

GUÍA COMPLETA BLW



ESTA GUÍA ES APTA PARA TODA LA FAMILIA

¿POR QUÉ DISEÑÉ ESTA GUÍA?

ESTA GUÍA FUE CREADA CON EL OBJETIVO DE ACOMPAÑAR A LAS FAMILIAS QUE ELIGIERON EL METODO BLW EN EL INICIO DE LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA (SABEMOS QUE ESTA ETAPA PUEDE GENERAR MUCHAS DUDAS E INCERTIDUMBRES, POR ESO REUNIMOS INFORMACION CLARA, ACTUALIZADA Y ACCESIBLE PARA AYUDAR A TOMAR DECISIONES INFORMADAS, SEGURAS Y RESPETUOSAS CON LOS RITMOS DE TU HIJO/A



CONTACTO:

POR @PUERIYCRianza - WHATSAPP: 2475405535

INSTAGRAM: @PUERIYCRianza

WEB: [HTTPS://PUERI-Y-CRIANZA.VERCEL.APP](https://pueri-y-crianza.vercel.app)

TEMAS

1. **BLW ¿QUÉ ES?**

2. **BENEFICIOS DEL BWL**

3. **INICIO**

4. **CONSEJOS PARA EL ATRAGANTAMIENTO: DISTINGUIR ARCADAS DE ASFIXIA, SUPERVISIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS**

5. **INTRODUCCIÓN AL BLW: CORTES Y COCCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS**

6. **MITOS SOBRE EL BLW**

7. **NUTRIENTES IMPORTANTES**

8. **ALIMENTOS DESACONSEJADOS Y POR QUÉ EVITARLOS**

9. **ALERGENOS Y SU INTRODUCCIÓN**

10. **ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA Y DISFRUTE**

11. **PRODUCTOS QUE PARECEN SALUDABLES PERO NO LO SON**

12. **ETAPA PREESCOLAR Y HÁBITOS**

13. **PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS: ¿POR QUÉ EVITARLOS?**

14. **HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS**

15. **RELACIÓN CON EL AGUA: CUÁNDO Y CÓMO OFRECER AGUA**

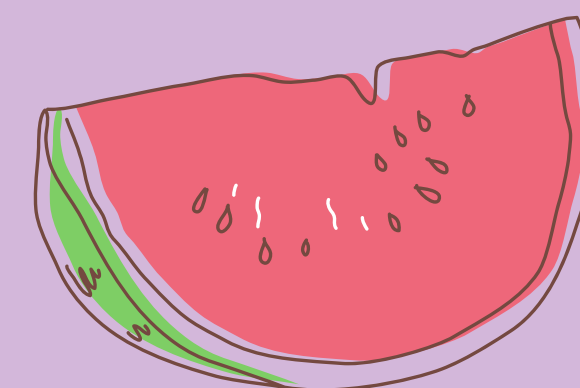
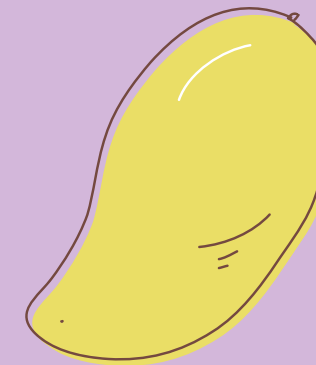
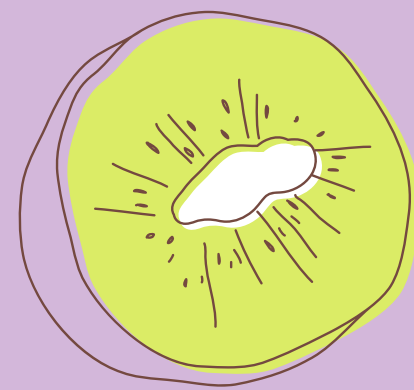
16. **CONSTIPACIÓN Y DIGESTIÓN AL INICIAR LA ALIMENTACION Y CAMBIOS ESPERABLES EN LA DIGESTIÓN**

17. **RECHAZO A ALIMENTOS: ES NORMAL Y ESPERADO**

18. **ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN: TIPS PARA ALIVIAR LA LOGÍSTICA DIARIA:**

19. **¿POR QUÉ NO FORZAR A COMER?**

20. **UN MENSAJE PARA LAS FAMILIAS**



BLW ¿QUE ES?

