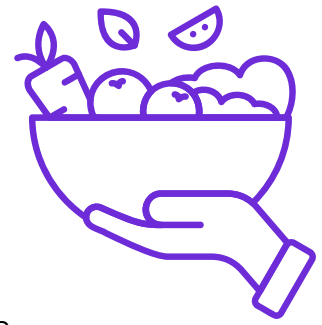


ALIMENTACIÓN AUTORREGULADA POR EL BEBÉ (BABY LED WEANING O BLW)

El **Baby Led Weaning (BLW)** es una forma de introducir la alimentación complementaria que permite que el bebé participe activamente en las comidas. Consiste en ofrecerle alimentos saludables, preparados con una textura adecuada y en trozos que pueda coger fácilmente con las manos.

El bebé explora los alimentos, los toca, los huele, los chupa y los mastica a su ritmo. De este modo, aprende a comer de forma progresiva y comparte las comidas con el resto de la familia. No es necesario ofrecer purés o triturados administrados por una persona adulta.



¿CUÁNDO SE PUEDE EMPEZAR?

Se recomienda mantener la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. A partir de esta edad pueden empezar a introducirse otros alimentos si el bebé está preparado.

¿CÓMO SABER SI EL BEBÉ ESTÁ PREPARADO?

Tu hijo o hija probablemente está preparado si:

- Se mantiene sentado casi sin ayuda.
- Muestra interés por la comida de otras personas.
- Coge objetos o alimentos y se los lleva a la boca.
- Es capaz de masticar, mover la comida dentro de la boca y tragarla.
- Gira la cabeza cuando ya no quiere comer más.



¿CON QUÉ ALIMENTOS PODEMOS EMPEZAR?

Podéis ofrecer:

- Verduras cocinadas y blandas, como calabacín, calabaza, patata, zanahoria, brócoli o coliflor.
- Frutas maduras cortadas en bastones o trozos grandes, como plátano, pera, mango o aguacate.
- Legumbres bien cocidas.
- Carne, pescado o huevo cocinados y adaptados a una textura segura. • Pan, pasta, arroz y otros cereales apropiados para su edad.

Al principio es útil ofrecer los alimentos en forma de bastón para que pueda cogerlos mejor con la mano.



Recomendaciones importantes

- Acompañad siempre al bebé mientras come.
- Aseguraos de que está sentado en posición vertical.
- Comprobad la temperatura de los alimentos antes de ofrecérselos.
- Respetad sus señales de hambre y saciedad.
- Evitad presionarle u obligarle a comer.

¿ES NORMAL QUE TENGA ARCADAS?

Sí. Durante el aprendizaje es relativamente frecuente que el bebé tenga alguna arcada. Las arcadas forman parte de los mecanismos de protección del organismo y no son lo mismo que un atragantamiento.

Aun así, es importante que las personas cuidadoras conozcan cómo prevenir los atragantamientos y cómo actuar en caso de que se produzcan.

¿QUÉ ALIMENTOS CONVIENE EVITAR?

Para reducir el riesgo de atragantamiento, no deben ofrecerse alimentos como:

- Frutos secos enteros.
- Fruta o verdura dura cruda.
- Otros alimentos duros o difíciles de masticar.



UNA ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA

Para asegurar un buen aporte de nutrientes, cada día es recomendable ofrecer:

- Verduras y hortalizas.
- Alimentos ricos en hierro, como legumbres, pescado, huevo o carne.
- Hidratos de carbono saludables, como patata, arroz, pasta, pan u otros cereales.

Recuerda que cada niño y cada niña tiene su propio ritmo. El objetivo es que descubra los alimentos, disfrute comiendo y desarrolle una relación positiva con la comida.



El BLW permite que el bebé participe activamente en las comidas familiares, respetando su apetito, su desarrollo y su ritmo de aprendizaje.

Nunca dejes al bebé comiendo solo. Debe estar siempre acompañado y sentado en posición vertical mientras come.