

BLW: alimentación complementaria guiada por el bebé

Qué es, cómo empezar y cómo hacerlo de forma segura para acompañar al bebé en sus primeras experiencias con alimentos.



Centro Infantil Euroamericano

LA IDEA CENTRAL

El bebé explora; el adulto acompaña



BLW: Baby-Led Weaning, o alimentación complementaria guiada por el bebé.



Roles claros: el adulto decide qué ofrece; el bebé marca el ritmo.



El bebé explora los alimentos con sus manos en lugar de depender solo de purés o triturados.



Flexible: puede combinarse con purés o alimentos servidos con cuchara.



Explorar también es aprender.

ANTES DE EMPEZAR

La preparación importa más que la edad exacta



El inicio suele situarse alrededor de los 6 meses.

- Mantiene la cabeza estable y se sienta erguido con apoyo adecuado.
- Coordina sus movimientos para llevar alimentos a la boca.
- Muestra capacidad para tragar.

El papel adulto: ofrecer alimentos nutritivos y seguros, supervisar y respetar hambre y saciedad.



APRENDER EN LA MESA

El BLW convierte la comida en una experiencia de aprendizaje



Autonomía y motricidad

Coordinación ojo-mano y motricidad fina.



Hambre y saciedad

El bebé decide cuánto comer, sin forzarlo.



Exploración sensorial

Texturas, colores, olores y sabores.



Hábitos en familia

Comidas compartidas, variadas y tranquilas.



EURO
AMERICANO | Centro
Infantil

Arcada y atragantamiento no son lo mismo

ARCADA

Reflejo de protección

Suele producir sonidos o tos y puede aparecer durante el aprendizaje.

ATRAGANTAMIENTO

Vía aérea bloqueada

El bebé no puede respirar, toser ni emitir sonidos.

EMERGENCIA

Llama al 911 y aplica primeros auxilios pediátricos.

ANTES DEL PRIMER BOCADO

La seguridad empieza antes del primer bocado



Postura y supervisión

Bebé erguido y estable, con supervisión constante.

Textura y contexto

Alimentos blandos y fáciles de aplastar. No comer mientras gatea, camina, juega o viaja.

Preparación adulta

Aprender primeros auxilios pediátricos.

EVITAR



Frutos secos enteros y palomitas.



Uvas y tomates cherry enteros.



Manzana o zanahoria cruda en trozos duros.



Salchichas en rodajas, miel antes de los 12 meses y exceso de sal o azúcar.

Construye variedad desde el primer plato

Prioriza alimentos ricos en hierro. Introduce los alergénicos de forma segura; si hay antecedentes, consulta al pediatra.

Grupo	Ejemplos
Verduras	Brócoli, zapallo, camote
Frutas	Banano, pera madura, aguacate
Proteínas	Huevo bien cocido, pescado sin espinas, carne tierna
Legumbres	Lentejas, fréjol, garbanzos
Cereales y tubérculos	Papa, avena, arroz bien cocido

El corte cambia con las habilidades del bebé

Las edades son orientativas. Los alimentos redondos y firmes requieren modificaciones específicas.

Edad aproximada	Cómo ofrecer
6-8 meses	Tiras blandas y alargadas que sobresalgan del puño
9-11 meses	Piezas blandas más pequeñas, con pinza digital
12 meses en adelante	Cortes adaptados y comidas familiares modificadas

Rutina

Horarios flexibles; bebé descansado, sin distracciones; buena higiene y continuidad de lactancia o fórmula.

FAMILIA + CENTRO

Familia y centro: una misma conversación



Autonomía

Acompañar habilidades según edad y capacidades.



Exploración sensorial

Ofrecer experiencias seguras con texturas, aromas y sabores.



Trabajo conjunto

Compartir hábitos, alimentación y alergias.