BLW es un método de alimentación complementaria en el que el bebé, a partir de los 6 meses, se ofrece alimentos blandos en trozos ("finger foods") para que él mismo los lleve a la boca y explore sabores y texturas, en lugar de empezar con purés y papillas.

Este enfoque, popularizado por Gill Rapley y Tracey Murkett en 2009, promueve la integración del bebé en las comidas familiares desde el inicio, usando los mismos alimentos que el resto de la familia siempre que sean apropiados para su edad.

Principios fundamentales

- Auto-alimentación: el bebé controla qué alimentos come y cuánto ingiere, lo que favorece su capacidad de autorregulación y evita la sobrealimentación
- Exploración multisensorial: al manipular, oler, chupar y morder distintos alimentos, el niño desarrolla la motricidad fina y aprende sobre texturas y sabores reales

BENEFICIOS DEL BLW

- Desarrollo de habilidades motoras: al manipular trozos de comida, el bebé mejora su coordinación mano-ojo y la pinza fina
- Independencia y autorregulación: el niño decide cuánto come, reforzando su señal interna de hambre y saciedad
- Variedad de sabores y texturas: expone al bebé a alimentos reales desde el inicio, favoreciendo la aceptación de nuevos alimentos en el futuro
- Inclusión en la comida familiar: promueve el vínculo al sentarlo en la mesa con el resto de la familia y compartir el momento de la comida

INICIO

Se inicia entre los 6 a 7 meses, como la alimentación complementaria con papillas, cuando el bebé muestra señales de estar preparado:

- Se sienta con apoyo
- Ha perdido el reflejo de extrusión
- Muestra interés por la comida
- Coordina sus movimientos para llevar alimentos a la boca

La comida complementa la lactancia, no la reemplaza



CONSEJOS PARA EL ATRAGANTAMIENTO: DISTINGUIR ARCADAS DE ASFIXIA, SUPERVISIÓN Y PRIMEROS AUXILIOS

Consejos para el atragantamiento

Diferenciar arcadas de asfixia: las arcadas son normales y ayudan al bebé a expulsar comida; la tos vigorosa indica que las vías aéreas no están completamente obstruidas.

Evitar alimentos con forma y consistencia de riesgo: uvas enteras, frutos secos, zanahoria cruda, salchichas sin cortar adecuadamente. Ofrecer siempre trozos blandos y alargados para agarrar.

Posición adecuada: sentado con la espalda recta, pies apoyados para mayor estabilidad.

Primeros auxilios ante atragantamiento

Si el bebé tose con fuerza: dejar que siga tosiendo para desalojar el objeto solo.

Si no tose y tiene signos de asfixia (incapacidad de llorar, piel azulada):

Colocar al bebé boca abajo sobre tu antebrazo, apoyando tu muslo y sujetando la mandíbula.

Administrar hasta 5 golpes interescapulares con la base de la palma de la mano.

Si no sale, girar boca arriba y hacer hasta 5 compresiones torácicas (presión en esternón).

Llamar al servicio de emergencias si no se resuelve rápidamente.



NOTA: ESTAS PAUTAS DE PREVENCIÓN Y ACTUACIÓN SON UNIVERSALES Y DEBEN APLICARSE TANTO PARA BLW COMO PARA PAPILLAS TRADICIONALES U OTROS FORMATOS DE AC

