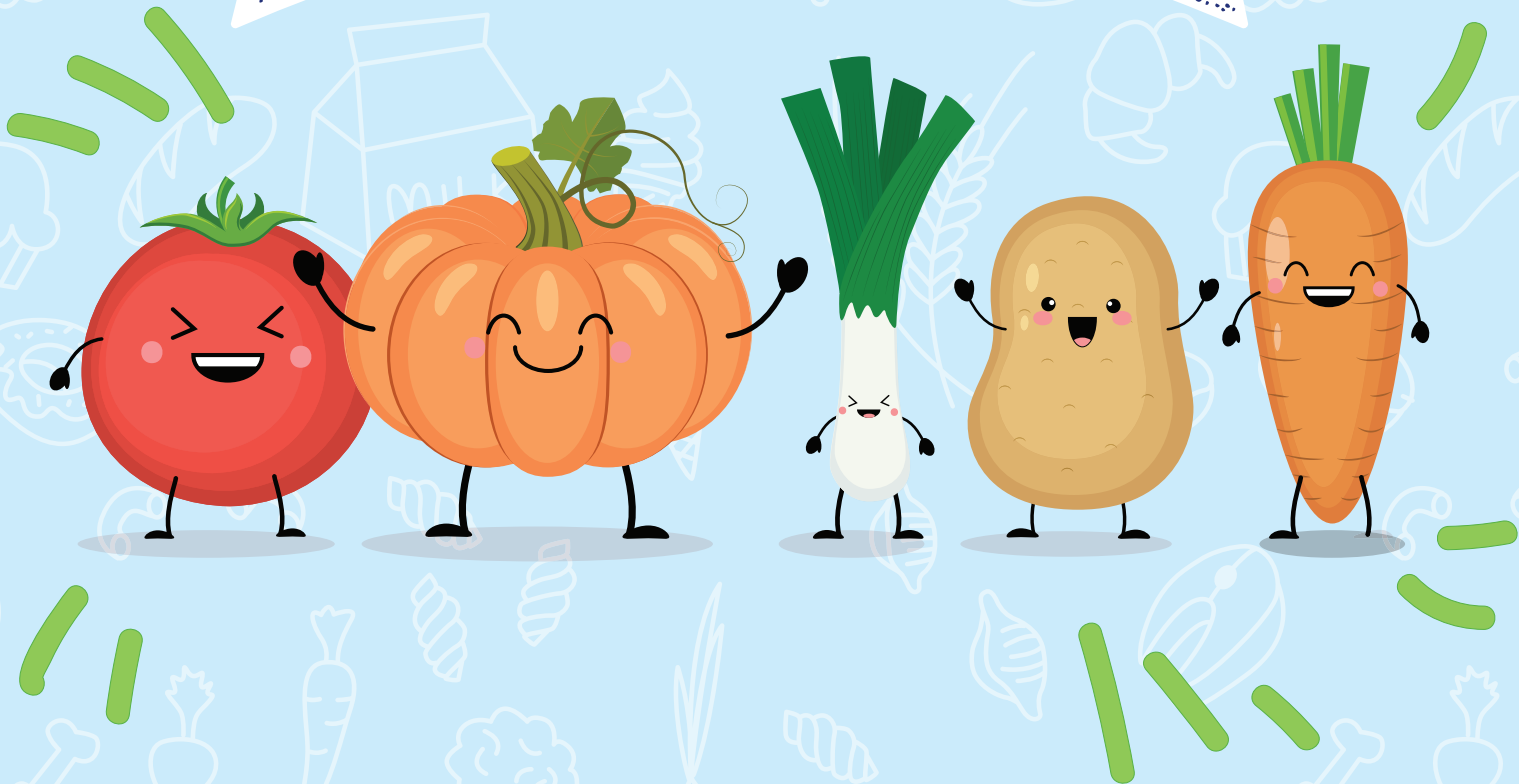


Nestlé
Baby & me

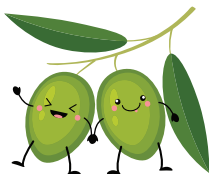
BLW

Una guía para ayudar a tu bebé a descubrir una buena alimentación



ALIMENTACIÓN DIRIGIDA POR EL BEBÉ

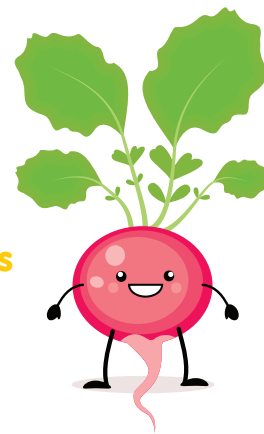
CONTENIDO



1 Introducción

2 BLW: empecemos por el principio

- Baby-Led Weaning en inglés
- Confía en la intuición de tu bebé
- Cuándo está listo un bebé para el BLW
- Cómo preparar una comida BLW



3 No te dejes intimidar, vamos a desmontar mitos

- **Mito 1:** El BLW requiere mucho tiempo.
No es cierto.
- **Mito 2:** Se pone todo perdido.
No necesariamente.
- **Mito 3:** Puede conllevar un empobrecimiento considerable de la dieta del bebé.
No es verdad.
- **Mito 4:** No permite al bebé aprender a comer con cuchara.
No tiene por qué ser así.
- **Mito 5:** Excluye las comidas preparadas tradicionales para bebés.
No es cierto.
- **Mito 6:** Es peligroso para el bebé.
No es verdad.

