

The background of the image is a repeating pattern of lime slices. Each slice is shown in a cross-section, revealing the green, textured pulp and the white pith. The slices are arranged in a slightly overlapping, circular pattern across the entire frame.

**APRENDAMOS JUNTOS**

**BLW**



**¿ QUE ES  
BLW ?**

# ¿ QUE ES BLW ?

**Baby Led Weaning es aquella alimentación complementaria dirigida por el bebé, en donde la mamita le presenta los alimentos enteros, con una temperatura y tamaño adecuado para que el pueda consumirlos solo con vigilancia de su mamá**

# **VAMOS A APRENDER**

**La Primera etapa de alimentación complementaria es netamente de aprendizaje, descubrir colores, sabores y texturas le permitirá a tu bebé tener un encuentro directo con la comida y a entender que esta es un placer natural de la vida**

# ¿ EMPEZAR DESDE LOS 6 MESES?

Desde mi experiencia puedo afirmar que el hecho de cumplir 6 meses no afirma que es momento de iniciar con el BLW ya que es muy importante cumplir con una serie de **requerimientos** sin embargo la Organización Mundial de la Salud sugiere que la alimentación complementaria debe iniciar a los **6 meses**

**NO  
DIGAS**

**ADIOS**

**A LA LECHE  
MATERNA O  
DE FORMULA**

Las tomas de leche deben **permanecer** igual que antes ya que a través de está tu bebè continua recibiendo los nutrientes y calorías que necesita así que **no debes suspender** las tomas de leche y continuar dándole a demanda al bebè.

Recuerda que tu bebè al principio no comerá todo y solo mediante la leche materna tendrá acceso a todo lo que necesita hasta sus 12 meses

# ¿ CUANTO NECESITA COMER MI BEBÉ?

**Esta clarísimo que ni tu misma sabes cuantas vitaminas, calorías, o proteínas consume tu bebe a través de la leche materna o lechita de formula. Lo mismo ocurre cuando inicias la alimentación complementaria, mientras tu bebè siga con las tomas de leche a demanda tendrá lo que necesita, recuerda que la primera etapa de alimentación es netamente de aprendizaje, en donde el descubrirá sabores, olores y texturas lo que lo llevara a determinar que le agrada y que no.**

# **MEDIDAS DE SEGURIDAD**

- 1. El bebé nunca debe quedarse solo a la hora de comer.**
- 2. El bebé debe estar perfectamente sentado.**
- 3. Vigila la aparición de alergias o reacciones a nuevos alimentos**
- 4. No le des a tu bebé alimentos duros ni redondos**
- 5. Nunca le des alimentos si tiene sueño**
- 6. Nunca le des alimentos si tiene tos o hipo**

# ATRAGANTAMIENTO

**Un atragantamiento hace parte del aprendizaje de la alimentación de tu bebé y esto puede ocurrir mientras bebe agua o toma sopa así mismo puede suceder mientras aprende a comer alimentos solidos y frente a esta situación tu bebé puede reaccionar tosiendo para escupir la comida o intentando pasarlo, por esto es muy importante dar los alimentos en cocciones blandas y trozos que el mismo pueda agarrar, vigila de manera alerta la situación ya que su instinto lo esta llevando a vomitar o tragar.**

**Para evitar el atragantamiento permite que sea solamente tu bebé quien se lleve los alimentos a la boca**

# AHOGAMIENTO

**El ahogamiento puede ocurrir cuando el bebé se lleva algo redondo o duro a la boca y este impide que lllore, grite o balbucee se refleja cuando la piel se pone de color azul o roja y tiene perdida de conocimiento ante un caso asi es necesario llamar a emergencia y pedir auxilio de inmediato**

# COMO INTRODUCIR LOS ALIMENTOS

**Tu eres quien decide porque alimentos empezar no existe un orden o una norma en el BLW, procura hacerlo de manera paulatina vigilando la reacción de tu bebé frente a los alimentos que le proporcionas,**

- **No introduzcas dos alimentos nuevos al mismo tiempo**
- **Ofrece frutas y verduras frescas**
- **Los lácteos debes darlos después de la recomendación de tu pediatra aproximadamente de los 9 a los 12 meses de edad**
- **Evita los pescados grandes ya que contienen plomo y mercurio**
- **Tarda en darle a probar la carne ya que por su textura no es fácil de tragar.**
- **No des frutos secos ya que tienen alto riesgo de ahogamiento.**

**La única regla es dar nuevos alimentos de días para vigilar reacciones y alergias así mismo evitar alimentos procesados, sales y azúcares que no sean naturales**

