



## Alimentación complementaria dirigida por el bebé



### ¿Qué quiere decir alimentación complementaria dirigida por el bebé?

La alimentación complementaria dirigida por el bebé (también llamada en inglés *baby-led weaning*) se refiere a que es el bebé quien dirige el proceso de cambio hacia la alimentación variada.

La madre que amamanta sabe cuándo su hijo quiere comer, porque el niño hace gestos de búsqueda. Luego, cuando el niño no quiere más, deja el pecho por sí solo. Los bebés amamantados aprenden a regular la cantidad que comen en función de sus necesidades, lo que les protege frente a la obesidad. Además, van probando lo que come su madre y se adaptan en seguida a la comida normal de la familia.

Si mientras es pequeño se le permite que ponga el horario, ¿por qué no probar a hacer lo mismo cuando se trata de otros alimentos? Progresivamente se ha convertido en una tendencia muy bien aceptada por los padres, porque les resulta mucho más sencillo. Así, le van ofreciendo alimentos de los que toma la familia, que el niño coge con su mano y los mordisquea. Aquí no hace falta una persona adulta dando papillas con una cuchara. El resto del tiempo, el bebé sigue tomando el pecho o el biberón.

### ¿Qué ventajas tiene?

La primera es la comodidad: el bebé come alimentos que ya hay en la mesa. No hace falta comprar otros, ni guisarlos de modo especial. Come al mismo tiempo que la familia.

La segunda: que se va acostumbrando a las comidas de su casa, de su cultura.

Además, los bebés tienen mucho interés por la comida del plato de su madre, quizá su instinto les dice *¿si ella lo come, es comestible y seguro que está bueno?*. Así suele ser más fácil.

El bebé come a su ritmo, según adquiere habilidades. Nunca se le fuerza. Esto disminuye muchos conflictos familiares.

Se evita el paso intermedio de papillas y purés (aunque no es incompatible) y una nueva transición cuando ya toque pasar a la comida casera.

### Bases fisiológicas

El sabor de la leche materna cambia según la dieta de la madre. Por eso los bebés amamantados ya están acostumbrados a los cambios de sabor y algunos les resultan familiares.

Los bebés amamantados autorregulan la cantidad de leche que comen y eso les protege frente a la obesidad.

Hacia los 6 meses, la mayoría de los bebés ya se mantienen sentados y pueden coger objetos con la mano y llevárselos a la boca. Sobre esa edad, muchos también pueden aplastar con labios y encías los alimentos blandos y tragarlos.

Si les da una arcada, el alimento regresa a la parte anterior de la boca y lo vuelven a aplastar hasta que ya pueden tragarlo.

Cada uno sigue su propio ritmo. No le viene impuesto desde fuera (el calendario del pediatra o la cantidad de puré o papilla que otros deciden?).

## ¿Cuándo se puede empezar?

Alrededor de los 6 meses, cuando el bebé se sostiene sentado casi sin apoyo y puede tener en la mano un trozo de alimento del tamaño de un dedo y llevárselo a la boca.

## ¿Cuáles son los alimentos que se pueden usar?

- Verduras cocinadas al vapor o ligeramente cocidas, asadas o fritas. Pueden estar enteras (judías verdes, ramitos de brócoli o coliflor) o cortadas en trozos del tamaño de un dedo (calabacín, zanahoria, calabaza, patata, berenjena, etc.).
- Frutas y verduras crudas, cortadas en forma de 'palitos': pera, plátano, mango, ciruela, aguacate, pepino?
- Carne guisada, cocida o a la plancha, cortada en tiras o con una parte larga para poder agarrarlo: pollo, ternera, pavo, cordero, cerdo, hamburguesa?
- Otros: taquitos alargados de queso, pan o tostadas, colines, tortas de arroz, bolas de arroz o arroz cocinado de cualquier forma, mini sándwiches (las dos partes de pan se pegan con queso de untar, jamón de York?), macarrones, etc.

Más adelante podrá ir probando todas las demás comidas.

Se deben evitar los platos preparados o alimentos a los que se les haya añadido azúcar o sal, y conviene ofrecer un poco de agua durante estas comidas.

## ¿Hay que tener alguna precaución?

Sí: el atragantamiento. Por eso se deben evitar los alimentos duros y pequeños como los frutos secos, las aceitunas, la zanahoria o la manzana crudas. Y los niños han de estar acompañados mientras comen.

Además, los bebés prematuros o los que tienen alguna dificultad en su desarrollo puede que tarden más en conseguir esas habilidades y necesitarán comer con ayuda durante más tiempo.

También hay que tener precaución con los niños que padezcan alguna enfermedad crónica o con riesgo de desnutrición.

Puede que los bebés alimentados con fórmula artificial, cuyo sabor no cambia, tengan algunas dificultades, pero eso no significa que no puedan seguir este método.

## Para recordar

- El bebé sabe cuánta cantidad de comida necesita. No hay que meterle prisa ni obligarle a comer.
- Es bueno darle el pecho tan a menudo como lo pida y completar su dieta con trozos de alimentos fáciles de manipular.
- Si toma biberones, conviene mantener al menos 4-5 tomas al día.
- Es un método un poco 'sucio', pero menos estresante que el tradicional.
- Favorece la autonomía del bebé, su adaptación a las comidas normales y disminuye el riesgo de sobrealimentación y obesidad futuras.

Artículo publicado el 7-7-2014, revisado por última vez el 2-5-2014

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<http://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alimentacion-complementaria-dirigida-por-bebe>