4 BLW en el día a día

- Combinar sabores al gusto
- El bebé intenta aprender a comer con cuchara
- El sabor de los colores: aprender con fruta
- Lácteos, una práctica BLW fantástica

5 BLW: fuente de inspiración para alimentar a tu bebé

6 BLW: una lista para no olvidar nada

7 Conclusión



1

Introducción

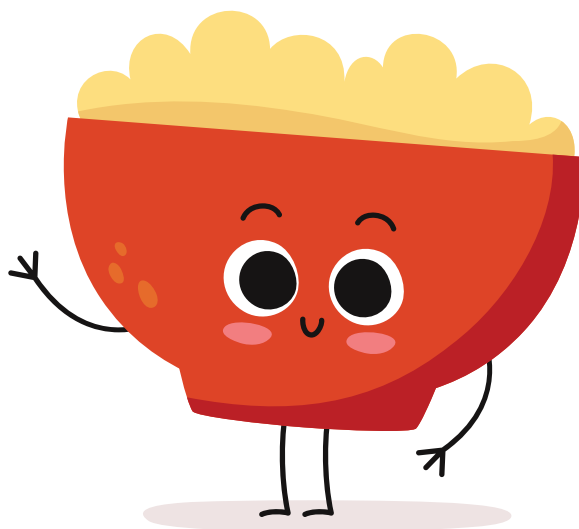
¿Has oído hablar del método BLW? Tal vez estas letras te suenan de algo. En esta guía vamos a descubrir todo lo que hay que saber sobre él.



¿Sabes qué significa BLW? Son las siglas de Baby-Led Weaning o Suele traducirse como Alimentación dirigida por el bebé. Si no te suena no te preocupes, aquí vamos a explicarte paso a paso en qué consiste esta técnica y por qué es tan popular.

O ¿tal vez ya lo conoces, pero aún no sabes si merece la pena utilizarlo o cuál es la mejor manera de hacerlo? Esta guía está escrita precisamente para eso. Sigue leyendo y descubre que utilizar el método BLW no tiene por qué ser difícil ni llevarte horas. Es más, puede ser fácil, beneficioso y seguro para tu bebé.

En esta guía le explicaremos, paso a paso, cómo se creó la idea del BLW y en qué consiste. También desmentiremos los mitos que han surgido acerca de este método. Descubrirás que ampliar la dieta de tu bebé será una aventura fascinante.

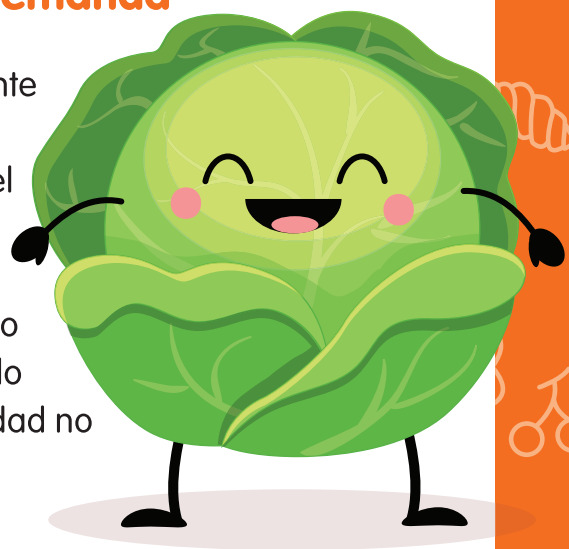


2

BLW: empecemos por el principio

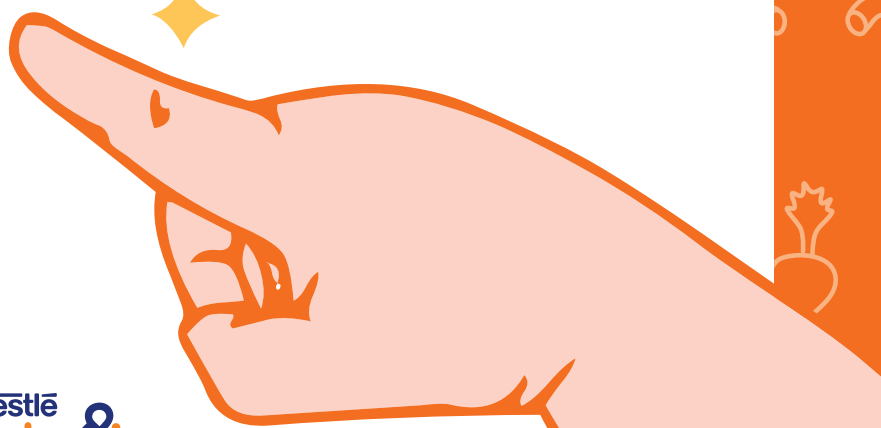
Alimentación complementaria a demanda

La abreviatura BLW viene del inglés. Literalmente "destete dirigido por el bebé". Se trata de un método de alimentación complementaria en el que se proporcionan alimentos sólidos y se deja que sea el mismo bebé que controle los alimentos y la cantidad que come. Este método innovador lo desarrollaron a principios del siglo XXI Gill Rapley y Tracey Murkett, y su popularidad no ha dejado de aumentar.



La idea principal es sencilla. El bebé empieza a ampliar su dieta con alimentos sólidos y se le permite ingerir alimentos por sí mismo y decidir qué va a comer de la selección de productos que se le presentan.

Gracias a este método, se siguen las recomendaciones actuales sobre alimentación infantil, en las que no se obliga al bebé a comer. Tu bebé descubrirá nuevos sabores siguiendo su instinto y su intuición.



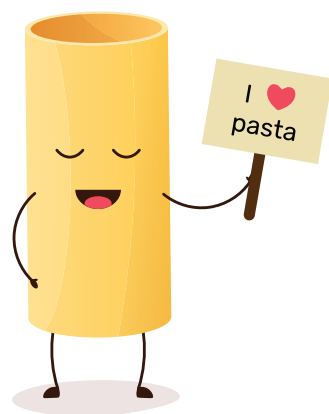
Confía en su intuición

Para que tu hijo pueda comer de forma autónoma, debes, por supuesto, prepararle la comida adecuadamente. Las comidas basadas en el método BLW están elaboradas de tal manera que al bebé se le presentan varios productos para elegir, adaptados al tamaño de sus manitas y también adaptados en textura. Se puede empezar con verduras cocidas, o trozos blandos de fruta, adaptados más tarde, pequeñas rebanadas de pan.

SABÍAS QUE...

El bebé, guiado por su propio gusto, busca instintivamente alimentos que contengan nutrientes de los que su organismo carece.

