



# BABY-LED FEEDING

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA QUE TU HIJO COMA SOLO



**Empieza con alimentos a trocitos — Sin necesidad de alimentar con cuchara**

**Una forma natural de que tus hijos se alimenten solos y disfruten**

**Para disfrutar de las comidas en familia**



*Jenna Helwig*

con Natalia Stasenکو, MS, dietista colegiada

OBERON

# BABY-LED FEEDING

**Alimentación complementaria para que  
tu hijo coma solo**

*Jenna Helwig*

**Con Natalia Stasenko, MS, dietista colegiada**

OBERON

# CONTENIDOS

Introducción 9

## CAPÍTULO UNO

Alimentación complementaria a demanda 15

## CAPÍTULO DOS

Primeros bocados 37  
*(A partir de 6 meses)*

## CAPÍTULO TRES

Comidas más copiosas en pequeñas porciones 91  
*(A partir de 8 meses)*

## CAPÍTULO CUATRO

Comidas familiares 139  
*(A partir de 8 meses)*

Agradecimientos 197

Índice 199

Referencia rápida de baby-led feeding 207

# INTRODUCCIÓN



Procesadores de alimentos para bebés, batidoras, tarritos de comida triturada, cocinar al por mayor y hacer purés. ¿Y si te contase que puedes ahorrarte todo esto y conseguir una transición más natural a los sólidos, con todo el sabor y compatible con toda la familia? Bienvenidos a la alimentación guiada por el bebé.

Son muchos los hitos por alcanzar con un bebé —sonreír, sentarse, dormir toda la noche (¡hurra!)—, pero uno de los más emocionantes y gratificantes es cuando empieza su transición a la alimentación sólida. Observarlo al dar sus primeros bocados es como un pequeño milagro. El bebé se va a lanzar a un maravilloso mundo de sabor, se inicia en un acto humano que, esperemos, le aportará sustento y placer el resto de su vida. Todo empieza con los primeros bocados sentado en la trona.

Hasta hace pocos años, la estrategia más común para introducir sólidos era clara: empezar con purés finos con cuchara entre los cuatro y los seis meses; aumentar gradualmente el espesor y la textura del puré y finalmente introducir alimentos a trocitos. Eran comidas insípidas desprovistas de sabores marcados, que se podían considerar «difíciles» para el paladar de un bebé.

Los tiempos han cambiado. Tanto el sabor como la textura de los alimentos infantiles han subido un peldaño, gracias a recientes evidencias que resaltan la importancia de una progresión rápida entre diferentes texturas y de la pronta exposición a una variedad de gustos. Ahora los bebés comen platos más complejos y repletos de sabores que la mayoría de abuelos y padres cuando eran ellos los bebés.

Otro cambio reciente es el estímulo para que coman solos desde muy pronto, un paso natural en pro de la audacia y la independencia en bebés. Cuando escribí *Real Baby Food* hace unos años, recomendaba introducir alimentos en porciones pequeñas junto con los purés cuando los bebés empiezan la transición a la alimentación sólida. Incluir alimentos en trocitos en la dieta desde muy pronto ayuda a los bebés a desarrollar la motricidad fina, a probar nuevos sabores y a acostumbrarse a texturas variadas. Pero los purés continuaban siendo la base nutricional, al menos durante los dos primeros meses.

Desde entonces, el interés por que coman por sí solos desde muy pronto —o *baby-led weaning*, como se llama a este método— se ha disparado. Los nuevos padres tienen curiosidad por alimentar a sus bebés de esta forma tan apreciable al tacto y compatible con toda la familia.

*Baby led feeding* es una guía fácil y amigable para que tu bebé se alimente de manera libre y feliz al comer por sí solo. El libro cubre todas las bases nutricionales, responde a las preguntas más apremiantes de los nuevos padres y ofrece recetas fáciles y deliciosas para que toda la familia disfrute junta.

## ¿QUÉ ES BABY-LED FEEDING?

El *destete* guiado por el bebé (*baby-led weaning*) es un método de alimentación, popularizado recientemente, que anima a saltarse los purés en la transición de los bebés hacia la alimentación con sólidos. Nada de comprar tarritos de alimentación infantil ni de triturar pollo asado con el robot de cocina. En lugar de eso se permite que los bebés exploren, se ensucien, coman lo que puedan y establezcan su propio ritmo.

Entonces ¿por qué este libro se titula *Baby-Led Feeding*? En primer lugar, la palabra *weaning* (de *baby-led weaning*, destete guiado por el bebé) es un término confuso, que se refiere a la transición de los bebés desde la leche materna o de fórmula. De hecho, durante al menos los seis primeros meses desde que comen sólidos, los bebés deberían continuar tomando mucha leche materna o de fórmula. En segundo lugar, los defensores del *baby-led weaning* a veces recomiendan un enfoque muy estricto de lo que debería ser una etapa muy alegre, divertida y flexible. Dicen que, si una simple cucharada de puré pasa por los labios de tu bebé, has fracasado en el *baby-led weaning*, o que lo que estás haciendo no es realmente *baby-led weaning*. Si ofreces a tu hijo un tarrito, una mañana que estás particularmente atareada, ya lo has echado a perder, y deberías regresar exclusivamente a la leche materna o de fórmula durante un par de semanas antes de empezar a darle nuevamente alimentos a trocitos. A mí esto me parece innecesariamente restrictivo y probablemente causará más —en lugar de menos— estrés.

