



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 edad¹. 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.

¹ 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.

Almidones²

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

² 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.