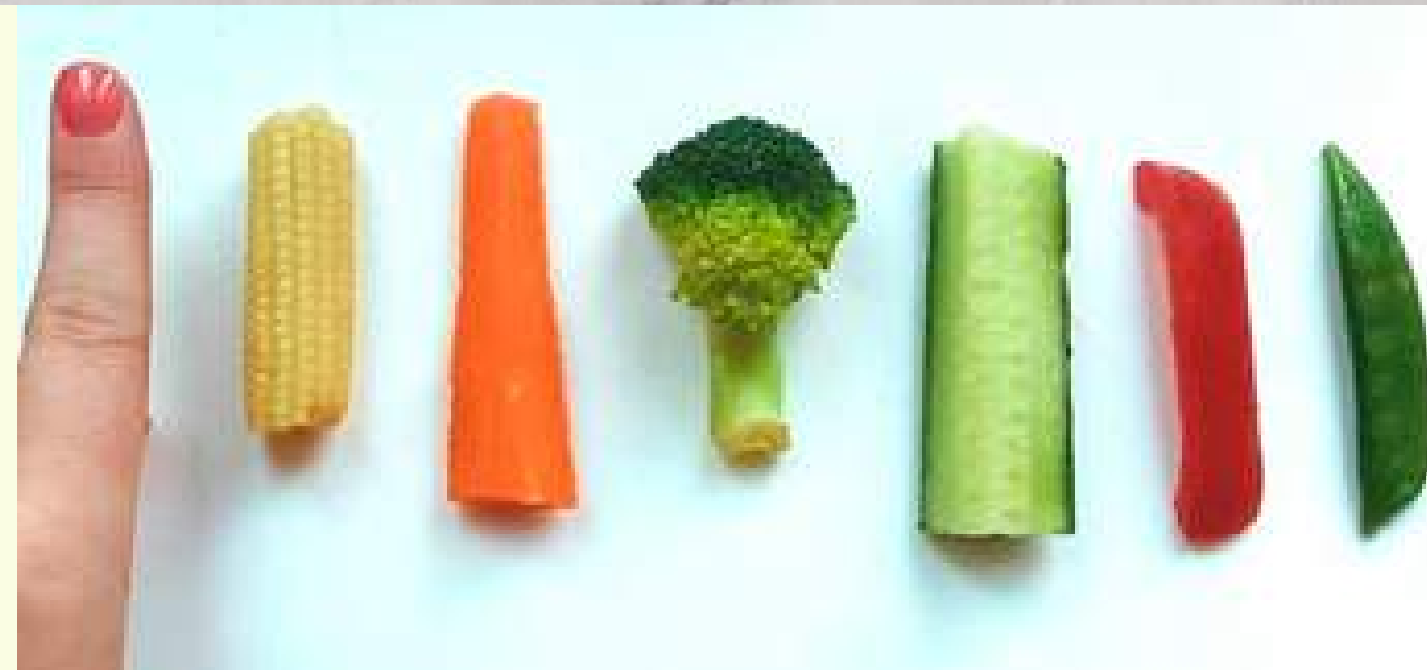
INTRODUCCIÓN AL BLW: CORTES Y COCCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS

Ofrecer piezas blandas, de tamaño y forma que el bebé pueda agarrar con su puño, cocidas hasta alcanzar textura tierna, sin sal ni azúcares añadidos. Introducir un alimento nuevo a la vez, manteniendo supervisión constante y posición erguida del bebé.

- Las frutas y verduras deben cocinarse hasta que estén tiernas, de modo que se aplasten fácilmente con dos dedos .
- Tamaño y forma: cortar en tiras de 7–10 cm de largo y 1–2 cm de grosor, o en gajos fáciles de sujetar con el puño cerrado .
- Sin sal ni azúcar: cocinar solo con agua o al vapor; añadir un chorrito de aceite de oliva una vez listo, si se desea .
- Cocción: vapor o hervido suave hasta tiernizar; escurrir bien .
- Colocar cada pieza verticalmente en la bandeja para que el bebé la agarre por el extremo que queda fuera .
- Supervisar en todo momento; retirar cualquier resto duro o semillas antes de ofrecer
- Fomentar independencia

Tip práctico: Ofrece siempre un único tipo de alimento al principio para identificar preferencias y posibles reacciones.

INTRODUCCIÓN AL BLW: CORTES Y COCCIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS



MITOS SOBRE EL BLW

MITO

“Se van a atragantar más.”

