

Baby Led Weaning: Alimentación complementaria dirigida por el bebe através de trozos de comida en vez de papillas y cuchara

¿Papillas y potitos, sí o no?

En la **alimentación tradicional con cuchara** (ATC) se opta por introducir los nuevos alimentos en forma de potitos, triturados y papillas que les damos en cuchara, pero ésta no es la forma más natural en que se alimentan las crías de los animales mamíferos en la naturaleza, que pasan normalmente de la lactancia a los alimentos sólidos combinado ambas durante el periodo intermedio que puede durar meses o algunos años según la especie.

Las papillas tenían más sentido cuando se recomendaba comenzar con ellas a los 4 meses como se hacía en la **época del boom de las leches de formulas y papillas del siglo pasado**, ya que el bebé todavía no había desarrollado la capacidad de masticar y llevarse alimentos a la boca, pero hoy en día la recomendación oficial es de dar la **lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses** y esto cambia la cosa.

¿En qué consiste el Baby Led Weaning?

Lo primero es aclarar que el **Baby Led Weaning** no es un método alimentario alternativo ni excluyente del más habitual con papillas, potitos y cuchara, ambos se pueden complementar.

El método consiste en que **el bebé es el que dirige el proceso de cambio hacia la alimentación complementaria**. Durante la **lactancia materna** el bebé es el que decide cuándo y cuánto come y está capacitado para seguir haciéndolo en esta segunda fase de **alimentación complementaria**, probando la comida que comen sus padres y generando una adaptación progresiva a los hábitos familiares y de la comida adulta en vez de forzarle a comer directamente con cuchara.

Para ello se va introduciendo los alimentos uno a uno en **pequeños trozos del tamaño de un dedo adulto** y se le da al bebé para que él mismo con su mano los explore, se los lleve a la boca, los chupe, experimente sus texturas y los vaya mordiendo poco a poco. Tiene las ventajas de que come lo mismo que la familia sin necesidad de preparar o comprar comidas especiales y acostumbrándose a las comidas del resto de la familia, y resultado cómodo porque no hay que estar dándole de comer con una cuchara.

Una vez acaba o deja el trozo de comida se le ofrece el pecho normalmente para completar la comida. Al principio los bebés comen poco de los alimentos por lo que es muy importante que **le sigas ofreciendo el pecho siempre y con la misma regularidad que antes** hasta que veas que la alimentación con sólidos está bien consolidada.

El bebé come a su ritmo según sus necesidades, su hambre y a medida que va adquiriendo nuevas habilidades, sin forzarle, reduciendo conflictos y evitándose una segunda transición de las papillas a la comida normal más adelante. Posteriormente el bebé querrá probar lo que come el resto de la familia, cosa que hay que permitirle cuando ya se hayan introducido esos alimentos que los componen.

¿Qué ventajas tiene?

La primera es la comodidad: el bebé come alimentos que ya hay en la mesa. No hace falta comprar otros, ni guisarlos de modo especial. Come al mismo tiempo que la familia.

La segunda: que se va acostumbrando a las comidas de su casa, de su cultura.

Además, los bebés tienen mucho interés por la comida del plato de su madre, quizá su instinto les dice “*si ella lo come, es comestible y seguro que está bueno*”. Así suele ser más fácil.

El bebé come a su ritmo, según adquiere habilidades. Nunca se le fuerza. Esto disminuye muchos conflictos familiares.

Se evita el paso intermedio de papillas y purés (aunque no es incompatible) y una nueva transición cuando ya toque pasar a la comida casera.

¿Cómo empiezo?

* **Sienta al bebé erguido**, frente a la mesa, ya sea en tu regazo o en una trona. Comprueba que su postura es estable y que puede utilizar las manos y los brazos libremente.

* **En lugar de darle la comida, ofrécesela**; ponla frente al bebé o déjale que la coja de tu mano, de manera que sea él quien decida.

* **Comienza con comidas que sean fáciles de agarrar**: al principio, lo mejor son los palitos o las tiras. Introduce nuevas formas y texturas de manera gradual, para que tu bebé pueda descubrir cómo manejarlas.

* **Incluye al bebé en las comidas familiares** siempre que puedas. Cuando sea posible –y apropiado para un bebé–, ofrécele la misma comida que estés comiendo, de manera que pueda imitar lo que tú haces.

* **Elige los momentos en los que el bebé no esté cansado o tenga hambre**, ya que así se podrá concentrar mejor. En esta etapa, la hora de la comida es para jugar y aprender, ya que el bebé seguirá obteniendo todo el alimento que necesita de la lactancia.

