

# BABY LED WEANING



ACYLEP

# ¿Qué es?

Significa “alimentación dirigida por el bebé”.

Es un método de alimentación complementaria autorregulada y a demanda.

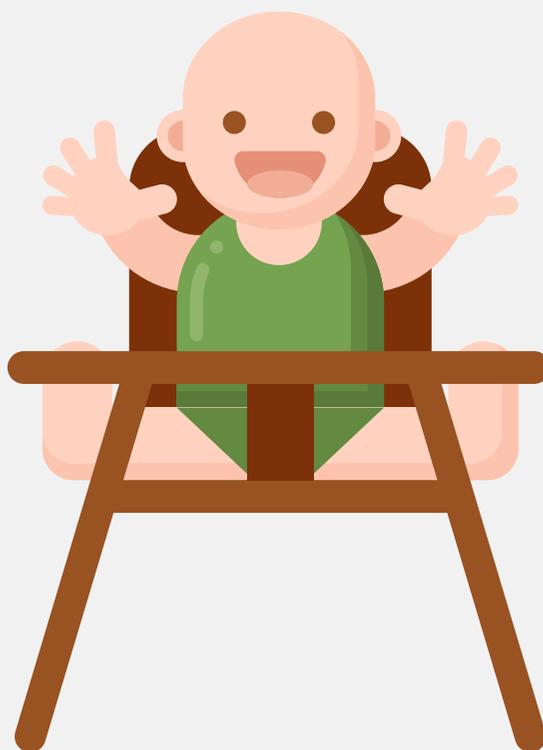
La introducción de los alimentos se realiza con alimentos sólidos directamente, sin realizar triturados.



# Requisitos para iniciar

6 meses cumplidos

Es capaz de mantenerse sentado sin apoyo



No presenta reflejo de extrusión

(Reflejo involuntario que hace que expulsen la comida fuera de la boca)

Muestra interés por la comida y tiene buena coordinación ojo mano boca



# Cómo ofrecer los alimentos 6 meses

Trozos de alimento grandes que  
pueda agarrar con la mano  
(bastones o hamburguesas)

Consistencia;  
Firme pero que se aplaste  
a la presión con el dedos

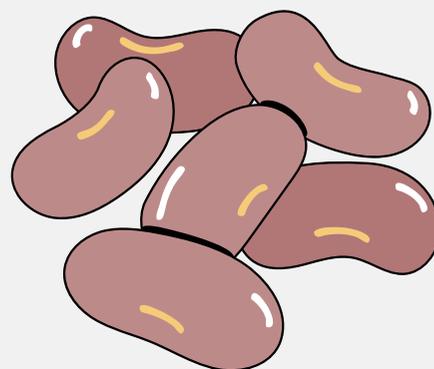
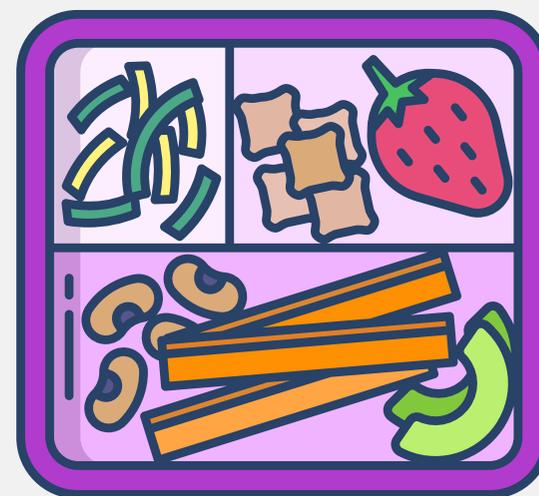


