimentos? Los bebés aprenden solos a comer de todo a su propio ritmo

### ¿En qué se basa?

La *Organización Mundial de la Salud* recomienda [lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses](#) y seguir junto con una apropiada [alimentación complementaria](#) hasta los 2 años. El sabor de la leche materna cambia según la dieta de la madre. Los bebés amamantados se acostumbran a esos cambios de sabor y algunos son familiares.

Hasta los 6 meses la leche materna es suficiente para alimentar al bebé. Después hay que [ofrecer otros alimentos](#). Antes se iniciaba el destete muy pronto. El niño no estaba preparado para masticar ni comer solo. Por eso se le ofrecía purés y papillas con cuchara. Los padres recibían una lista con los alimentos y fechas en que debían dárselos. El niño participaba pasivamente de su alimentación.

Hacia los 6 meses casi todos los bebés [se mantienen sentados](#), tienen interés por lo que les rodean y pueden coger cosas con la mano y llevárselas a la boca. La mayoría también puede aplastar alimentos blandos con la lengua y las encías y tragarlos después.

Ya se les puede ofrecer alimentos en trozos. Si no lo han masticado lo suficiente, les da una arcada, el alimento vuelve la parte anterior de la boca y lo vuelven a aplastar hasta que ya lo pueden tragar.

Con el BLW, cada niño sigue su propio ritmo. No le viene impuesto desde fuera (el calendario del pediatra o la cantidad de puré o papilla que otros deciden...).

### ¿Cuándo se puede empezar?

No es una cuestión de edad ni calendario. Hay que esperar a que el bebé tenga las habilidades necesarias para esta transición.

El bebé está preparado si:

- Puede mantenerse sentado casi sin apoyo.
- Muestra interés por la comida de los demás.
- Es capaz de coger trozos de alimento del tamaño de un dedo y llevárselos a la boca por sí mismo.
- Puede aplastar el alimento con la lengua y hacer movimientos laterales con las mandíbulas y lo puede tragar
- Puede girar la cabeza para decir que ya no quiere más.

Los [bebés prematuros](#) o los que tienen alguna dificultad en su desarrollo tardarán más en conseguir esas habilidades y necesitarán comer con ayuda durante más tiempo.

También hay que tener precaución con los niños que tengan alguna enfermedad crónica o con riesgo de desnutrición.

Puede que los bebés [alimentados con fórmula artificial](#), cuyo sabor no cambia, tengan algunas dificultades para adaptarse a los cambios de sabor, pero eso no significa que no puedan seguir este método.

### **¿Qué ventajas tiene?**

- Comodidad. No hay que cocinar doble menú. El bebé come alimentos que ya hay en la mesa. No hace falta comprar otros, ni cocinarlos de modo especial. Come al mismo tiempo que la familia y lo mismo que los demás. Se evita el paso intermedio de papillas y purés (aunque no es incompatible) y facilita la [aceptación de la comida](#) de casa y [de su cultura](#).
- Baja el riesgo de obesidad en el futuro. El bebé come a su ritmo, según sus habilidades. [Autorregula la cantidad](#) según su apetito y preferencias. Al no forzar el bebé, no come más de lo que necesita.
- Favorece el desarrollo de las habilidades del niño: masticación, deglución, pinza, etc.

### **¿Qué alimentos puede tomar?**

El alimento de inicio debe ser suave para que el bebé pueda aplastarlo entre la lengua y el techo de la boca antes de tragarlo. Se tiene que poder cortar de forma fácil en palitos o tiras que quepan en su mano.