Ampliar la dieta del bebé según el método BLW también favorece que los padres se sienten a comer con su hijo. Esto sigue los principios reconocidos de la alimentación infantil. Como el bebé intenta comer solo, sus padres pueden comer con él al mismo tiempo. Por supuesto, por seguridad, se debe estar pendiente del bebé. Enseguida descubrirás lo fascinante que es ver a tu bebé comer solo mientras va descubriendo nuevos sabores.



— Cuándo está listo un bebé para el BLW

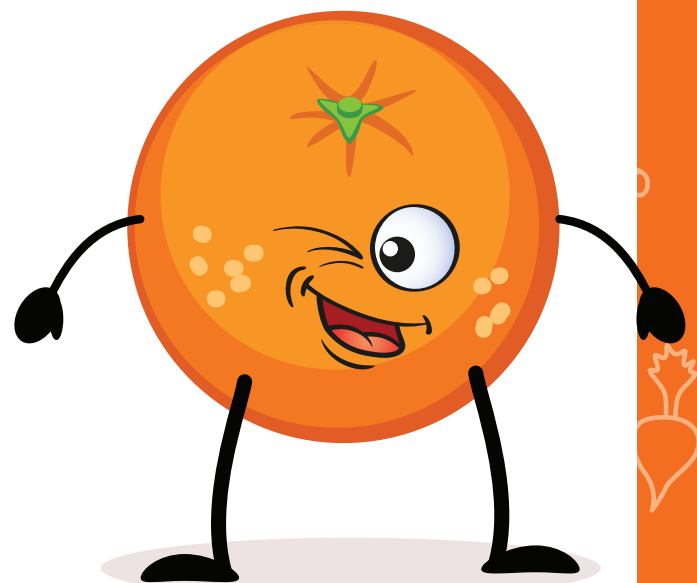
En esto no hay reglas.

Tan solo una pista: empieza cuando tanto el bebé como tú estéis preparados. Cuando empiezas no tienes que seguir este método a rajatabla, ni en exclusiva.

Una buena idea es pensar en el BLW como una manera de diversificar las comidas diarias. Recuerda que la idea es fomentar el desarrollo de tu bebé. Merece la pena compartir esos momentos en la mesa. Además de que será muy bonito, establecerás un ritual que puede ser muy importante para sus hábitos alimentarios en el futuro. Pero es importante que no te estreses ni te obsesiones por seguir las reglas de forma muy estricta.

Adapta el método a ti;
no te adaptes tú al método.

Nota a pie: El profesional de la salud indicará el momento adecuado para el inicio de la alimentación complementaria.



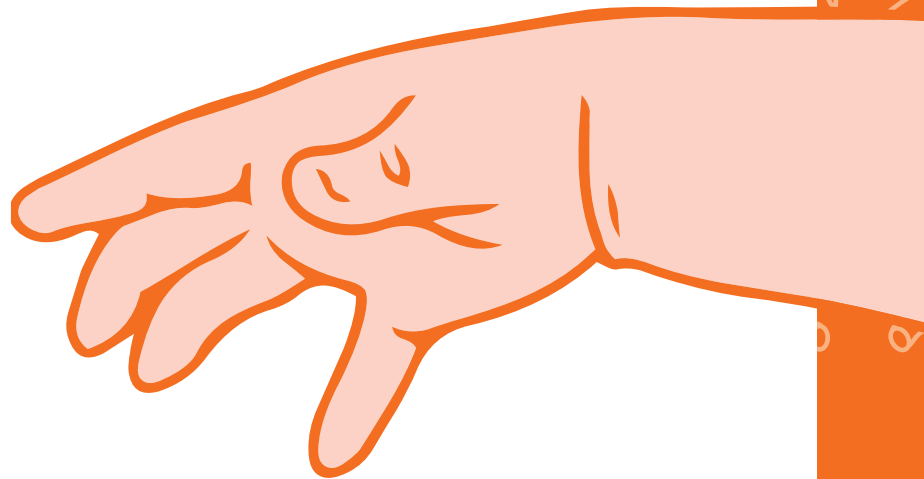
Si quieres seguir el método BLW, el primer paso es asegurarte de que tu bebé ya se mantiene sentado de forma estable.

El bebé no debe comer tumbado o recostado, ya que puede ser peligroso. Esto no incluye la leche materna. Ni que decir tiene que el niño también debe ser capaz de agarrar con la mano trozos de comida o una cuchara y llevárselos a la boca.

Que aún no tenga dientes no es un obstáculo para que el bebé empiece a comer solo: morderá y aplastará con las encías. Por supuesto, ten en cuenta que, durante este periodo, hay que darle solo productos blandos; por ejemplo, hay algunas verduras deben hervirse antes.

RECUERDA...

El bebé no debe comer tumbado o recostado, ya que puede ser peligroso. Esto no incluye la leche materna.