<b>Alimento</b>	<b>Ejemplo</b>	<b>Cuántas veces al día</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Recomendaciones</b>
Cereales	Maíz, Avena, trigo, quinoa , arroz	6 meses: 1-2 porciones al día Mayor de 7 meses : 2-3 porciones al día	¼ del plato que va a consumir	
Proteínas	Pollo , carne, huevo , pez	6 meses: 1 porción al día Mayor de 7 meses : 2 porciones al día	¼ del plato que va a consumir	Se recomienda empezar con el pollo y luego la carne ya que es muy dura, evita dar peces grandes y busca asesoría de tu pediatra ya que contienen plomo y mercurio.
Tubérculos	Papa, yuca, ñame...	6 meses: 1-2 porciones al día Mayor de 7 meses : 2-3 porciones al día	¼ del plato que va a consumir	Recuerda no abusar de su consumo y no combinar con cereales ya que pueden generar sobrepeso o estreñimiento

Alimento	Ejemplo	Cuántas veces al día	Cantidad	Recomendaciones
Frutas	Sandía, pera, banano , manzana, melocoton , melon, mango ...	6 meses en adelante: 1-2 porciones al día	La cantidad que tu bebé desee	Procura dar las frutas sin modificaciones o alteraciones , no jugos ni zumos así no perderá sus nutrientes, evita dar frutas redondas y duras.
Verduras	Brócoli, berenjena, coliflor, tomate , zanahoria, apio , pepino...	6 meses: 1 porción al día Mayor de 7 meses : 2 porciones al día	La cantidad que tu bebé desee Entre mas mucho mejor.	Evita las hojas verdes como la espinaca y la acelga por su contenido en nitratos
Lácteos	Leche, yogurt, queso, mantequilla...	6 a 9 meses: 7 meses :No es necesario 9 a 12 meses : 0 o 1 vez al día según recomendación del pediatra		Tu bebe no necesita ningún tipo de lácteo ya que la leche materna o de formula lo suple todo.

Alimento	Ejemplo	Cuántas veces al día	Cantidad	Recomendaciones
Legumbres	Frijol, garbanzo, lenteja, arveja...	6 meses en adelante: 1 porción esporádicamente	¼ del plato que va a consumir	Se recomienda darlos 2 o 3 veces a la semana ya que son una buena fuente de hierro.
Frutos secos	Maní, almendras, pistachos, nueces, macadamias...	NO DARLOS A TU BEBÈ	0	Estos alimentos suelen ser duros y redondos con alto riesgo de ahogamiento y alergias.
Huevo	Cocido, tortilla o revuelto	6 meses en adelante: 1 porción		Cuando incorpores el huevo hazlo durante 3 días continuos iniciando por la clara y luego la yema de igual manera procura no introducir mas alimentos nuevos así podrás vigilar minuciosamente que no genere alergias en tu bebè
Aceite	De oliva, soya , coco..	De 8 meses en adelante		Puedes sofreír algunos alimentos preferiblemente en aceite de oliva. Procura cocinar alimentos al horno o al vapor para reducir el consumo de este.

<b>Alimento</b>	<b>Ejemplo</b>	<b>Cuántas veces al día</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Recomendaciones</b>
azúcar	Azúcar morena, azúcar blanca, panela y endulzantes	NO DARLOS A TU BEBÈ	0	Tu bebè no necesita consumir azúcares ya que estas ocasionan múltiples molestias y enfermedades a futuro basta con el azúcar natural de las frutas
Embutidos	Salchichas, salchichón, mortadela, jamón ...	NO DARLOS A TU BEBÈ	0	Estos alimentos procesados traen conservantes y químicos siendo altos en grasas saturadas
Huevo	Cocido, tortilla o revuelto	6 meses en adelante: 1 porción		Cuando incorpores el huevo hazlo durante 3 días continuos iniciando por la clara y luego la yema de igual manera procura no introducir mas alimentos nuevos así podrás vigilar minuciosamente que no genere alergias en tu bebè
Aceite	De oliva, soya , coco..	De 8 meses en adelante		Puedes sofreír algunos alimentos preferiblemente en aceite de oliva. Procura cocinar alimentos al horno o al vapor para reducir el consumo de este.

# CORTES Y TAMAÑOS



Corta los  
alimentos  
del tamaño  
de tu dedo  
índice



Los alimentos debes cortarlos en forma de  
palito o lamina del tamaño de tu dedo índice  
Vigila que no este muy tibio ni muy frio

# **RECUERDA QUE SOMOS PRODUCTO DE LO QUE COMEMOS**

**Debes aprender a conocer a tu bebé el será  
quien te ira guiando en esta nueva etapa de  
alimentación permítele descubrir sabores,  
texturas y olores.**