Se puede iniciar con:

- [Verduras](#) cocinadas al vapor o un poco cocidas, asadas o fritas. Pueden estar enteras (judías verdes, ramitos de brócoli o coliflor) o cortadas en trozos del tamaño de un dedo (calabacín, zanahoria, calabaza, patata, berenjena, etc.).
- Frutas y verduras crudas, cortadas en forma de "palitos": pera, plátano, mango, ciruela, aguacate, pepino...
- [Carne](#) guisada, cocida o a la plancha, cortada en tiras o con una parte larga para poder agarrarlo: pollo, ternera, pavo, cordero, cerdo, hamburguesa...
- Igual con el [pescado](#).
- Otros: taquitos alargados de queso, [pan](#) o tostadas, colines, tortas de arroz, bolas de arroz o arroz cocinado de cualquier forma, macarrones, huevo cocido picado, mini sándwiches (las dos partes de pan se pegan con queso

de untar, jamón cocido...), etc.

Poco a poco podrá probar todas las demás comidas.

Es bueno ofrecer un poco de [agua](#) durante estas comidas.

### **¿Qué riesgos puede tener?**

- Riesgo de [atragantamiento](#). Hay que evitar los alimentos duros y pequeños como los frutos secos, las aceitunas, los caramelos, la zanahoria o la manzana crudas y las salchichas. Los niños han de estar siempre acompañados mientras comen.

Es bueno que los padres sepan qué hay que hacer en caso de atragantamiento así como [maniobras de reanimación cardio-pulmonar básicas](#). En muchos centros de salud se ofrecen actividades formativas en este sentido.

- Falta de nutrientes y/o energía. Es importante dar cuanto antes alimentos ricos en hierro ([legumbres](#), carne, hígado ...). Los guisos caseros deben ser más bien espesos. No hay limitación con el consumo de [grasas](#) en esta etapa.

### **Otras recomendaciones sobre la alimentación durante el primer año**

- Los bebés [no deben tomar azúcar](#). Y esto incluye a los [postres lácteos, yogures](#), galletas, helados...y sobre todo los [zumos envasados](#).
- La sal: como todos debemos tomar poca, cocinemos con poca sal para todos.
- Acompañar siempre al bebé cuando come, para poder ayudarle y para poder actuar rápido en caso de atragantamiento.
- Mantener la calma si le da una arcada. Una arcada no es un atragantamiento. Es un movimiento reflejo que devuelve un trozo de comida hacia la parte anterior de la boca, para que el bebé pueda aplastarla otra vez.
- Almacenar y cocinar de forma segura los alimentos para evitar las infecciones transmitidas por los alimentos.
- Evitar dar miel a los bebés menores de un año por el riesgo de botulismo infantil y por su alto contenido en azúcar.
- Continuar ofreciendo el pecho a demanda o bien fórmula artificial. Entre los 6 y 9 meses la cantidad de alimentos distintos de la leche que toma el bebé es pequeña. Luego irá aumentando de poco a poco. Cuando tenga un año podrá comer como todos los demás.
- Los padres deben ser [modelos de alimentación saludable](#). Los platos preparados, la bollería, la comida rápida no son buenos para compartir con los bebés.

### **PARA RECORDAR**

- El bebé sabe cuánta comida necesita. No hay que meter prisa [ni obligar a comer](#).
- Es bueno darle el pecho tanto como lo pida. A partir de los 6 meses de edad, completar su dieta con trozos de alimentos de manipulación fácil.
- Si toma biberones, hay que mantener al menos 4-5 tomas al día.
- El BLW es un método un poco "sucio", pero con menos estrés que el tradicional.

- Favorece la autonomía del bebé y disminuye el riesgo de sobrealimentación y obesidad futuras.
- Favorece el desarrollo de habilidades para comer y la adaptación a sabores y texturas.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



**¿Alimentación complementaria con trozos y sin purés?**  
**El método *baby-led weaning* (BLW)**

Ana Martínez Rubio. Pediatra  
M<sup>a</sup> Dolores Cantarero Vallejo. Pediatra  
GT Gastroenterología y Nutrición de la AEPap

[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

**Fecha de publicación:** 10-05-2017

**Autor/es:**

- [Ana Martínez Rubio](#). Pediatra. Fallecida el 19 de agosto 2017. Camas (Sevilla)
- [M<sup>a</sup> Dolores Cantarero Vallejo](#). Pediatra. Centro de Salud de Illescas. Illescas (Toledo)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