REALIDAD

Estudios muestran riesgo similar al puré si se siguen normas de seguridad

MITO

“No recibirán suficientes nutrientes.”

REALIDAD

La leche materna o fórmula sigue cubriendo la mayor parte de sus necesidades hasta el año, y los sólidos aportan hierro y otros micronutrientes.

MITO

“Necesitan dientes para comer sólidos.”

REALIDAD

Con encías sanas y alimentos blandos, pueden masticar y deslizar la comida sin dientes

MITO

“Solo funciona con bebés muy avanzados.”

REALIDAD

Cualquier bebé que cumpla requisitos de desarrollo puede beneficiarse del BLW

NUTRIENTES IMPORTANTES

Hierro: fundamental para el desarrollo cerebral. Fuentes: carne vacuna, hígado, lentejas, yema de huevo, garbanzos. Puede ofrecerse 2-3 cucharadas grandes al día.

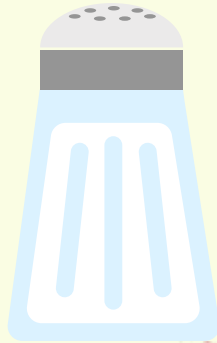
Proteínas: necesarias para el crecimiento. Fuentes: carne cocida, huevo, lentejas, pollo.

Grasas saludables: ayudan al desarrollo del cerebro. Fuentes: palta, aceite de oliva, yema de huevo, pescados grasos.

Hidratos de carbono: fuente de energía. Fuentes: papa, arroz, batata, avena.



ALIMENTOS DESACONSEJADOS Y POR QUÉ EVITARLOS



Sal: sobrecarga los riñones del bebé y puede predisponer a hipertensión.



Azúcar: crea preferencia por lo dulce, aumenta el riesgo de caries, obesidad y enfermedades metabólicas.



Miel: puede contener esporas de *Clostridium botulinum*, bacteria que en el intestino inmaduro del bebé produce toxinas peligrosas (botulismo infantil).



Carne picada: puede contener bacterias peligrosas.



Leche de vaca: puede provocar micro hemorragias intestinales, dificultar la absorción de hierro y sobrecargar los riñones inmaduros del bebé.



Infusiones: (té, mate, manzanilla): interfieren en la absorción de hierro y no aportan nutrientes necesarios.

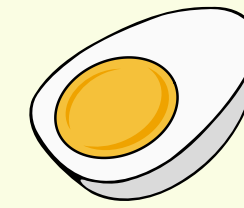
ALERGENOS Y SU INTRODUCCIÓN



¿Cuáles son?



Son alimentos con mayor posibilidad de causar alergias (huevo, leche, pescado, mariscos, maní, frutos secos, trigo, soja).



RECOMENDACION:

1. Uno a la vez: Introducí los alimentos alergénicos de a uno, dejando pasar 2 a 3 días antes de ofrecer uno nuevo. Esto permite identificar posibles reacciones.
2. En pequeñas cantidades: Ofrecé una porción pequeña la primera vez (por ejemplo, un pedacito de huevo bien cocido) y observá.
3. En casa y durante el día: Es ideal ofrecerlo cuando el bebé está bien, en casa, y en horarios en los que puedas observarlo (evitar la noche).
4. No mezclar con otros nuevos: No combines varios alimentos nuevos en una sola comida, especialmente si son alergénicos.
5. Seguí ofreciendo: Si no hay reacción, es importante mantener ese alimento en la dieta regularmente (al menos 2 veces por semana) para favorecer la tolerancia.
6. Consultá si hay antecedentes: Si hay antecedentes de alergias alimentarias en la familia o el bebé tiene eccema severo o alergias conocidas, consultá con un profesional antes de introducir estos



ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA Y DISFRUTE

Comer: una experiencia sensorial y placentera

Comer no es solo nutrirse, también es descubrir, explorar y vincularse. Para los bebés, la alimentación es una experiencia multisensorial: ver los colores, tocar diferentes texturas, oler nuevos aromas, escuchar sonidos al masticar y saborear lo desconocido. Permitir que manipulen los alimentos —aunque ensucien— es parte fundamental del aprendizaje.

