

a 12 meses



ARTICULO

¿Qué es el baby-led weaning?

Un nuevo método que, aunque es ancestral, está revolucionando la forma en que los bebés aprenden a

comer, ¡conoce más aquí!

2 minutos

lectura Ago 25, 2016

El **Baby-led Weaning** es un nuevo método que puede traducirse como “**Alimentación complementaria autodirigida por el bebé**”. Es decir, el bebé es **quien indica cuánto, cómo y qué alimentos** consumirá durante esta etapa.

Para esto, el bebé debe alimentarse **con sus propias manos**, por lo que el uso de purés, papillas y cucharas no están dentro del método; sino que se emplean **alimentos del tamaño suficiente** para que el pequeño pueda tomarlo con sus manos y llevárselo por sí mismo a la boca.

Algunas de las **reglas básicas** de este método son:

1. Preséntale, en la charola de su silla alta (o plato), una **variedad de alimentos** para que tu bebé pueda tomarlos por sí solo y **decidir cuánto comer** de cada uno.
2. Los alimentos deberán tener una **consistencia suave**, pero no al grado de que se deshaga en sus manos.
3. Deja que **explore cada uno de los alimentos** con sus manos, que se los acerque para olerlos y explorarlos con todos sus sentidos.
4. **No lo obligues a comer** más de lo que tu bebé ha decidido.
5. **Háganlo en familia**, siéntalo a la mesa en cada una de las comidas y permite que los observe, esto lo incitará a comer de igual manera.

Pero, ¿cuáles son las **ventajas del baby-led weaning** a diferencia de las papillas?

- **La experimentación** con diferentes texturas y sabores, hace que desarrollen **un gusto más variado** e inclinado hacia lo saludable a largo plazo.
- **Disminuye** las probabilidades de padecer **sobrepeso u obesidad** en un futuro, ya que se alimentan con lo que necesitan y no con lo que los padres creen que

deben comer.

- Desarrollan un mejor control y movimiento **ojo-mano**.
- Aprenden rápido a **masticar**.

Si estás decidida a llevar a cabo este método, no olvides que requiere de **mucha paciencia y limpieza**, ya que las primeras veces los bebés suelen jugar más con la comida que lo que comen; pero si eres constante, en muy poco tiempo podrás ver los **beneficios y grandes resultados** del Baby-led weaning. Y tú, ¿conoces a alguien que lleve a cabo este método?