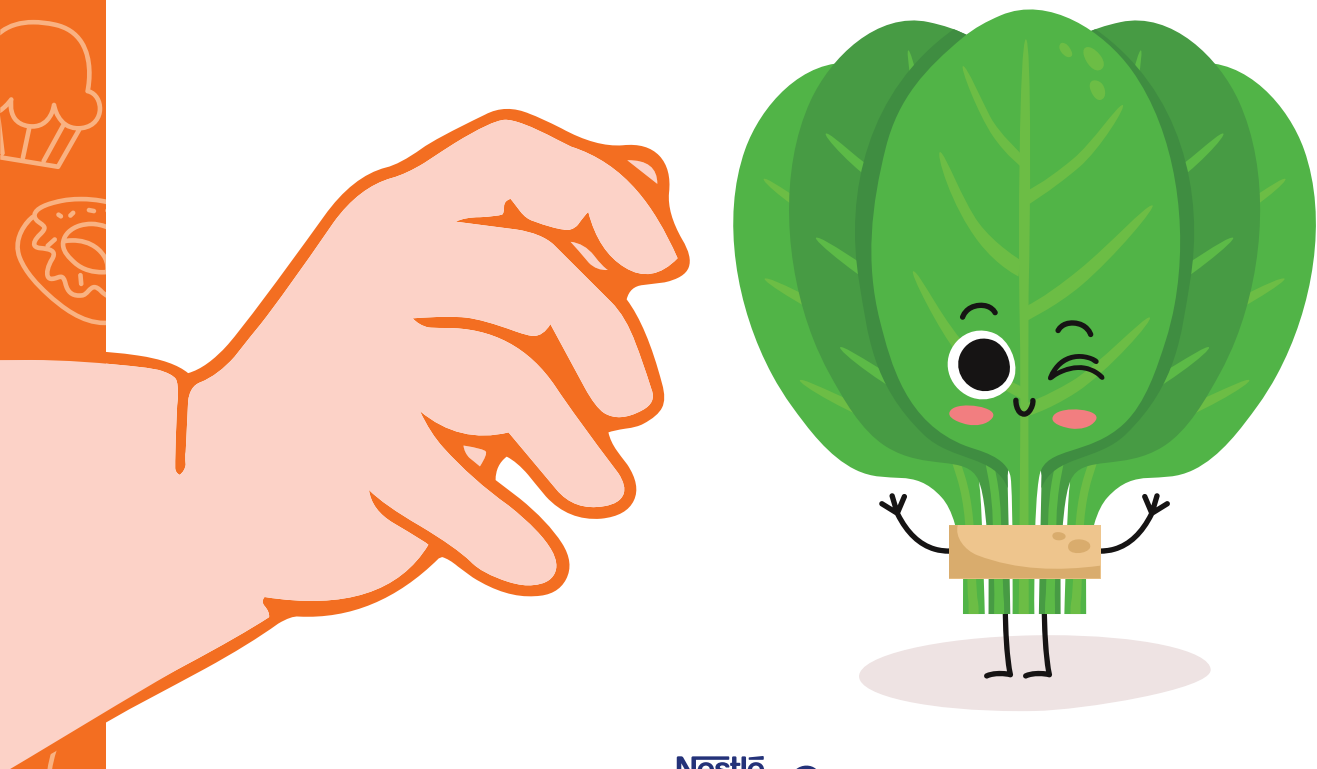
¿Cómo preparar una comida BLW?

En primer lugar, recuerda siempre que las comidas siguiendo el método BLW deben hacerse juntos, son momentos de unión.

Acerca la trona a la mesa y pon varios productos diferentes en cuencos o platos hondos. Por ejemplo, verduras cortadas en palitos, trocitos de fruta, tortitas o rebanadas finas de pan. Puedes poner también un bol con puré de verduras o frutas. Pon a su alcance un vaso especial para agua.

Asegúrate de que le das a tu bebé productos de diferentes colores, sabores y texturas: esto forma parte importante de su desarrollo.

No le metas prisa ni le obligues a comer si no está comiendo, el bebé es quien está al mando ahora. Quédate con él y asegúrate de que está seguro, pero recuerda que este ejercicio sirve también para ganar independencia.



3

No te dejes intimidar, vamos a desmontar mitos.

Existen muchos mitos en torno al BLW, que pueden desanimar o incluso asustar a los padres.

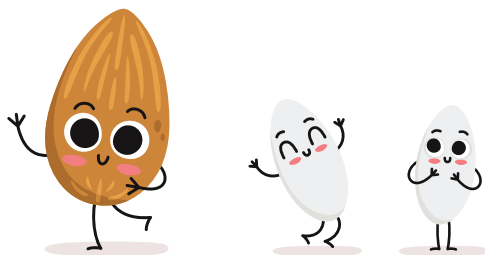
Es posible que hayas oído opiniones de todo tipo, como por ejemplo, que el método BLW es difícil de aplicar y requiere mucho tiempo. También hay quien sostiene que su uso hace que el niño no coma lo suficiente y se quede con hambre. Pues bien, te vamos a demostrar que lo que has oído sobre el método BLW puede no ser necesariamente cierto. Lee esto y lánzate.

MITO 1:
El BLW requiere mucho tiempo.

NO ES CIERTO.

Seamos honestos: ¿cuánto tiempo necesitas para cortar las verduras y la fruta en trozos y ponerlos en los platos? Casi nada.

Además, puedes darle a tu bebé cuencos con postres de frutas, cereales o purés de verduras suaves. El bebé podrá meter trozos de verdura o fruta en ellos y combinar sabores por sí mismo.



Nestlé
Baby & me



MITO 2:

Se pone todo perdido.

NO TIENE POR QUÉ SER ASÍ.

¿Sabes qué otro nombre podría dársele a este método? Método «Al bebé le gusta tirar todo al suelo». Es cierto que las primeras aventuras de un bebé comiendo por sí solo pueden generar cierto caos. Sin embargo, seamos sinceros: en una casa donde hay un bebé, generalmente suele haber un estado de caos controlado (como se puede). Si preparas bien la zona donde come tu hijo, limpiar después de comer no te resultará difícil.

Hay accesorios muy útiles que ayudan a reducir el desorden que provocará tu bebé. Echa un vistazo a nuestra lista de cosas con las que merece la pena hacerse para la zona donde come el bebé, para que limpiar después no sea un engorro.

- Silla alta adecuada, que se pueda adaptar fácilmente a la mesa.
- Alfombrita lavable , que permite limpiar sin problema todo lo que el bebé deja caer al suelo.
- Babero – puedes elegir entre un modelo estándar o uno en forma de delantal que protegerá toda la ropa de tu bebé.
- Un vaso especial, como el vaso Doidy, una botella de agua con pajita o un vaso normal de un material adecuado. Hará que beber solo sea mucho más fácil para tu bebé.
- Cuencos o platos hondos con ventosas especiales que dificultan el deslizamiento de los platos por la mesa.



MITO 3:

Puede conllevar un empobrecimiento considerable de la dieta del bebé.

NO ES CIERTO.

El inicio de la alimentación complementaria tiene su nombre debido a que, inicialmente es un complemento a la leche materna por lo que al principio no tienes que preocuparte de si es suficiente o no ya que la leche materna sigue teniendo su papel muy importante.