Dejá que el bebé toque, huela, chupe y juegue con la comida. Esta exploración favorece el desarrollo de habilidades motoras, la aceptación de nuevos alimentos y fortalece su autonomía.

Es clave no forzar la comida. Presionar al bebé para que coma puede generar rechazo, estrés o desconexión con sus propias señales corporales. En cambio, respetar sus señales de hambre y saciedad le enseña a confiar en su cuerpo, a escuchar sus necesidades y a desarrollar una relación saludable con la comida.

Recordá: la comida es mucho más que nutrientes. También es un espacio de juego, de descubrimiento, de amor y de conexión familiar. Sentarse a la mesa, compartir y disfrutar juntos crea recuerdos, fortalece vínculos y nutre el alma tanto como el cuerpo.

PRODUCTOS QUE PARECEN SALUDABLES PERO NO LO SON

ALGUNOS ALIMENTOS PUEDEN PARECER ADECUADOS POR SU PUBLICIDAD O PRESENTACIÓN, PERO NO LO SON PARA LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

Yogures: en su mayoría contienen grandes cantidades de azúcar, colorantes, aromatizantes y muy pocos nutrientes. Son golosinas líquidas.

Cereales "infantiles": muchos tienen azúcares añadidos, colorantes y sabores artificiales. Generan hábito por lo dulce desde edades tempranas.

Bebidas vegetales: no reemplazan la leche materna ni la fórmula, y muchas tienen azúcar añadida.

Jugos en cajita o exprimidos: aunque sean "naturales", concentran mucho azúcar y eliminan la fibra. Es preferible ofrecer fruta entera.

Galletitas integrales o "light": muchas contienen grasas poco saludables, sal y azúcar. No son necesarias en la dieta infantil.

ETAPA PREESCOLAR Y HÁBITOS

*Los niños comienzan a comer solos, imitan conductas, y forman hábitos duraderos. **Es clave:***

Ser ejemplo: los niños aprenden más por lo que ven que por lo que se les dice.

OFRECER OPCIONES
SALUDABLES:
PERMITIR ELEGIR
DENTRO DE LO QUE
ES BUENO.

EVITAR
PREMIOS O
CASTIGOS
CON COMIDA:
GENERA
ASOCIACIONES
NEGATIVAS.



COMER EN
FAMILIA:
GENERA
VÍNCULO Y
APRENDIZAJE

COMER EN FAMILIA: GENERA
VÍNCULO Y APRENDIZAJE

RESPETAR
HORARIOS:
BRINDA
ESTRUCTURA
Y SEGURIDAD.

PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS: ¿POR QUÉ EVITARLOS?

Durante la alimentación complementaria, es fundamental ofrecer al bebé alimentos reales, frescos y lo menos intervenidos posible. Los alimentos ultraprocesados — como galletitas comerciales, snacks, salchichas, jugos artificiales, golosinas o productos listos para consumir— deben evitarse.

¿Qué son los ultraprocesados?

Son productos industriales que han sido formulados con múltiples ingredientes, entre ellos azúcares añadidos, grasas no saludables, sal en exceso, colorantes, saborizantes y conservantes. No se parecen al alimento original y muchas veces están diseñados para ser irresistibles por su sabor, pero no aportan beneficios reales para la salud.

¿Por qué no son recomendables para bebés?

- No aportan nutrientes reales: tienen calorías vacías, es decir, mucha energía pero pocos o ningún nutriente necesario para el crecimiento.
- Pueden generar malos hábitos: al exponer al bebé a sabores intensos desde temprano, puede rechazarse la comida natural, menos “atractiva” al paladar.
- Afectan el desarrollo: el exceso de sal, azúcar o aditivos puede interferir con el desarrollo del gusto, del sistema digestivo e incluso con el metabolismo.
- Aumentan el riesgo de enfermedades: a largo plazo, están relacionados con obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión y otras enfermedades crónicas.