La alimentación complementaria a demanda —o *baby-led feeding*— es un enfoque más flexible y práctico. Sí, se trata de intentar que la comida a porciones sea la fuente dominante o incluso única de alimentos sólidos de tu hijo. Pero existen buenos

motivos por los que también podrías ofrecer purés a tu bebé, y eso está bien igualmente. La clave es que sea a demanda del bebé. Cuando le ofreces a tu hijo alimentos a trocitos, él decide cuánto quiere comer. Coge el alimento y se lo mete en la boca. Si lo alimentas con cuchara, hay que fijarse en sus señales. ¿Tiene la boca abierta, dispuesta a recibir la comida? Si es así, fantástico, puedes alimentarlo. Pero si tiene la boca cerrada o está distraído o enfadado, tienes que parar. El bebé marca el camino. Aunque sea un bebé, es él quien decide si quiere comer y cuánto.

## LAS VENTAJAS

Aunque todavía no existe demasiada investigación sobre el hecho de comer por sí solos, muchos expertos coinciden en que uno de sus beneficios principales es una mayor respuesta a la saciedad, el mecanismo que nos permite comer hasta que estamos llenos y parar antes de comer demasiado. Esto puede llevar a una mejor salud y pronóstico de peso en el futuro.

Otro resultado positivo es el estímulo del desarrollo motriz oral. Algunas investigaciones muestran que la mayoría de bebés de seis meses son capaces de tender la mano y agarrar comida. Al ofrecerles comida a trocitos, los padres les dan una buena oportunidad de practicar estas capacidades de una forma apropiada para su desarrollo.

En añadidura, comer por sí solos desde muy pronto parece que ayuda a reducir el riesgo de comportamientos selectivos o exigentes en niños mayores. Hace falta más investigación para establecer oficialmente esta conexión, pero preparar alimentos a porciones y animarlos a que coman solos a menudo significa que se exponen a una mayor variedad de comida, incluyendo los platos familiares favoritos y los característicos tradicionales.

# POR QUÉ EL BLF SE HA CONVERTIDO EN UNA FORMA TAN POPULAR DE ALIMENTAR A LOS BEBÉS

*Los padres que lo han elegido proclaman que fomenta:*

La pronta integración en comidas familiares, puesto que los bebés pueden comer desde el principio versiones modificadas de lo que sus padres y hermanos comen.



El reconocimiento y la confianza del bebé en sus propias señales de hambre. Con el BLF no hay presión para que el bebé tome «una cucharada más». Esto puede ayudar a promover una forma más consciente de comer en el futuro.



Comidas más felices. Con el BLF no hay presión... Los bebés comen tanto como desean y se divierten explorando los colores, sabores y texturas mientras están en ello.



Generalmente, una dieta saludable, puesto que se pone gran énfasis en frutas, verduras y otros alimentos integrales.

Una forma tradicional y más «natural» de alimentar a bebés. Al fin y al cabo, nuestros ancestros no abrieron ningún tarro de comida insulsa y metieron cucharada tras cucharada en la boca de sus bebés.



Apertura a una variedad de alimentos y niños menos selectivos de mayores.



Aceptación de sabores y texturas más interesantes y variados, puesto que los bebés no comen tan solo un puré dulce tras otro.



Desarrollo más rápido de la motricidad fina.



Menos estrés de padres y cuidadores, puesto que tienen que preparar muy pocos alimentos exclusivamente para el bebé.



Capítulo dos

# PRIMEROS BOCADOS

(A partir de 6 meses)

¡Es la hora! Tu bebé es capaz de mantenerse sentado apoyado, tiene interés por la comida e intenta agarrar lo que hay en tu plato. En este capítulo veremos cómo preparar comidas de frutas, verduras y proteínas con un solo ingrediente para que se puedan agarrar y comer fácilmente. Recetas sencillas que introducen superalimentos como col kale, salmón y bayas.

Este capítulo también incluye algunos purés. Puedes alimentar a tu bebé con cuchara (pero poniendo atención a sus señales) o hacer purés con textura más gruesa para que pueda comer solo, a puñados. Sea como sea, sigue su pauta. Está listo para empezar su aventura alimenticia.