Además, tú decides lo que habrá en su plato. Es importante dar al bebé la oportunidad de aprender a elegir qué comer y a comer de forma independiente. Lo que le pongas en el plato depende siempre de ti. Además, nada te impide intervenir si tu bebé lo necesita. Ayúdale, si ves que tiene problemas.

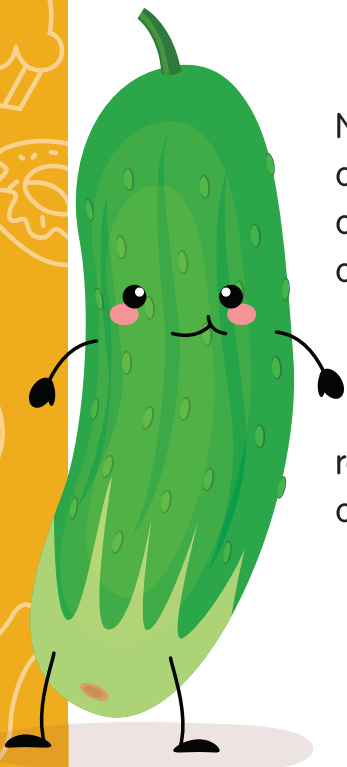
MITO 4:

No permite al bebé aprender a comer con cuchara.

NO TIENE POR QUÉ.

No tengas miedo de que tu bebé solo coma con las manos, aunque así es como se presenta típicamente a los niños alimentados según el método BLW. Puedes animarlo a aprender a usar la cuchara para comer.

La dieta del niño debe incluir comidas como papillas infantiles, que no pueden comerse sin cuchara. Otros platos también requieren su uso. Por ejemplo, sopas o platos cocinados con alimentos cortados en trozos pequeños.



Cuando comáis juntos, tu bebé observará tus movimientos e intentará imitarlos. ¿No es eso lo que hace normalmente? Nada de lo que preocuparse. En realidad, el método BLW no consiste en que el niño ni siquiera toque los cubiertos. Puedes ayudarle a poner un poco de papilla en una cuchara y guiar suavemente la mano del niño hacia la boca.

RECUERDA...

Mientras te limites a responder a las necesidades de tu bebé y no le obligues a comer, todo irá bien.

MITO 5:

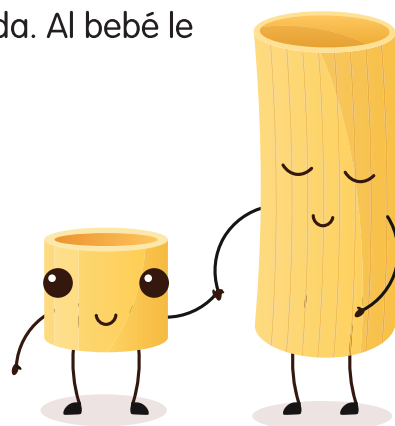
Excluye las comidas preparadas tradicionales para bebés.

NO ES CIERTO.

Recuerda que el método BLW no es una ley. Si te animas a probar este método, puedes ampliarlo según te convenga.

Los alimentos preparados y el método BLW no son opuestos: son modelos que se enriquecen mutuamente. Al fin y al cabo, no hay un patrón único para todos los niños, así que sé flexible y sigue las necesidades de tu bebé.

Es más, los principios del BLW dicen que no hay que sentar a un bebé hambriento a explorar nuevos alimentos, ya que entonces se desanimará porque está comiendo demasiado despacio. Puedes probarlo como ritual final de cada comida. Al bebé le hará ilusión y lo estará esperando.



SABÍAS QUE...

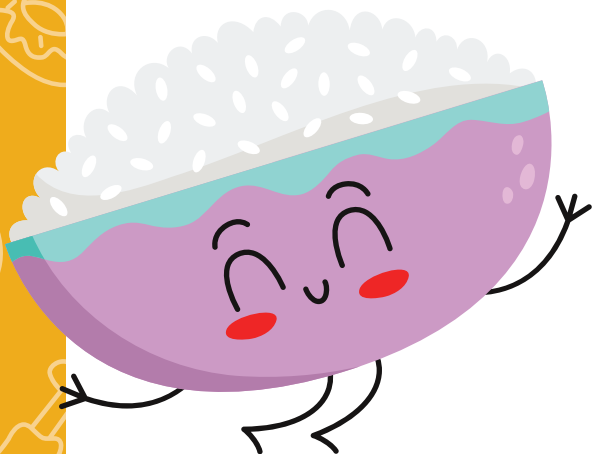
Si utilizas el método BLW como complemento de la alimentación tradicional —con platos creados por expertos especialmente pensando en las necesidades de los bebés—, tendrás más control sobre lo que entra exactamente en la barriguita de tu pequeño, además de la seguridad de que tu bebé comerá lo suficiente y recibirá todos los nutrientes que necesita para crecer y desarrollarse de forma saludable. Para los padres se traduce en tranquilidad y para el niño en la oportunidad de aprender a comer de forma independiente.

MITO 6:

Es peligroso para el bebé.

NO ES VERDAD.

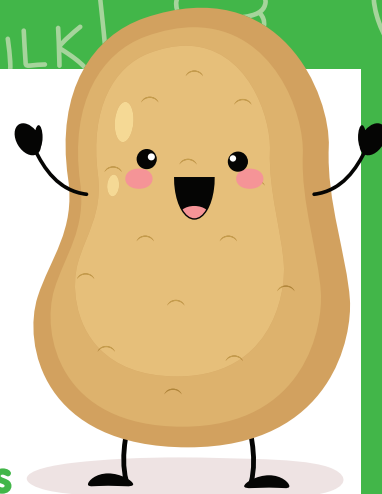
Cuando un niño marca el ritmo de su alimentación y decide la cantidad que come, tiene pleno control sobre los alimentos que se lleva a la boca. Por lo tanto, puede reaccionar rápidamente si, por ejemplo, experimenta un reflejo de vómito. Por supuesto, mientras el bebé come, independientemente del método de alimentación elegido, siempre existe el riesgo de atragantamiento. Sin embargo, estando con él o ella en la misma mesa, te resultará fácil controlar la situación y reaccionar a tiempo.