 **Lo ideal:** que el bebé conozca y disfrute los sabores naturales de frutas, verduras, legumbres, cereales, carnes, huevos y aceites saludables. Esto sienta las bases para una alimentación variada, nutritiva y equilibrada en el futuro.

HIGIENE Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Lavar manos, utensilios y superficies

Cocinar bien carnes y huevos

No descongelar a temperatura ambiente

Separar alimentos crudos de cocidos

Conservar sobras en frío y consumir pronto

RELACIÓN CON EL AGUA

CUÁNDO Y CÓMO OFRECER AGUA

Desde que se inicia la alimentación complementaria (alrededor de los 6 meses), el agua puede comenzar a ofrecerse en pequeñas cantidades, idealmente en vaso o vasito entrenador, no en mamadera. No es necesario que el bebé tome grandes volúmenes, la idea es que empiece a familiarizarse con el sabor y la textura del agua como parte de sus hábitos.

Por qué debe ser agua segura:

Es fundamental que el agua esté libre de contaminantes, ya que el sistema inmunológico del bebé aún está madurando. Si no se cuenta con red potable segura, se puede hervir durante al menos 3 minutos y dejar enfriar antes de ofrecerla.

Qué cantidad se recomienda:

Durante los primeros meses de AC, la leche materna o fórmula sigue siendo la fuente principal de hidratación. El agua es un complemento. Se puede empezar con 20-30 ml por comida, y aumentar gradualmente según la necesidad del bebé.

Por qué no reemplaza la leche:

La leche materna (o fórmula) aporta no solo líquidos, sino nutrientes esenciales que el bebé aún necesita. El agua no debe desplazar tomas, solo acompañar las comidas.

CONSTIPACIÓN Y DIGESTIÓN AL INICIAR LA ALIMENTACION

CAMBIOS ESPERABLES EN LA DIGESTIÓN

Al iniciar AC, es normal que el tránsito intestinal cambie. Las deposiciones pueden volverse más sólidas, con olor distinto o incluso variar en color, dependiendo del alimento ingerido. No siempre es constipación.

Qué es constipación:

Se considera constipación si hay menos de tres deposiciones por semana, son duras, secas o si el bebé se ve incómodo o hace fuerza para evacuar.

Alimentos que ayudan:

Frutas como ciruela, pera, durazno o kiwi.