* **Sigue ofreciéndole el pecho o el biberón como siempre**. La leche es la principal fuente nutricional del bebé hasta que tiene un año. Cuando el bebé necesite menos leche, reducirá las tomas por sí mismo.

* **Ofrécele agua** con las comidas para que pueda beber si lo necesita.

* **No distraigas o apremies al bebé** mientras esté manipulando la comida; deja que se concentre y se tome su tiempo.

* **No le metas comida en la boca ni trates de convencerlo para que coma más**.

¿Cuándo se puede empezar el Baby Led Weaning?

Para poderlo poner en práctica el bebé ha de poderse mantener sentado, tener la capacidad de llevarse cosas a la boca y aplastar cosas blandas con los labios y encías. Esto es algo que ya es posible en la mayoría de los bebés a los 6 meses de edad. **Por lo tanto se puede comenzar a partir de los 6 meses**. Algunos bebés pueden necesitar más tiempo igual que para caminar o gatear, es cuestión de esperar un poco más y no precipitarnos.

Como ya tienen bien desarrollado el reflejo del atragantamiento, si les da una arcada porque el trozo que intentan tragar es muy grande lo devuelven a la boca y lo seguirán masticando hasta que puedan

tragarlo.

¿Qué alimentos se pueden usar para el Baby Led Winning y cuáles no?

Los trozos han de ser en **forma de palitos del tamaño de un dedo adulto**. Se han de evitar los alimentos preparados no dirigidos a bebés, sobre todo los que se les haya añadido azúcar, sal, edulcorantes, grasas trans y aditivos artificiales.

Se han de usar alimentos que no necesiten masticación por las muelas, es decir que se puedan deshacer con la presión de las encías. Una forma fácil de saberlo es ver si se pueden deshacer con las manos sin mucho esfuerzo. Si es así es que son adecuados, por ejemplo los siguientes:

1. **Verduras ligeramente cocinadas al vapor, cocidas o asadas.** Puedes usarse cortadas en trozos como en el caso del calabacín, la zanahoria, la patata, la calabaza... o dárselas enteras len el caso de las más pequeñas como las judías verdes o los trozos de coliflor o brócoli.
2. **Frutas que no sean duras** como el plátano, la pera madura, el mango, el melón.... y **verduras blandas crudas** como el pepino o el aguacate.
3. **Carne cortada en tiras o trozos que se puedan agarrar ya sea guisada, a la plancha o cocida.** Han de ser de partes fácilmente desmenuzables que no sean duras ni con tendones. La carne roja puede ser más problemática pero como se introduce más tarde y si se eligen piezas blandas que se deshagan fácilmente también se pueden usar.
4. **Otros alimentos** como trozos de queso, pan, tortillas de arroz, o bolas de arroz cocido, macarrones, minisandwiches pegados con queso de untar jamón york.... a medida que vayan mejorando sus habilidades y vayan apareciendo los dientes.

Por el contrario **conviene evitar** alimentos muy pequeños y duros que puedan ocasionar atragantamientos como frutos secos, el maíz , las aceitunas, o la zanahoria y manzana crudas.

Y lo más importante, **los niños han de estar siempre acompañados mientras comen!**

Comer con las manos

Poco a poco irán probando más comidas hasta que introduzcan todos los alimentos y acaben pidiendo la comida que otros comen. **Les encanta comer con las manos!** No importa, sólo asegúrese de que se las lava antes (y después claro) de comer y no HAY QUE OBSESIONARSE con las **bacterias, la mayoría son inocuas y hasta beneficiosas!**

LES DEJÁMOS comer sólo con las manos hasta que sean capaces de coordinar y manejar los cubiertos por si mismo, algo que comienza a suceder a partir de los 12 meses. Ofrecemos una pequeña cuchara entonces para que se vaya acostumbrando o un tenedor de puntas redondas de bebé pero sin forzarle que sea como un juego o por imitación de los mayores que comen con él/ella. No pienses que tu hijo se volverá un salvaje o no aprenderá a usar cubiertos por esto!

En conveniente también **ofrecerle un poco de agua con la comida y seguir ofreciendo el pecho como alimento principal como** hasta ahora. Poco a poco irán manejando también la taza ellos mismos, al principio ayúdale.

¿Es la alimentación dirigida por el bebé o Baby-Led Weaning para todo el mundo?

Cada cual debe de adaptar la alimentación de su hijo a sus necesidades y preferencias, pero cierto grado de **Baby Let Winning** puede hacerlo todo el mundo, pensemos que antes de la era de las batidoras, los potitos y las papillas industriales esto ya se hacía. El método requiere un poco de paciencia, tiempo, **mucha guasa**, cierto grado de pasotismo por el orden y la limpieza de la cocina y la cara de tu hijo y estar dispuestos a poner algunas más lavadoras de las que pondrías dándole tú de comer, pero presentas ciertas ventajas ya que muchos padres lo ven a la larga como menos estresante y conflictivo con el bebé y además se ha observado que este método protege contra la obesidad en estas edades (4).