# Cómo ofrecer los alimentos

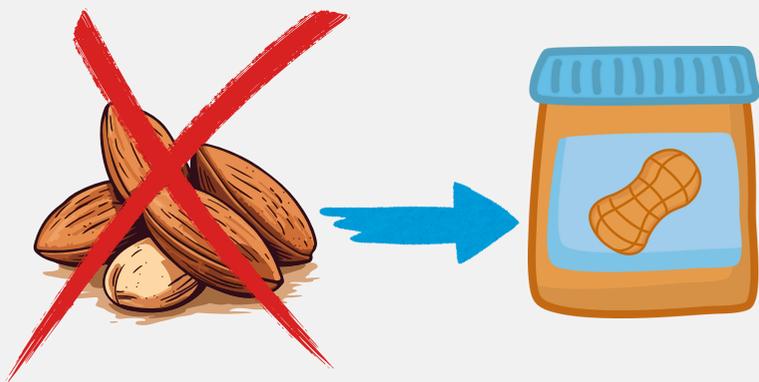
a partir de los 9  
meses

Son capaces de hacer  
pinza con los dedos

Se pueden ofrecer  
trozos más pequeños

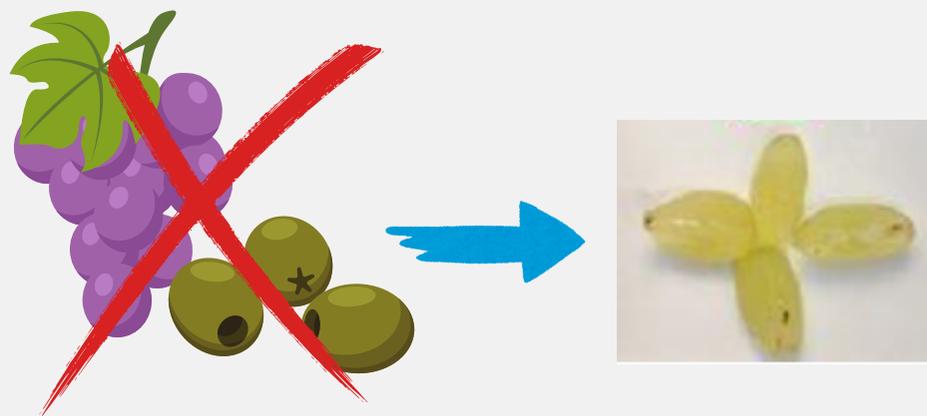


# Alimentos con riesgo de atragantamiento



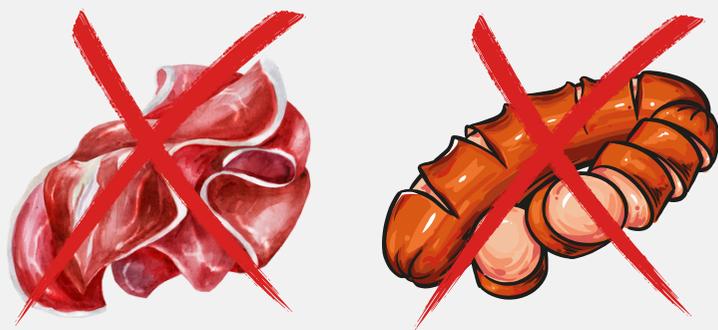
Frutos secos

Ofrecer en polvo o crema



Alimentos esféricos

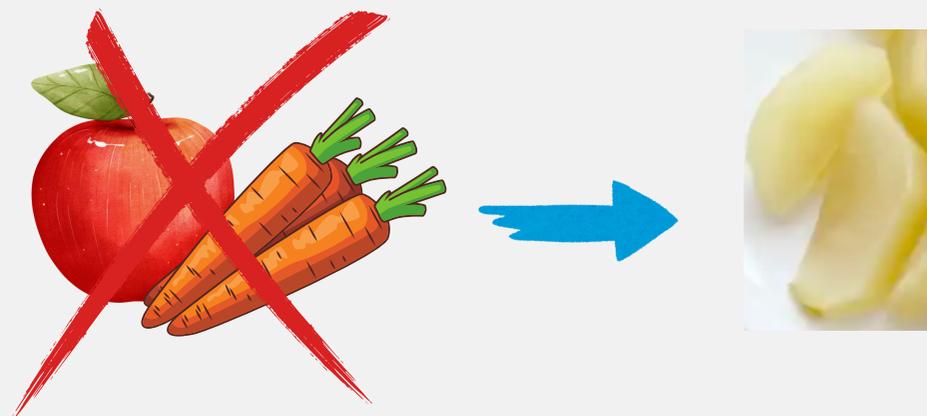
Ofrecer cortados longitudinalmente en cuartos



Alimentos fibrosos

(jamón, sepia, calamar)

o cortados en forma de moneda

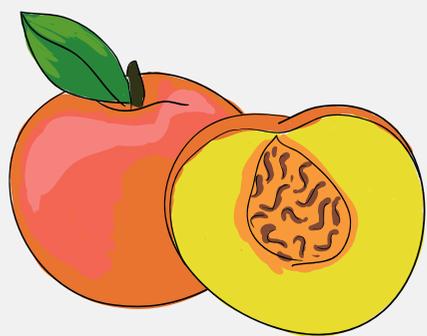


Manzana y zanahoria crudas

Ofrecer cocidos o al vapor

# Introducción de alimentos

- Introducir un alimento nuevo cada 24h.
- Los alimentos alergénicos ofrecer durante 3 días seguidos para descartar alergias y no más de uno a la vez (trigo, huevo, pescado, frutos secos, legumbres marisco)



# Introducción de alimentos:



Yogurt y queso

A partir de los 9-10 meses



Azúcar y sal

No recomendable antes  
de los 2 años.