RECUERDA. No se debe dejar al bebé sólo mientras come ya que puede atragantarse con cualquier método utilizado

4

BLW en el día a día



Recuerda que puedes adaptar las reglas del método BLW a tu propio ritmo diario.

Algunos padres eligen ampliar la dieta de sus hijos solo con este método, mientras que otros utilizan un modelo mixto. Este segundo modelo añade comidas preparadas tradicionales y, como complemento, comidas que el niño coma por su cuenta. No hay métodos mejores ni peores: el método perfecto es sencillamente el que mejor se adapte a tu estilo de vida y al de tu pequeño.

No tengas miedo de experimentar y ver qué te conviene.

¿Has decidido que quieres incluir en tu rutina diaria comidas que sigan el método BLW, pero al mismo tiempo no quieres renunciar a la comodidad y seguridad de los platos preparados? Puedes dejar estos como base de la dieta y, de vez en cuando, dejar a tu bebé que coma solo.

Tú combinas los sabores, el bebé elige.

Las preferencias en cuanto a la combinación de distintos sabores dependen mucho de cada uno: deja que el bebé decida qué combinaciones le gustan más. Junto con el puré o la papilla, pon verduras y frutas en trozos. Enseña a tu bebé a mojar los trocitos y a probar esa combinación.

A los niños les gusta imitar a sus padres, por lo que seguramente les despertará interés esta forma de comer. El niño aprenderá a mojar trozos de verdura en distintos platos y a descubrir nuevas

combinaciones de sabores. Además, así empezará a tomar contacto con distintas consistencias de alimentos, lo que ayudará a su desarrollo y estimulará la adquisición de las habilidades de masticar y morder.

Tu pequeño aprende a comer con cuchara

Independientemente de si el niño va a comer solo exclusivamente, o de si prefieres un modelo mixto, es probable que tu bebé tenga contacto con una cuchara en alguna de las comidas principales.

Observa si tu bebé siente curiosidad por el objeto. Si es así, dale también otros tipos de cuchara o un tenedor. Los primeros intentos pueden parecer poco productivos, pero un proceso de aprendizaje siempre es gradual. Tu hijo está adquiriendo una valiosa habilidad: apóyale en ello y lo dominará todo más rápido de lo que imaginas.

El sabor de los colores: aprender con fruta

Para el bebé, tener en sus manos trozos de fruta, es perfecto para aprender a comer de forma independiente, esta es la base del BLW. También puedes darle «mousses» para que intente comerlas con cuchara o mojar trozos de fruta o galletas.

Así, tu bebé seguirá perfeccionando el arte de morder. Verás que a tu bebé le gustará rápidamente esta combinación y disfrutará comiendo fruta.

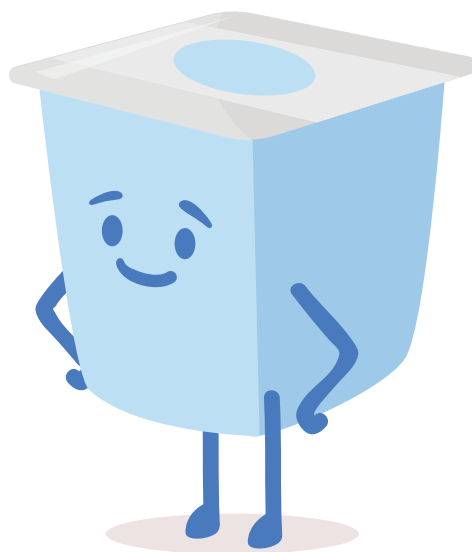
RECUERDA...

No le des nunca frutas pequeñas ni alimentos con riesgo de atragantamiento como: frutos secos enteros, palomitas, granos de uva enteros, manzana o zanahoria cruda), ya que podría atragantarse con ellos. No olvides quitar las partes no comestibles, como las semillas, antes de dar fruta a tu hijo.



Lácteos, una práctica BLW fantástica

Sí, los bebés pueden mojar trocitos de fruta en cremas o purés y crear sus propias composiciones de sabores. Y, si crees que tu hijo está preparado para ello, puedes darle una cuchara y ver cómo se las apaña para comer una comida así él solo. Puede que te sorprenda para bien.



5

BLW: fuente de inspiración para tu bebé

¿A quién no le gusta comer con las manos? A los bebés también, claro. Hacia los nueve meses, tu hijo intentará dominar el agarre de pinza, es decir, ser capaz de coger objetos pequeños con el pulgar y el índice. Una forma estupenda de practicar este agarre es con alimentos en trocitos.

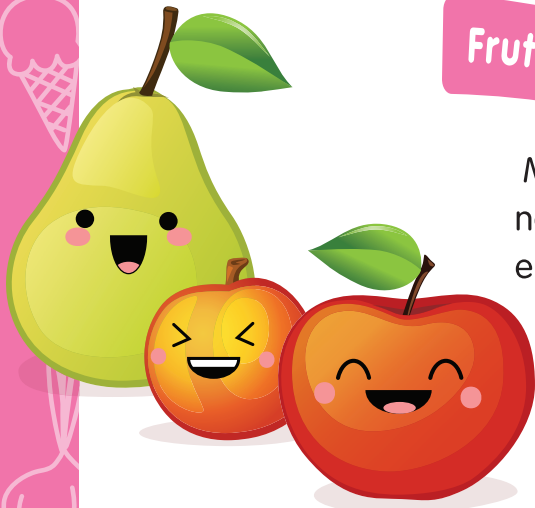
A la hora de animarle a hacerlo, hay que tener en cuenta algunas cosas. Antes del año, el niño mastica más con las encías que con los dientes. Por lo tanto, es importante que los trozos que le des no sean duros. Las verduras crudas normalmente lo son, pero si las cocinas o las preparas al vapor se vuelven blanditas y perfectas para comer con la mano. Sabrás que están suficientemente blandas si puedes aplastarlas fácilmente con el dorso de un tenedor.