## EN ESTA ETAPA

- En esta etapa inicial, el hecho de comer trata en gran parte de que el bebé explore —tocando, oliendo y, sí, probando—. Pero no te alarmes si parece que acaba llegándole poca comida al estómago. Comer solo requiere de mucha coordinación manoojo, y esta es una habilidad que todavía está desarrollando. Si parece especialmente frustrado, plantéate darle con cuchara un puré, pero continúa ofreciéndole comida a trocitos a las horas de comer.
- Cuando come solo, tu bebé utiliza la mano entera para coger comida, de modo que hay que cortarla en forma de bastoncillos largos y delgados y asegurarse de que los alimentos más blandos sean lo suficientemente gruesos para poder agarrarlos con toda la mano.
- Evita sales y azúcares añadidos en los alimentos que prepares para tu bebé.
- Los tamaños de ración de este capítulo son bastante pequeños: entre dos y cuatro cucharadas. De todos modos, esto tan solo son orientaciones. Puede que tu bebé coma más o menos; déjalo que decida.
- Ofrece a tu bebé agua en un vaso de aprendizaje, o aún mejor, en un vasito abierto, para que beba durante la comida.
- Las expresiones faciales de tu bebé seguramente serán oro puro cuando pruebe alimentos nuevos. A veces sonreirá con placer; otras veces hará muecas o abrirá los ojos de sorpresa. Aunque parezca que un nuevo alimento no le gusta, no se lo retires inmediatamente. Puede que decida volver a probarlo. Y recuerda, si no le gusta una comida, vuelve a intentarlo en una semana, después, en un mes y, después, al cabo de otro mes presentado de otro modo. En otras palabras, ¡no te rindas! Pueden hacer falta hasta doce intentos (o más) para que un bebé desarrolle el gusto por alimentos concretos.

## PUNTOS BÁSICOS DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

- Lávate siempre las manos antes de comer y después de manipular carne o aves crudas o huevos.
- Lava a fondo cualquier tabla o utensilio de cortar que haya estado en contacto con carne o aves crudas o huevos.
- No descongeles comida dejándola en la encimera. Déjala en el frigorífico toda la noche o descongélala en el microondas. Descongelar a lo largo de la noche suele dar los mejores resultados.



RECUERDA LA REGLA DEL TRES. LA MAYORÍA DE ALIMENTOS SE CONSERVAN BIEN EN LA NEVERA HASTA TRES DÍAS Y EN EL CONGELADOR HASTA TRES MESES.

- La comida puede permanecer a temperatura ambiente hasta dos horas. Más allá de este tiempo tiene que conservarse en el frigorífico o el congelador.
- La mayoría de alimentos (excepto el pescado y el marisco, que puede estropearse más rápidamente) se conservan bien en el frigorífico hasta tres días o en el congelador hasta tres meses.

# COMIDAS A TROCITOS DE UN SOLO INGREDIENTE PARA PRINCIPIANTES

*(a partir de los 6 meses de edad)*

★ **Tamaño de referencia:** Longitud y anchura como el meñique de un adulto.

★ **Dureza de referencia:** Un adulto puede aplastarlo fácilmente con el pulgar y el índice.



ZANAHORIA AL VAPOR  
O ASADA



MANGO MADURO



PEPINO



BRÓCOLI AL VAPOR  
O ASADO



BONIATO PELADO Y AL  
VAPOR O ASADO



POLLO COCINADO



GAJO DE MELOCOTÓN  
CRUDO



JUDÍAS VERDES  
AL VAPOR



TOSTADA

# TORTITAS DE CANELA Y PLÁTANO



Estas tortitas dulces no contienen azúcares añadidos ni harina. Se pueden servir solas o untadas con una fina capa de mantequilla de cacahuete o de almendras para un tentempié o un desayuno aún más delicioso.

1 HUEVO

1 PLÁTANO GRANDE  
MADURO, CHAFADO  
(APROXIMADAMENTE  
½ TAZA)

¼ DE CUCHARADITA  
DE CANELA MOLIDA

1 CUCHARADA  
DE MANTEQUILLA SIN SAL

1 Casca el huevo en un cuenco mediano y bátelo con un tenedor. Agrega el plátano chafado y la canela y remueve para mezclar. Quedará una masa de apariencia muy viscosa.

2 Funde la mantequilla en una plancha o una sartén grande, preferiblemente antiadherente. Agrega una cucharada de la masa de plátano por cada tortita y cocínala hasta que esté dorada y cocida por dentro, unos 3 minutos por la primera cara y 1 o 2 minutos por la segunda. Deja enfriar y sirve.

*Salen 9 tortitas*

**PREPÁRALO CON ANTELACIÓN:** Se puede conservar en el frigorífico hasta 3 días. Recalentar brevemente o servir a temperatura ambiente.

**Información nutricional por ración (1 tortita):** 30 calorías; 1 g proteína; 2 g grasas (1 g grasas saturadas); 3 g carbohidratos; 0 g fibra; 2 g azúcares; 7 mg sodio; 4 mg calcio; 0,1 mg hierro; 54 mg potasio; 1 mg vitamina C; 74 UI vitamina A.

