

HOJA INFORMATIVA SOBRE BABY-LED WEANING

El **baby-led weaning (BLW)**, que se podría traducir en español como “**alimentación complementaria guiada por el bebé**”, se basa en ofrecer comida sólida desde la introducción de la alimentación complementaria a los 6 meses de edad. No se utilizan triturados, purés ni cuchara (o como mucho un 10% de la ingesta diaria total), sino alimentos enteros pequeños que el bebé pueda coger con las manos y así alimentarse por sí mismo. Además, se trata de una alimentación complementaria a demanda, donde el bebé elige qué quiere comer (de entre los alimentos ofrecidos), cuánto quiere comer y a qué ritmo, sin forzarle ni ayudarle.

Este método también se diferencia del tradicional en la manera de introducir alimentos, ya que ofrece un amplio abanico de productos desde el principio. Recomendamos dejar 3-7 días de separación entre grupos de alimentos nuevos, siendo esto más importante que el orden de introducción de cada uno de ellos. Se recomienda no introducir un alimento nuevo en la cena por si aparece una reacción alérgica.

Los padres tienen la responsabilidad de ofrecerle alimentos variados y saludables. Se debe completar la dieta diaria con lactancia materna a demanda, o leche de fórmula en su caso, ya que no tiene las habilidades para comer solo en cantidades suficientes.

Entre sus **beneficios** se encuentran:

- Le permite al bebé descubrir sabores, texturas, colores y olores, lo que parece estar relacionado con una alimentación más saludable y variada en su futuro. Sin embargo, conseguir una dieta saludable depende del tipo de alimentación de la familia.
- Fomenta la independencia y la confianza en sí mismo, así como promueve el desarrollo psicomotor favoreciendo el desarrollo de diversas habilidades como la prensión manual, la pinza, la coordinación óculo-manual, la masticación o la deglución.
- Favorece el mantenimiento de la lactancia materna, ya que siguen tomando pecho a demanda, respetando las señales de hambre, sed y saciedad.
- Genera menos estrés en las familias, sin forzar a sus hijos a comer, disfrutando del momento de comer todos juntos.

- Mejora la transición a la alimentación sólida. Se considera que existe un periodo crítico para la introducción de alimentos no homogeneizados (en torno a los 7-9 meses) y que si se inician los alimentos sólidos después de este, se favorece la aparición de dificultades a la hora de avanzar en texturas y aptitudes masticatorias.
- Podría tener menor riesgo de sobrepeso en el futuro. Al ser el bebé el que regula la cantidad de comida que toma, desarrolla sensaciones de saciedad y puede prevenir el desarrollo de obesidad.

Consejos de inicio:

- Uno de los objetivos del BLW es conseguir que la alimentación sea a demanda de las necesidades del niño, de tal forma que es indispensable que sepa mostrar hambre y saciedad con sus gestos (al acercarle comida el bebé que tiene hambre abre la boca y mueve la cabeza hacia delante mientras que, si el bebé está saciado, cierra la boca y aparta la cabeza).
- Inicia el método cuando el bebé no esté cansado o tenga mucha hambre, ya que así se podrá concentrar en jugar y aprender. Se suele recomendar ofrecer los nuevos alimentos después del pecho durante los primeros meses. A partir del año es recomendable ofrecerlos antes, ya que los sólidos es la principal fuente de energía a esta edad.
- 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.
- Comienza con comidas que sean fáciles de agarrar, como el dedo de un adulto. Introduce nuevas formas y texturas de manera gradual. Pon la comida frente al bebé o déjale que la coja de tu mano, de manera que sea él quien decida qué alimento escoge.
- Incluye al bebé en las comidas familiares siempre que puedas.
- Ofrécele agua con las comidas para que pueda beber si lo necesita.
- No distraigas al bebé mientras esté manipulando la comida.
- No le obligues a comer y nunca pongas un trozo de comida directamente en su boca. Sobre todo al principio no comerá todos los alimentos que le ofrezcas. Lo tocará y lo chupará o morderá primero, y ese día o más adelante se lo tragará. Puede que haya que ofrecerle hasta 10 veces el mismo alimento (en diferentes días) para que lo acepte.
- No te agobies por la limpieza, mejor ponle un babero grande y déjale experimentar.

