



Baby Led Weaning

¿Por dónde comienzo?

.....

por Leire Piriz

dietista y naturópata

Autora de Zumoterapia para las 4 estaciones y Smoothies Verdes (Planeta)
educadora en salud y mamá





¿Qué es la alimentación complementaria a demanda?

La alimentación complementaria a demanda (Baby-led weaning) es una manera de introducir comidas sólidas en su dieta, permitiendo que el bebé se alimente por si mismo, sin usar cucharas y sin purés a priori, a partir de los 6 meses de edad.

Algunas ventajas:

permite al bebé descubrir sabores, texturas, colores y olores

fomenta la independencia y la confianza en si mismo

le ayuda a desarrollar y mejorar la coordinación ojo-mano y la masticación

adaptación del paladar a sabores y alimentos originales > no le provocan rechazo después desarrollo bucal y de las cuerdas vocales > ayuda al **desarrollo del lenguaje**

respetamos sus señales de hambre y saciedad

respetamos sus ritmos

ahorramos tiempo familiar y esfuerzo en la cocina

creación de mejores **hábitos** alimentarios

prevención del sobrepeso u obesidad infantil *

mesa **familiar**

¿Cómo empiezo?

- ★ Sienta al bebé erguido, frente a la mesa, ya sea en tu regazo o en una trona.
- ★ Ofrece comida, no obligues; ponla frente al bebé o déjale que la coja de tu mano, de manera que sea él quien decida.
- ★ Incluye al bebé en las comidas familiares siempre que puedas. Cuando sea posible -y apropiado para un bebé-, ofrécele la misma comida que estés comiendo, de manera que pueda imitar lo que tú haces.
- ★ Elige los momentos en los que el bebé no esté cansado o tenga hambre
- ★ evita distracciones (tv, avión, cantar canciones o cuentos mientras come...)
- ★ Sigue ofreciéndole el pecho o el biberón como siempre. La leche es la principal fuente nutricional del bebé hasta que tiene un año. Cuando el bebé necesite menos leche, reducirá las tomas por si mismo.
- ★ Ofrécele agua con las comidas para que pueda beber si lo necesita.
- ★ Deja que se concentre y se tome su tiempo.
- ★ No le metas comida en la boca ni trates de convencerlo para que coma más.



Normas de seguridad

- El bebé debe estar sentado, en posición erguida.
- Evitar distracciones (desde la tv a hacerle caritas, cantarle)
- Nunca dejar al niño sólo
- Evitar los alimentos comentados, como:
frutos secos enteros, alimentos pequeños y de forma redonda, alimentos duros como zanahoria cruda, panes o crackers...
- Cocinar adecuadamente los alimentos > textura blanda
- Tamaño de los alimentos > finger

Qué ofrecer y alimentos prohibidos

ofrece a tu peque alimentos agradables + blandos + sanos + agarrables

evitar antes del año de edad:

Leche entera

Miel de abeja. Sobre todo la "orgánica"

o no empaquetada comercialmente, puede contener toxina botulínica

Embutidos, enlatados, dulces, azúcar...

alimentos ultraprocesados, hipercalóricos

zumos, aunque sean naturales

algas

bebidas de arroz

sal

huevo poco hecho

alimentos redondos o duros

carne de caza

hoja verde

pescados grandes

excitantes (cacao)...



Ejemplo Menú

primer mes de introducción de alimentos

semana 1						
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
patata	patata	patata	brocoli y patata	brocoli y patata	brocoli y patata	calabaza y brocoli

semana 2						
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
calabaza y brocoli	calabaza, patata y brocoli	plátano y calabaza	calabaza, brocoli y plátano	calabaza, brocoli y plátano	espirales de pasta y calabaza	espirales de pasta calabaza y plátano

semana 3						
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
espirales de pasta brocoli y plátano	espirales de pasta calabaza y plátano	manzana asada brocoli con patata	manzana asada calabaza y pasta	manzana asada calabaza y brocoli	zanahoria vapor pasta y plátano	zanahoria vapor patata y brocoli

semana 4						
lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
zanahoria vapor patata y plátano	calabacín + verduras anterior	calabacín + plátano y pasta	calabacín + calabaza y manzana asada	aguacate + verduras al vapor ant.	aguacate + calabaza y plátano	aguacate + pasta con brocoli



Más información, charlas y consultoría privada

Leire Piriz Romero
info@leirepiriz.com
653 700 809

Redes Sociales:

Ig: leire_piriz
Fb: Leire Piriz, nutrición y terapias naturales
Yt: Leire Piriz

www.leirepiriz.com