También es importante tener en cuenta el tamaño y la forma de los alimentos. Una uva entera, por ejemplo, puede ser demasiado grande y dura, y su forma redonda hace que se deslice fácilmente por la garganta. Corta las uvas, los tomates cherry, los arándanos y alimentos similares por la mitad o en gajos para evitar que tu hijo se los trague enteros.

Verduras cocidas

Puede que tengas que cocerlos más de lo normal para que queden lo suficientemente blandos. Prueba con zanahorias, coliflor, brócoli, pimientos, boniatos y calabacines cortados en dados.

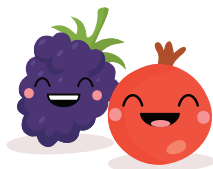
Frutas blandas



Mango maduro, pelado y sin hueso, naranja, pera, melón, plátano y uvas en trozos adecuados. Puedes probar también con frutas exóticas como papaya, kiwi, etc.



Frutos rojos



Los frutos rojos son perfectos para comer con la mano, están llenos de vitaminas y tienen un tamaño perfecto.

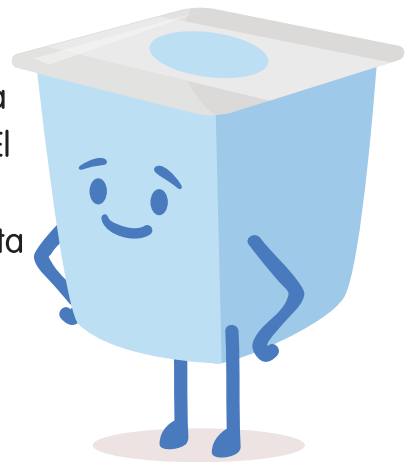


Recuerda que los frutos con la piel un poco más dura, como los arándanos, deben partirse para que no resbalen fácilmente y se atasquen en la garganta.

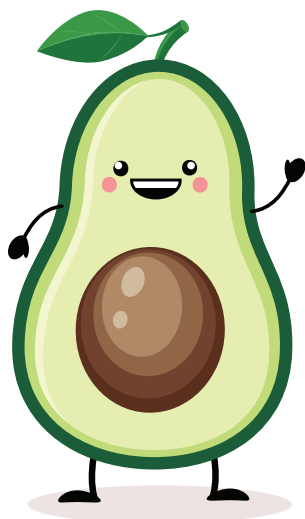


Yogur

Aprender a alimentarse es una aventura maravillosa y también un poco caótica. El yogur puede ser una salsa muy rica, y pringosa, para los frutos rojos, pero aporta calcio, magnesio y zinc.



Aguacate

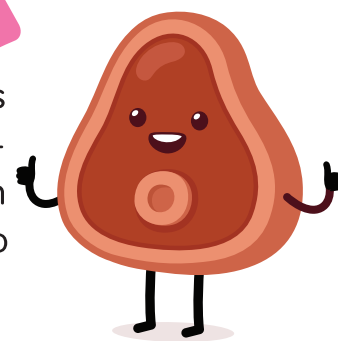


Un aguacate maduro está lleno de grasas saludables. Si está lo suficientemente blando, se puede servir tal cual en trozos, pero también se puede machacar para hacer una salsa o untar en un trozo de pan.

Carne



Los trozos enteros de carne son demasiado duros y difíciles de masticar, incluso los trozos de salchicha pueden atascarse en la garganta y no suelen ser muy nutritivos, pero las albóndigas en trozos o la carne picada en general son una buena opción. Recuerda que este tipo de alimentos deben ser aptos para niños, es decir, sin sal y muy hechos.

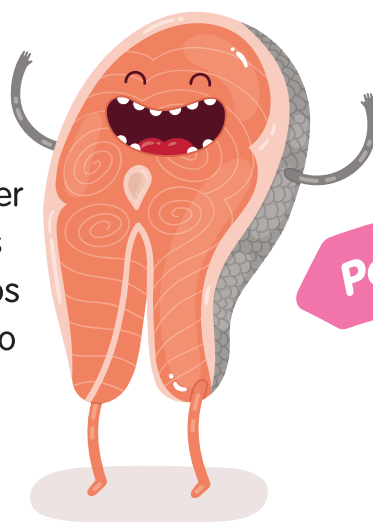


Queso



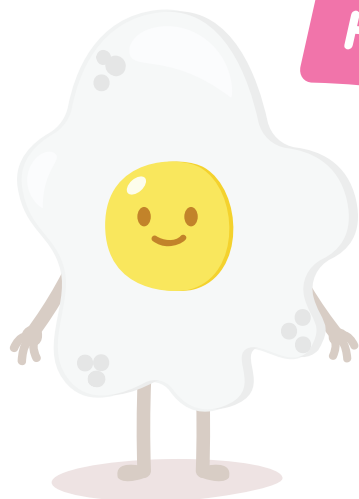
El queso es una buena fuente de calcio, pero evita los que no estén hechos con leche pasteurizada. Un poco de queso suave en un trozo de pan blando también es excelente. Recuerda que el queso contiene mucha sal, no le des mucho ni muy a menudo.

El pescado es perfecto para comer con la mano y contiene muchos nutrientes. Prueba diferentes tipos de pescado, pero mucho cuidado con las espinas.



Pescado

Huevos



Una tortilla es una buena manera para mezclar también algunas verduras blandas. Los huevos contienen proteínas saciantes y vitamina D.

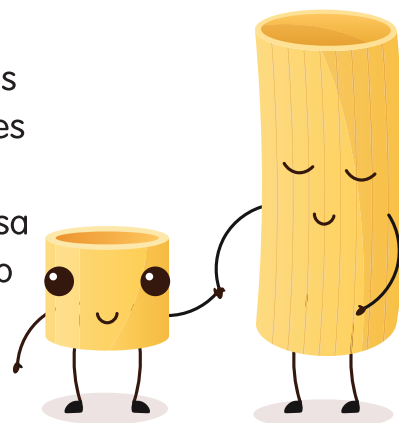
Arroz, quinoa y bulgur

Cuece el arroz, la quinoa o el bulgur con un poco más de agua de lo que indican las instrucciones del paquete y un poco más tiempo del habitual, de modo que quede muy blando y un poco pastoso. Mézclalo con una salsa de tomate sin sal y aceite, y forma bolitas no muy grandes.