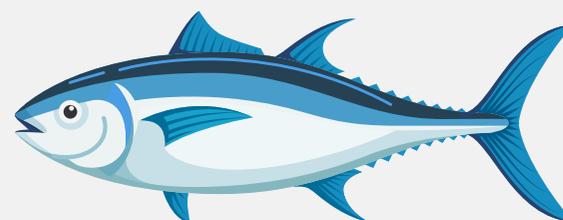
Leche

A partir de los 12 meses



Miel

A partir de los 12 meses,  
mejor esperar a los 2 años.



Pescados grandes

(Atún rojo, lucio, pez espada, cazón)

A partir de los 10 años

# Introducción de alimentos:



Verduras de hoja verde  
(espinacas, acelgas)

fl partir del año

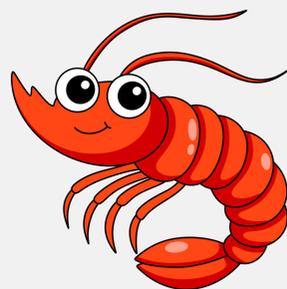
Borraja a partir de los 3 años

Bebida y tortitas de arroz  
fl partir de los 6 años



# Evitar consumo:

Cangrejo y cabeza de gamba/langostino  
alimentos ultraprocesados

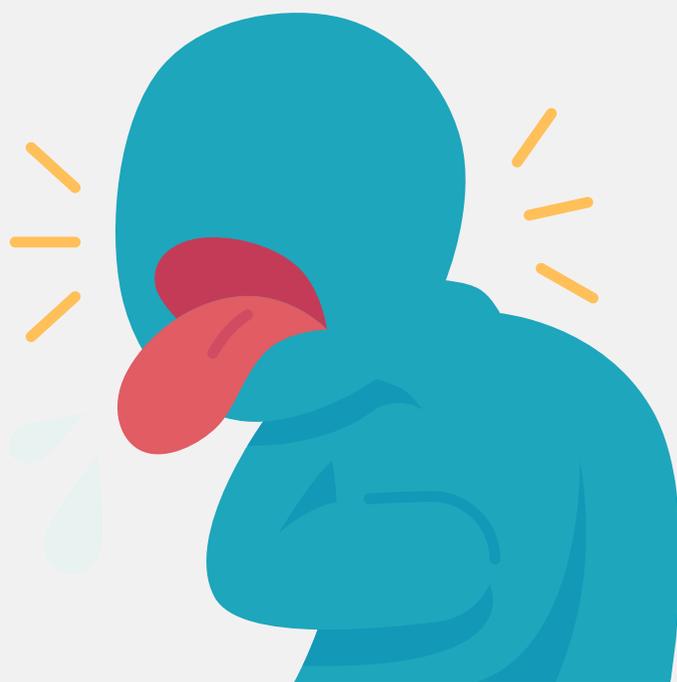


# Arcada o atragantamiento

La **arcada** es un reflejo que sucede cuando un alimento toca la parte posterior de la orofaringe.

Sirve para evitar el atragantamiento.

Es normal que se produzca al iniciar la alimentación, el niño está aprendiendo a tragar.



# Arcada o atragantamiento

En el **atragantamiento** el niño/a tose para intentar expulsar el alimento.

El niño/a presenta tos, ruido al respirar, no puede hablar o llorar, coloración azulada.



**Iniciar maniobras de desobstrucción de la vía aérea**

**Fórmate en  
primeros  
auxilios**



# Beneficios

- Permite regular el hambre y la saciedad por sí mismos.
- Favorece la experimentación con diferentes texturas, olores y colores.
- Diferencian los sabores de manera individual.
- Fomenta la autonomía, existe un rol activo por parte del niño/a.
- Se asocia con menor riesgo de sobrepeso y obesidad en el futuro.
- Mejoran las habilidades de motricidad fina.



# Recomendaciones

- Hasta los 12 meses el alimento principal continúa siendo la leche.
- Comienza despacio y con pocas cantidades.
- No te preocupes si al principio no come casi nada, poco a poco irá probando cada vez más comida.
- Si rechaza un alimento continúa ofreciéndolo en diferentes formatos.
- No fuerces al niño a comer.
- Come junto a él, para que observe lo que haces, a estas edades comienzan a aprender por imitación.
- Puedes mezclar diferentes métodos, y ofrecer purés y papillas si te sientes mas segura.



**SOBRE TODO TEN PACIENCIA  
Y DISFRUTA**