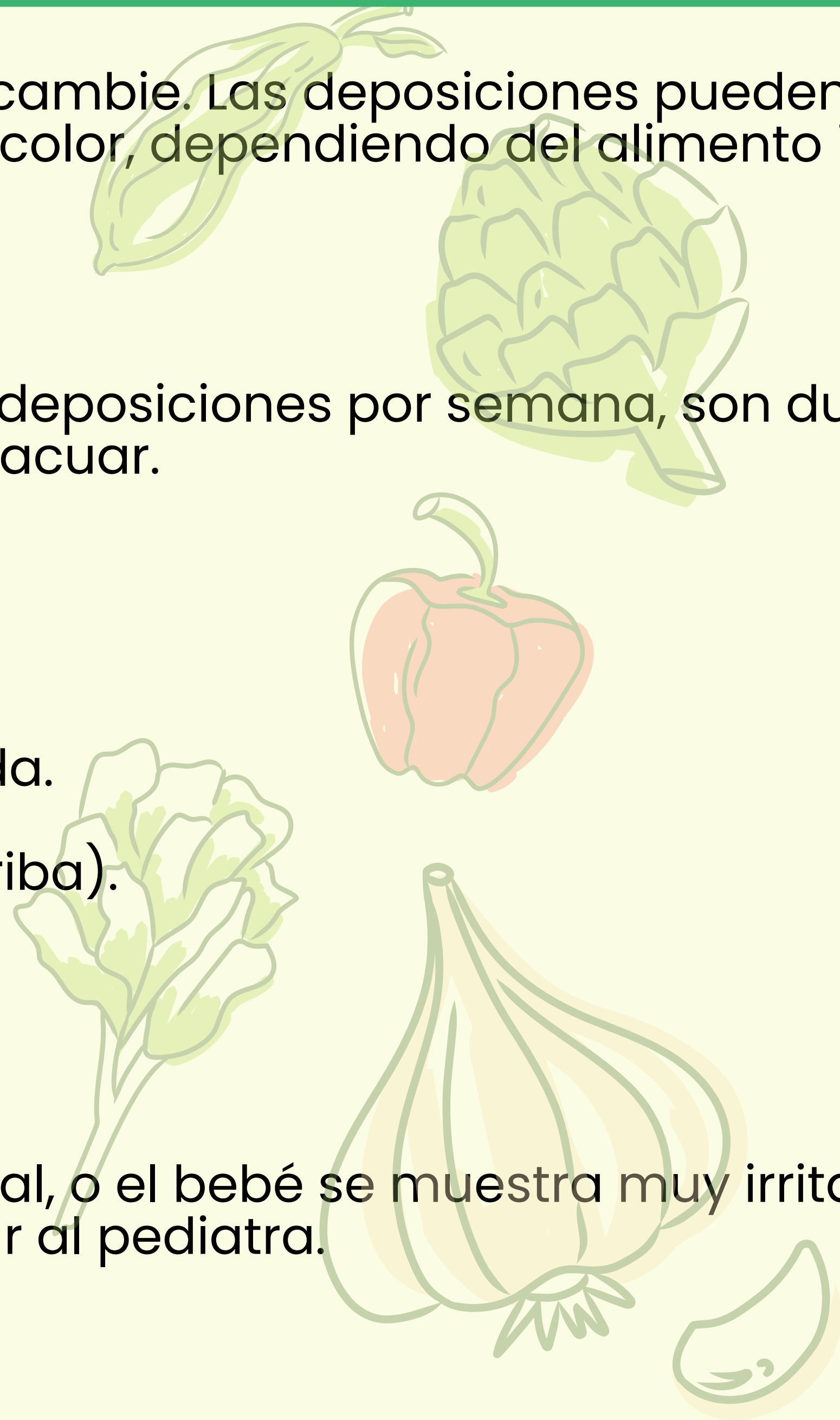
Verduras como zapallo, brócoli o espinaca cocida.

Agua (en pequeñas cantidades, como vimos arriba).

Granos integrales y legumbres bien cocidas.

Cuándo consultar:

Si hay dolor al evacuar, sangre en la materia fecal, o el bebé se muestra muy irritable o molesto por varios días, se recomienda consultar al pediatra.



RECHAZO A ALIMENTOS ES NORMAL Y ESPERADO

Es completamente esperable que un bebé rechace ciertos alimentos, sobre todo si son nuevos. Esto no significa que no le gusten para siempre. Muchas veces necesitan probar entre 8 y 15 veces un alimento antes de aceptarlo.

Sobre la neofobia

La neofobia alimentaria (miedo o rechazo a lo nuevo) aparece más comúnmente entre los 18 meses y los 2 años, pero puede iniciarse antes. Es una etapa evolutiva normal que ayuda al bebé a ser más selectivo por supervivencia. No es un capricho, y tampoco es culpa de nadie.

Cómo acompañar este proceso:

- ➡ Ofrecer sin forzar. No insistir ni castigar.
- ➡ Modelar con el ejemplo: que vea a los adultos comer ese alimento.
- ➡ Presentar el mismo alimento cocido de distintas maneras: por ejemplo, zanahoria al vapor, rallada cruda, en sopa, en forma de puré, o al horno.
- ➡ Jugar con los colores, texturas y presentaciones

ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN

TIPS PARA ALIVIA LA LOGÍSTICA DIARIA:

Tips para aliviar la logística diaria:

Cocinar por adelantado: Hacer preparaciones base como arroz, verduras, lentejas cocidas, y guardarlas en porciones individuales.

Freezar es tu mejor amigo: Sopas, muffins salados, croquetas. Usar cubeteras o frascos pequeños para porciones prácticas.