- Se puede iniciar ofreciendo alimentos como:
 - Verduras (al vapor, cocidas, asadas o fritas): calabacín, calabaza, patata, judía verde, cebolla, puerro, zanahoria, tomate..
 - Frutas: pera, plátano, mango, ciruela. Deben prepararse peladas.
 - Carne (guisada, cocida, a la plancha, tipo hamburguesa): pollo, ternera, pavo, cordero, cerdo.
 - Hidratos de carbono como pan, arroz, pasta, etc.
- Alimentos a evitar: Entre los productos con mayor riesgo de atragantamiento se encuentran: verduras crudas (zanahoria, apio, guisantes), algunas frutas (manzana cruda, piña cruda, cerezas y uvas enteras), palomitas, frutos secos enteros o desecados (pasas, arándanos), maíz, aceitunas, patatas de bolsa, galletas de arroz o maíz, caramelos y golosinas. También es importante evitar alimentos con sal o azúcar añadidos (separa la comida del bebé antes de condimentarla y de añadir ingredientes que aún no puede tomar), así como comida rápida y platos preparados. No se recomienda ofrecer ningún tipo de embutido ni carnes procesadas como salchichas. Tampoco se recomiendan los alimentos ricos en nitratos como las espinacas, las acelgas, la lechuga, la col, la remolacha, el apio, los cardos y las borrajas hasta los 12 meses, ni los pescados con alto contenido en mercurio (pez espada, tiburón, lucio y el atún fresco) hasta los 3 años de edad.

Posibles desventajas

Muchos profesionales se han planteado si existe un mayor riesgo de atragantamientos y déficits nutricionales con este método. Se recomienda iniciar la alimentación complementaria con alimentos ricos en hierro, como los cereales fortificados o la carne, pero en este método se suele comenzar por verdura cocida o fruta, que son bajos en hierro. El déficit de hierro puede generar una anemia y asociarse a retrasos cognitivos irreversibles, por lo que se debe aplicar el BLW de forma bien planificada y mantener una dieta variada.

El riesgo de atragantamiento parece mayor con este método, por lo que conviene tener presente todos los consejos de seguridad anteriormente descritos. Según un estudio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) si se sigue el BLW habiendo recibido un buen asesoramiento por parte de profesionales sanitarios se convierte en una práctica tan segura como el método tradicional. Es importante diferenciar las arcadas del atragantamiento, ya que las arcadas son un acto reflejo, son temporales y el bebé suele resolverlo rápidamente. En cambio, en el

atragantamiento el alimento bloquea las vías respiratorias y el bebé empezará a toser para intentar desbloquearlas, solucionando el problema en la mayoría de los casos.

Recomendaciones para que el método sea seguro:

- Inicia este método a los 6 meses de edad, siempre y cuando sea capaz de sentarse erguido y tenga un uso coordinado de las manos para poder coger los pedazos y llevárselos a la boca. Además el bebé debe ser capaz de realizar movimientos orales para el troceado e ingestión de los alimentos. Estas habilidades son adquiridas por el 68% de los lactantes a los 4-6 meses, por el 96% a los 7-8 meses y por el 98% a los 9-11 meses.
- Parte trozos grandes y alargados para poder cogerlos con más facilidad. A partir de los 9 meses podrá coger trozos más pequeños si consigue hacer la pinza con su pulgar y el dedo índice.
- Retira los huesos si los hubiera.
- Explica el método y las comidas a evitar a las personas que cuiden del bebé.
- El bebé debe estar vigilado en todo momento por un adulto mientras coma.
- Observa que el reflejo de extrusión haya desaparecido (sucede cuando se les introduce algo sólido en la boca y sacan la lengua inmediatamente). Suele desaparecer en torno a los 6 meses.
- Si tiene antecedentes familiares de alergias alimentarias, intolerancias o trastornos digestivos debes consultar con tu pediatra antes de iniciar el método