

# ¿QUÉ ES EL BABY LED WEANING?

Es una forma de ofrecer la alimentación complementaria en la que

**LA CRIATURA EXPLORA  
Y COME POR SÍ MISMA**



## ¿CUÁNDO COMENZAR?

- Presenta un interés activo por la comida.
- Desaparece el reflejo de extrusión (no empuja la comida con la lengua).
- Es capaz de coger comida con la mano y llevarla a la boca.
- Sostiene su cabeza sin ayuda y puede sentarse con apoyo.

## NORMAS DE SEGURIDAD

- El bebé **debe estar erguido**, sentado en una trona o en su defecto en el regazo de su cuidador/a.
- Es necesaria **supervisión**.
- Debemos ofrecer texturas adecuadas: **blandas y fáciles de agarrar**.
- **NO se deben ofrecer** comidas con alto riesgo de atragantamiento, como frutos secos enteros, palomitas de maíz, uvas enteras, salchichas cortadas transversalmente, etc. También hay que evitar algunos vegetales y frutas duros, como la manzana y la zanahoria crudas.

## SUGERENCIAS

**Verduras blandas:** brócoli cocido, calabacín, zanahoria cocida...

**Frutas fáciles de agarrar:** plátano, aguacate, pera madura, mango...

**Alimentos proteicos:** pollo en tiras, salmón desmenuzado, huevo cocido en trozos, albóndigas (con un poquito de carne o a base de patata con judías blancas, o de zanahoria con pescado...)

**Cereales y legumbres:** pan integral, arroz bien cocido, lentejas en puré, garbanzos en hummus o en hamburguesas.

## EL HIERRO

**Debemos ofrecer diariamente comidas ricas en hierro:** legumbres, cereales integrales, hortalizas, pequeñas cantidades de carne roja, pescado azul y huevo.

Ideal si se combina con **alimentos ricos en vitamina C**.

Alimentación guía por el bebé

# BABY LED WEANING



Principado de  
**Asturias**

Consejería  
de Salud



SERVICIO DE SALUD  
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS



Estrategia de Salud  
de las Mujeres de Asturias  
2024 - 2030

# APROXIMADAMENTE A LOS 6 MESES

Hacia los 6 meses, la mayoría de los bebés ya se mantienen sentados y pueden coger objetos con la mano y llevárselos a la boca.

Sobre esa edad, muchos también pueden aplastar con labios y encías los alimentos blandos y tragarlos.

Si les da una arcada, el alimento regresa a la parte anterior de la boca y lo vuelven a aplastar hasta que ya pueden tragarlo.

## ¡A LA PRÁCTICA!

SE SIENTA  
CON LA FAMILIA

Comer es un acto social, ¡hagámosle participe desde el principio!

COME DE MANERA  
AUTÓNOMA

Al principio con las manos, posteriormente con cubiertos. Eso sí, ¡NUNCA le dejamos solo/a mientras come!

SE LE OFRECE LA  
MISMA COMIDA

(Sana) que al resto, en trozos de consistencia blanda y apropiados a su desarrollo (grandes al principio, más pequeños después).

TOMA LECHE  
A DEMANDA

Materna o artificial.



### 1 COMODIDAD

El bebé come alimentos que ya hay en la mesa.

### 2 A SU RITMO

El bebé come a su ritmo, según su hambre y saciedad, y según va adquiriendo habilidades. Nunca se le fuerza. Esto disminuye muchos conflictos familiares.

### 3 DESARROLLO PSICOMOTOR

Practica habilidades como el agarre, la coordinación y la masticación.

### 4 EVITA NUEVA TRANSICIÓN

Se evita el paso intermedio de papillas y purés (aunque no son incompatibles).

### 1 RIESGO DE ATRAGANTAMIENTOS

Aunque siguiendo unas normas básicas de seguridad, no hay diferencias en el riesgo de atragantamiento.

### 2 COMIDA INSANA Y POCO VARIADA

Si bien hay familias que aprovechan el momento de la introducción de la alimentación complementaria para revisar su alimentación y mejorarla.

### 3 DIFÍCIL DELEGAR

En otros cuidadores (familia, escuela infantil). Requiere tiempo y supervisión.

### 4 SUCIEDAD

Debemos armarnos de paciencia y ser conscientes que puede ser difícil de llevar a cabo en un restaurante.

