# Destete Conducido por el Bebé

Es una forma natural de criar a los bebés para que coman de forma feliz e independiente.

# ¿Qué es el Destete Conducido por el Bebé (BLW)?

- Se ofrecen trozos de comida con la mano y el bebé usa su mano para llevar la comida a su boca como forma de comenzar a consumir comidas sólidas.
  - Es una alternativa a la alimentación tradicional con cuchara y purés.
  - o Continuar con la lactancia materna o con fórmula.
- El bebé explora la comida que le colocan frente a él/ella y decide qué y cuánto comer.
- El bebé se sienta con la familia y se le ofrece la misma comida o una similar.



## Cuándo y Cómo Comenzar de Forma Segura

Cuándo:

El bebé muestra predisposición, normalmente a los seis meses de edad aproximadamente.

- El bebé muestra interés por la comida.
- El bebé puede estar sentado sin ayuda (no con falta de asistencia).
- El bebé deja de empujar objetos fuera de su boca con la lengua.

#### Cómo:

- El bebé se sienta de forma erguida en una silla segura.
- Se dan comidas adecuadas para la edad/ etapa del bebé.
  - Trozos pequeños y fáciles de agarrar.
  - Lo suficientemente suaves como para aplastar entre los dedos.
- Dar unas pocas comidas a la vez.
- Ofrecer 1 o 2 onzas de agua en una taza entre bocados.
- NUNCA deje al bebé sólo con la comida.

## Beneficios

- Promueve la hora de comer en familia.
- Introduce diferentes texturas y sabores.
- Reduce la selectividad al comer.
- Más fácil transición para comer en la mesa.
- Alienta las comidas frescas y completas.
- Desarrolla las señales de tener apetito y estar satisfecho.

## ¿Arcadas o Asfixia?

Conozca la diferencia:

- Tener arcadas es hacer ruidos, toser y escupir la comida, pudiendo aún mover el aire y la comida.
- Tener asfixia es cuando algo se atora en las vías respiratorias y necesita atención inmediata.

Evite comidas tales como perros calientes, dulces, nueces, semillas, palomitas de maíz, uvas enteras, manzanas, frutas secas tales como pasas, vegetales crudos tales como zanahoria y trozos de mantequilla de maní.

# Ideas para Comidas Seguras



Cereal para Infantes: horneado en muffins y panqueques, combinados con frutas, en purés en tazón espesados.



Purés para Infantes: combinados con licuados, salsas de pastas o yogurt, o untados en tostadas.



Frutas y Vegetales: zanahorias cocinadas en vapor o tostadas, rebanadas de zapallo o papa, o rodajas de tomate, platano, melocotón, melón, kiwi y naranja.



Proteína: carne (albóndigas, pastel de carne, carne en estofado/ desmechada) Y pescados sin espinas (sardinas, atún, tartas de pescado, filete horneado).



Otro: huevos, tofu, frijoles, yogurt, queso cottage, queso rallado o cortado, hummus.

MDHHS-Pub-1566 (6/22)



El Michigan Department of Health and Human Services no excluirá de la participación, negará los beneficios o discriminará a ningún individuo o grupo debido a su raza, sexo, religión, edad, origen nacional, color, altura, peso, estado civil, consideraciones partidistas o una discapacidad o información genética que no esté relacionada con la elegibilidad de la persona.

Adaptado del WIC del Condado de Washtenaw Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.