Algunos estudios preliminares han mostrado que los bebés que lo siguen tienen un promedio de IMC menor y menos obesidad que los que usan el método tradicional (4), desarrollan preferencias por alimentos más saludables y regulan mejor los periodos de ingesta y saciedad que los del método tradicional con cuchara. Otro día haré un repaso de lo que dice la evidencia sobre el BLW.

Además los bebés comparten más tiempo en actividades familiares tan importantes como la comida, e incluso pueden hacer que los otros miembros de la familia mejoren sus hábitos de comida (mi cuñado por ejemplo no comía mucha fruta y ahora sí!)

Pero cuidado, aunque esta práctica parece más saludable, depende también de las características de la comida que come el resto de la familia, pues si le damos al niño ganchitos salados, barritas de cereales con azúcar o alimentos excesivamente ricos en grasas saturadas y trans entonces estamos perdiendo una de las características buenas de este método, que es dar alimentos naturales sin mucha preparación.

¿Cuándo no está recomendado el Baby Led Weaning?

Sin embargo, los **niños prematuros o con retraso en el desarrollo psicomotor** pueden necesitar más tiempo para conseguir las habilidades necesarias para la alimentación autodirigida y necesitaran que se les ayude a comer durante más tiempo, por lo que no será el método ideal en estos casos o necesitarán más supervisión.

También se debe de tener cuidado en **niños con enfermedades crónicas o riesgo de desnutrición**, pues se ha visto que el método Baby-Led aunque es muy bueno para reducir el riesgo de obesidad (1 caso contra 8 de método cuchara en este estudio (4)) también puede generar algún caso de bajo peso (3 casos vs 0 de método cuchara), algo que es fácilmente detectable por el pediatra y corregible con un suplemento de papilla si es necesario. Por ello habrá que estar pendiente a la evolución del peso del niñ@ en los controles rutinarios del pediatra y **desaconsejarlo como forma exclusiva de alimentación complementaria en aquellos niños con bajo peso previo a la introducción de la misma.**

Algunos profesionales advierten de que los bebés que se han alimentados con fórmula artificial están menos acostumbrados a los sabores de los alimentos que los de **lactancia materna**, ya que ésta transmite los sabores de los alimentos que come la madre, por lo que podrían tener alguna

dificultad mayor pero en ningún caso incapacita para seguir este método

Preocupaciones de los padres: Riesgo de atragantamiento y desnutrición del Baby Led Weaning

Lo que más preocupa a los padres que siguen este método es el **riesgo de atragantamiento y el de que el niño no coma lo suficiente**. Aunque no existen estudios amplios que permitan sacar conclusiones definitivas, no parece que exista un incremento significativo de los mismos ni de las muertes por atragantamiento que los que siguen una alimentación tradicional siempre que se sigan los consejos anteriores, se esté pendiente del niño y se conocen unas mínimas normas de actuación en caso de atragantamiento de un bebé.

Sobre la desnutrición, nos sentimos más seguros con una pauta de "tantos cacitos de papilla 3 veces al día", pero hay que **aprender a confiar en la capacidad de tu hijo para autoregular la comida que come en función de sus necesidades**, igual que hacemos con la **lactancia materna**. Con un buen asesoramiento por tu pediatra, el control del peso y estatura como el que se hacen en las revisiones de niño sano y asegurando un aporte de **lactancia materna o leche de fórmula adaptada** como hasta entonces no debería haber problemas.

Consejos para que los bebés se inicien en este tipo de alimentación:

