

Alimentación complementaria a demanda

BLW vs Alimentación complementaria tradicional



Adaptación, tamaño,
forma y textura.



Purés y papillas.

Se puede optar por un BLW mixto, donde combinan el BLW con ofrecer algún puré o crema en alguna de las comidas.

Beneficios del baby led weaning



Oportunidad de probar y
explorar distintas texturas y
sabores.



Previene la sobrealimentación
promoviendo el respeto a las
señales de hambre y
saciedad.



Contribuye el desarrollo de
las habilidades motrices y
desarrollo mandibular.



Ahorra tiempo y esfuerzo a
las familias.



Comida real sin añadidos,
evitando el uso de azúcares,
harinas refinadas o miel.



Ambiente más saludable de
conciliación familiar junto a la
mesa.



Estimula la creación de
mejores hábitos alimentarios
desde la infancia.



Previene la obesidad y el
sobrepeso.

Recomendaciones



Aunque no hay evidencia científica sobre por qué alimento comenzar, si se aconseja esperar de 1 a 3 días para ver tolerancia cada vez que introduzcamos uno nuevo, por si hubiera algún signo de alergia alimenticia.