

VAMOS ^{al} GRANO

CON
Blevit[®]



CÓMO OFRECER LOS ALIMENTOS CON EL MÉTODO

BABY-LED WEANING



**CORTES, TEXTURAS Y SEGURIDAD EN
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**



Avalado por

sepeap

Sociedad Española de Pediatría
Extrahospitalaria y Atención Primaria



El Baby-Led Weaning (BLW)

es una forma de iniciar la alimentación complementaria ofreciendo alimentos en trozos que el bebé pueda coger y explorar por sí mismo.

Antes de empezar

Es importante que el bebé:

- Se siente de forma estable y sin apoyo.
- Muestre interés por la comida y buena coordinación ojo-mano-boca.
- Sea capaz de llevarse alimentos a la boca y triturarlos con las encías.
- Haya perdido el reflejo de extrusión (ya no empuja la comida hacia fuera).

¿Cómo ofrecer los alimentos?

(corte, textura y cocción)



Los alimentos deben ser blandos y adaptados a la edad del bebé: Entre los 6 y 9 meses, en forma de bastón.

A partir de los 9-10 meses, en trozos más pequeños si ya usa la pinza.

Se recomiendan cocciones suaves (vapor, hervido, horno o plancha) sin sal, azúcar ni miel.

Deben evitarse alimentos duros, redondos o enteros con riesgo de atragantamiento, como frutos secos, uvas, palomitas y carnes o pescados con espinas.



GRUPO / ALIMENTO	FORMA O CORTE RECOMENDADO	TEXTURA Y PREPARACIÓN	OBSERVACIONES
Frutas redondas (naranja, pomelo, tomate, manzana, pera, kiwi...)	En gajos grandes. Con o sin piel según tipo de fruta (sin piel las más duras).	Blandas o al vapor. Piel opcional en frutas fáciles de pelar con la boca.	Evitar trozos pequeños o irregulares. Cortar siempre longitudinalmente.
Aguacate	En gajos, sin piel o en crema machacada.	Maduro, blando y manejable.	Sin piel si se resbala; puede ofrecerse también en puré o mezclado con otros alimentos.
Plátano	En medios o tercios verticales. Con o sin parte de la piel para el agarre.	Muy maduro y blando.	Retirar la piel progresivamente para evitar resbalones.
Frutas pequeñas (fresas, uvas, tomates cherry)	En cuartos o mitades longitudinales.	Blandas y jugosas.	Nunca enteras. Cortar siempre en el sentido largo para evitar riesgo de atragantamiento.
Patata, zanahoria, boniato, calabacín	En bastones (tamaño dedo índice).	Cocidos al vapor o al horno.	Evitar hervidos prolongados que deshagan el alimento.
Carnes magras	En tiras cortadas perpendicular a la fibra, o desmenuzadas. También en croquetas o hamburguesas blandas.	Cocidas o al vapor.	Retirar piel, grasa y huesos. Evitar carnes procesadas.
Pescados	En porciones desmenuzadas o elaboraciones blandas (croquetas, hamburguesas).	Cocido o al vapor, sin espinas.	No ofrecer filetes enteros antes de dominar la pinza fina.
Legumbres	En puré espeso, croquetas o bolitas.	Bien cocidas y chafadas.	A partir de 9 meses, pueden ofrecerse enteras si están muy tiernas.
Pasta	En espirales, macarrones o lazos grandes.	Muy cocida, sin salsas densas.	Evitar pasta rellena o muy pequeña.
Arroz, quinoa, cuscús	En bolitas compactas mezcladas con vegetales (boniato, calabaza).	Bien cocido y moldeado.	Facilita el agarre y reduce el riesgo de que se deshaga.
Pan	En media rebanada longitudinal, con poca miga.	Pan tierno o ligeramente tostado.	Evitar pan de molde con mucha miga o corteza dura.