1. Es bueno que antes veáis algunos vídeos de bebés comiendo alimentos sólidos, esto siempre da confianza, sobre todo a los papás, que suelen ser más reacios por miedo a que el bebé se atragante. [Aquí](#) tenéis algunas muestras.
2. Olvidaos de la comida para bebés. La comida es comida, lo único que hay que procurar es no añadir sal. Para empezar con bebés de seis meses, hay que vigilar que los trozos sean suficientemente grandes como para que puedan agarrarlos ellos solos, más adelante se les puede ofrecer pedazos más pequeños, lo cual ayuda a desarrollar la motricidad fina.
3. Para comenzar muchos padres cuecen verduras al vapor (zanahorias, brócoli, calabacín), o bien cortan palitos o dados de fruta; pero sin olvidar que no hay ningún motivo por el que el bebé no pueda probar un montoncito de espaguetis bolognesa o puré de patata si eso es lo que come el resto de la familia.
4. No hace falta poner cuencos, son demasiado tentadores para ser tirados al suelo. Colocad la comida en la bandeja de la trona o en la mesa, directamente, y recordad que para el bebé se trata de una experiencia de aprendizaje. No importa que la experiencia sea "oooooh, tengo la boca llena de mango" u "oooooh, el cuenco está volando por el salón".
5. Como comensales experimentados hay que tener todo el "equipo" necesario para dar de comer a vuestro hijo. No puede faltar en casa una trona fácil de limpiar, como la Antilop de Ikea, que incluso cabe en la ducha para un manguerazo.
6. Al principio será una marranada, hay que asumirlo; así que si se introduce la alimentación complementaria en verano, lo mejor es comer en el exterior (siempre que se pueda) o incluso semidesnudos, y en invierno es recomendable un babero grande y rígido.
7. Si se tienen alfombras, es buena idea colocar un hule debajo de la trona, también suele resultar práctico un cortador de verduras para que la comida sea más fácil de agarrar.
8. Todo parece indicar que cuanto más esfuerzo ponen los padres en hacer algo especial para el bebé, menos probabilidades hay de que quiera comerlo. Ofrecedle lo mismo que coméis vosotros. Si lo

rechaza no pasa nada, ya obtiene las calorías que necesita de la leche.

9. Por supuesto, sería perfecto que todas las comidas se hicieran en familia, pero eso no siempre es posible. Lo importante es seguir con el “acto social” aunque solo sea para compartir un bocadillo con tu bebé en el almuerzo. Sonreíd, disfrutad y estad atentos. Se trata de tener buenos hábitos a la mesa, algo para lo que un niño nunca es demasiado pequeño.

10. No hay que agobiarse por hacer las tres principales comidas del día, es cuestión de tiempo establecer esa rutina. Hay que llevar el ritmo que resulte más cómodo y divertido para la familia.

11. Tampoco hay que poner demasiada comida a su alcance, tan sólo un par de pedazos de comida bastarán.

12. El hambre de verdad puede resultar frustrante cuando los bebés comen a base de pellizquitos. Lo mejor puede ser hacer las comidas entre las tomas de leche, y como se trata de comida sólida y manejable, la familia no se ve obligada a quedarse en casa para la hora de comer. Siempre se puede poner algo en un tupper, comprar un plátano cuando se está fuera o simplemente apartarle al peque unos cuantos pedacitos de la ensalada sin aliño.

13. Nunca hay que introducir el alimento en la boca del niño, es mejor dejarles que ellos mismos se lleven a la boca la comida para que controlen la cantidad y puedan masticarla mejor. Cuando el bebé tiene arcadas recordad que es su forma de mover la comida por la boca, no tengáis pánico. Algunos padres han descubierto que hacer gestos exagerados de masticación o ruidos hace que los niños recuerden cómo seguir masticando.

14. Los pañales y sus contenidos os fascinarán de una manera que nunca hubiérais creído posible. Pasas rehidratadas o pedacitos de brócoli aún verde que pasan “como si nada” por el aparato digestivo, o el plátano, que produce heces con estraños hilos negros. Miren y aprendan.

15. Es recomendable tener una cámara a mano para capturar las primeras sonrisas con pasta de zanahoria. Éste será un tiempo muy breve en la vida de vuestro hijo. Recordadlo y disfrutad...

Más información sobre Baby Led Winning / Alimentación complementaria dirigida por el bebe

1. [Alimentación complementaria dirigida por el bebé. Blog EnFamilia de la Asociación Española de Pediatría](#)
2. [Baby Led Weaning. Una maternidad diferente. Blog sobre maternidad alternativa con una sección específica sobre este tema](#)
3. [Folleto resumen del Baby-Led Weaning \(Folleto\). Una maternidad diferente](#)
4. [Consejos para iniciarse en el baby-led weaning o alimentación autorregulada Asociación Itaca.](#)

Bibliografía

1. [Alimentación complementaria dirigida por el bebé. Blog EnFamilia de la Asociación Española de Pediatría](#)
2. [Dietary gluten and the development of type 1 diabetes. Diabetologia. 2014 Sep;57\(9\):1770-80. doi: 10.1007/s00125-014-3265-1. Epub 2014 May 29.](#)

3. **Tight Junctions, Intestinal Permeability, and Autoimmunity Celiac Disease and Type 1 Diabetes Paradigms.** Ann N Y Acad Sci. Author manuscript; available in PMC 2010 June 16.
4. **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:e000298 doi:10.1136/bmjopen-2011-000298 Nutrition & metabolism.

Fuente: [Web Medicina de Familia en la Red](#)