



# 20 Ideas de Alimentos para Baby Led Weaning

El Baby Led Weaning (BLW) es una forma nutritiva de introducir una amplia variedad de sabores y texturas en la alimentación de tu hijo. Además, desarrolla sus habilidades sociales y motoras. Es mejor empezar por lo menos a los seis meses de edad<sup>1</sup>. Si te es posible, elige alimentos orgánicos o ecológicos. Cuantos menos químicos y pesticidas tenga vuestra comida, mejor será. A medida que el niño crezca y su agarre sea mejor, puedes cortar los alimentos en trozos más pequeños.

## Verduras

**Calabaza:** Al horno, pelado y cortado en trozos largos y fáciles de agarrar. Puedes añadir canela

**Espárragos:** Al vapor y servido entero a los 8 meses

**Brócoli:** Al vapor y servido entero con tallo a los 8 meses.

**Zanahorias:** Zanahorias enteras asadas con aceite de oliva y romero.

**Judías verdes:** Al vapor y sin piel ni tallos. Servir entero.

**Boniato o batata:** Cocinados al vapor, pelados y cortados en pedazos largos y fáciles de agarrar.

**Calabacín:** Cortado en 4 pedazos largos. Asado con aceite de oliva y tomillo.

## Frutas

**Manzanas:** Es MUY IMPORTANTE no dar las manzanas crudas. Tienen alto riesgo de atragantamiento porque son muy duras. Al vapor, peladas y cortadas en trozos largos y fáciles de agarrar. Puedes espolvorear canela.

**Aguacate:** Cortar por la mitad, luego en octavos y servir.

**Plátano:** Pelar, cortar por la mitad y servir

**Melocotones:** Se puede dar crudo si está muy maduro. Cortar en trozos grandes y fáciles de agarrar. Pelar la piel si es menor de 9 meses.

**Pera:** Se puede dar crudo si está muy maduro. Cortar en lanzas largas. Pelar la piel si es menor de 9 meses.

**Ciruela:** Se puede dar crudo si está muy maduro. Cortar en trozos grandes. Pelar la piel si es menor de 9 meses.

---

<sup>1</sup> Siempre es importante consultar con tu médico si tienes alguna duda sobre BLW o antes de empezar para que te informe de todo lo que necesites saber. .



## Proteína

**Queso:** Cortar en trozos pequeños. Si es un queso blando pueden ser trozos más grandes y fáciles de agarrar

**Yema de huevo:** Hervir hasta que esté cocida pero blanda. La yema de huevo dura es muy seca y difícil de tragar para el bebé.

**Legumbres:** Remojar durante la noche en agua y cocinar con alga kombu para facilitar la digestión. Las mejores legumbres para empezar son lentejas, guisantes partidos y frijoles negros. A partir de los 8 meses.

**Carne orgánica o aves de corral:** Cortar en tiras fáciles de sostener y masticar.

## Almidones<sup>2</sup>

**Pasta:** Lo mejor es usar espirales, conchas o pasta con forma en lugar de spaghetti o similar. Es recomendable que sea sin gluten.

**Granos enteros:** Remojados durante la noche en agua y cocinados Algunos granos sin gluten son: arroz integral, mijo, quinoa y trigo sarraceno.

**Pan sin gluten:** Mejor germinado y cortado en tiras

---

<sup>2</sup> Muchas madres y padres deciden esperar hasta que su bebé ya tiene molares para introducir los hidratos de carbono. Se recomienda evitar el trigo hasta después del año.