Pasta

Olvídate de la pasta «al dente», para los bebés debe quedar blandita. La pasta es fantástica para comer con la mano. Mézclala con brócoli, o también con salsa de tomate, un poco de aceite y un poco de queso rallado.



Salsas y purés

Las salsas y purés son una forma estupenda de obtener nutrientes adicionales y nuevos sabores. Prueba con guacamole (puré de aguacate), hummus casero (puré de garbanzos), puré de manzana... Anima a tu bebé a probar diferentes sabores y texturas.

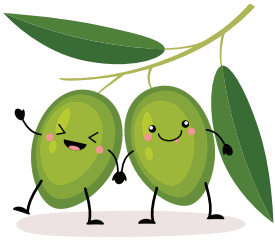
Alubias cocidas: blancas, negras, pintas

Mezcla todos los colores. Limpia bien las judías y cuécelas hasta que estén blandas. Sirveselas así o en puré.



6

BLW: una lista para no olvidar nada



¿Recuerdas cuándo puedes empezar a darle alimentos sólidos a tu bebé? La mayoría de los bebés están preparados para empezar a probar alimentos sólidos hacia los seis meses. Como te hemos mencionado en esta guía, este método solo se puede empezar a utilizar cuando el bebé se mantiene sentado solo y puede usar sus manos para coger los alimentos. Es una forma estupenda de que los bebés descubran nuevos sabores y texturas a su propio ritmo. Aquí tienes una lista de puntos a seguir para ayudar a tu bebé en la aventura de descubrir los alimentos sólidos.

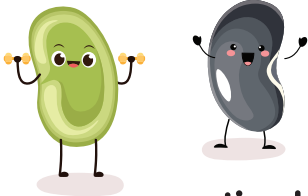
— **El objetivo es darle comida que pueda ser cogida con las manos. Lo ideal es un trozo que el bebé pueda sostener en el puño y que sobresalga un poco.**

— **Nunca le des comida dura, como por ejemplo una zanahoria cruda.**

— **Intenta darle una variedad de alimentos saludables y apropiados para su edad cuando empiece con este método. Puedes incluir fruta (blanda o cocida sin azúcar añadido), verduras (cocidas), huevos cocidos, alimentos ricos en almidón cocidos (patatas, pasta, arroz), legumbres como alubias rojas y lentejas, carne, pescado sin espinas y palitos de queso de leche entera pasteurizada.**

— **A veces, cuando empiezan a comer alimentos sólidos, los bebés pueden tener arcadas. Las arcadas no significan que se esté atragantando. Es importante conocer la diferencia y saber qué hacer en cada caso. Las arcadas se producen de forma natural cuando un trozo de comida no se ha**





masticado lo suficiente, por lo que el alimento vuelve a la parte delantera de la boca y se tritura de nuevo hasta que se puede tragar.

— El riesgo de atragantamiento no es mayor con el Baby Led Weaning que con la alimentación tradicional con cuchara. Es aconsejable estar preparado en caso de atragantamiento. Muchos centros sanitarios ofrecen actividades de formación al respecto.

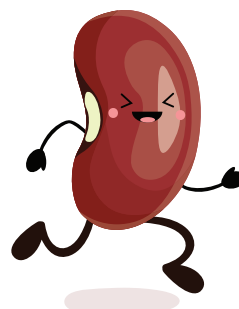
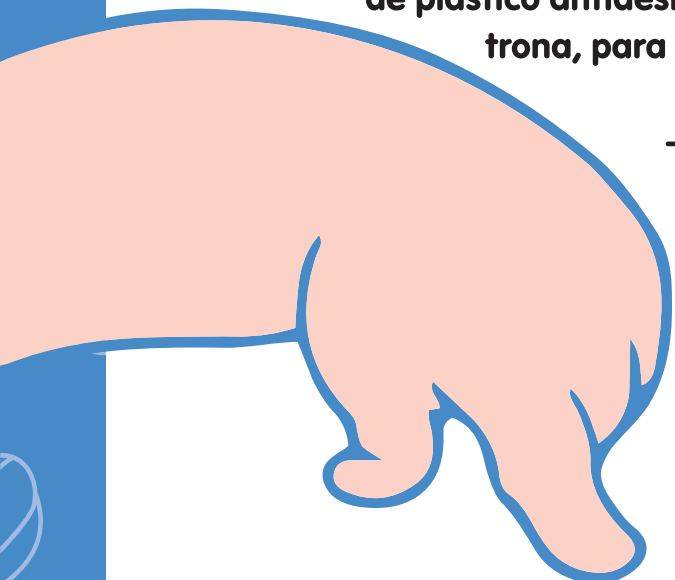


— Nunca dejes a tu bebé comiendo solo.

— Prueba a incorporar estos momentos de aventura comiendo solo en el resto de las comidas familiares. Se sentirán más involucrados y aprenderán a comer imitando a los mayores.

— Ten claro que va a ser un poco más caótica de lo que suele ser una comida familiar. Hay quien pone un mantel de plástico antideslizante o una alfombra debajo de la trona, para facilitar la limpieza.

— Recuerda que la idea de todo este proceso es explorar y descubrir. Deja que el bebé descubra cómo se hace.



7

Conclusión

¿Aún no te convence el método BLW?

Relájate. No es una decisión de por vida. Simplemente, inténtalo. Elige un día tranquilo, que no haya prisas, y vívelo como una experiencia más juntos.

Asegúrate de tener un espacio seguro para experimentar y deja que tu pequeño tome las riendas durante la comida. Dale la oportunidad de elegir qué comer. Y no te preocupes si al principio hay más comida en el suelo o en tu ropa que en su boca.

Para tu hijo, no es solo comida, es también un aprendizaje para ser más independiente. Disfruta de estos momentos en los que ves crecer a tu bebé. Es algo que no olvidarás.



Nestlé
Baby & me



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA A DEMANDA