Utensilios prácticos: Una vaporera, una procesadora pequeña, cucharas blandas, baberos impermeables, platos antideslizantes. No hace falta gastar una fortuna: lo útil es que sea práctico para limpiar y duradero.

Platos equilibrados visualmente: Buscar incluir colores variados (verde, naranja, rojo), diferentes texturas (blando, crocante, húmedo), y grupos alimentarios: proteína, verdura, cereal. Por ejemplo: albóndigas de lentejas, puré de calabaza, y palitos de pepino.

Un mensaje tranquilizador:

No hace falta ser chef ni ofrecer menús distintos todos los días. Lo más importante es ofrecer con amor, sin presión, y crear un ambiente tranquilo donde el bebé pueda explorar y disfrutar. La constancia y la paciencia son más valiosas que cualquier receta gourmet.

¿POR QUÉ NO FORZAR A COMER?

Los bebés y niños pequeños nacen con la capacidad de autorregular su apetito. Esto significa que, si se les ofrece comida en un entorno seguro y sin presiones, ellos mismos sabrán cuánto comida necesitan. A veces comerán con entusiasmo, otras veces casi nada. Y eso es completamente normal.

◆ ¿Qué pasa cuando los forzamos a comer?

Cuando insistimos demasiado, premiamos, chantajeamos o castigamos por no comer, podemos interferir con su desarrollo natural. Esto genera:

- ◆ Pérdida de conexión con sus señales internas de hambre y saciedad.
- ◆ Rechazo al momento de la comida o a ciertos alimentos.
- ◆ Estrés, ansiedad o lucha de poder en torno a la comida.
- ◆ Mayor probabilidad de desarrollar problemas alimentarios en el futuro.

Frases como “una más por mamá”, “si no comés, no hay postre” o “así no vas a crecer fuerte” pueden parecer motivadoras, pero terminan enseñando que comer no es algo que se hace por uno mismo, sino para cumplir una expectativa externa.

◆ Lo que sí podemos hacer

- ✓ Confiar en su autorregulación: El adulto ofrece, el niño elige si y cuánto comer.
 - ✓ Mantener rutinas tranquilas: con horarios predecibles y un ambiente relajado.
 - ✓ Ofrecer variedad sin forzar. Si hoy no quiso, se puede volver a ofrecer otro día, sin presión.
 - ✓ Dar el ejemplo: Comer en familia, mostrar disfrute, compartir sin obligar.
 - ✓ Validar sin dramatizar. Acompañar sin convertir el rechazo en un problema.
- 🧠 Recuadro práctico: frases que ayudan vs. frases que sería mejor evitar

✓ Frases que ayudan ❌ Frases que conviene evitar

- "Hoy no tenías hambre, está bien." "Si no comés, no hay postre."
"Podés probar si querés, no hace falta que te lo comas todo." "Una más por papá."
"Veo que hoy no te gustó, lo probamos otro día." "Si no te lo comés, me enoja."
"Confío en que vas a saber cuándo comer." "Te vas a quedar chiquito si no comés."
"¿Querés ayudar a servir o elegir qué probar primero?" "Tenés que comerte todo."



UN MENSAJE PARA LAS FAMILIAS:

ES FÁCIL FRUSTRARSE CUANDO SENTIMOS QUE EL BEBÉ “NO COME NADA”, PERO CADA EXPERIENCIA CON UN ALIMENTO SUMA, INCLUSO SI SOLO LO TOCÓ O LO CHUPÓ. CALMA, NO HAY APURO. COMER ES UN PROCESO Y SE CONSTRUYE CON TIEMPO, JUEGO Y CONFIANZA

COMER ES UN PROCESO, NO UNA COMPETENCIA. ALGUNAS COMIDAS SE ACEPTAN RÁPIDO, OTRAS NECESITAN TIEMPO. LO MÁS IMPORTANTE ES CREAR UNA RELACIÓN SALUDABLE CON LA COMIDA, SIN LUCHAS NI PRESIONES.

Con amor, paciencia y respeto, cada niño encontrará su camino.