

Método de destete dirigido por el bebé (baby-led weaning)



El destete dirigido por el bebé en realidad significa simplemente que la alimentación la dirige el bebé. No tiene nada que ver con destetar a su bebé de la leche materna o de fórmula. Significa hacer que su bebé pase directamente de la lactancia materna o del biberón a alimentarse solo con alimentos cortados en trozos pequeños o triturados. Con el método de destete dirigido por el bebé, los cuidadores no le dan la comida en puré con cuchara. Este enfoque permite a los cuidadores alimentar al bebé con lo que comen otros miembros de la familia (dentro de lo razonable). Aquí hay algunas preguntas y respuestas sobre este enfoque.

¿QUÉ EDAD ES LA MEJOR PARA EMPEZAR CON EL MÉTODO DE DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ?

Los bebés deben tener al menos 6 meses para comenzar a explorar los alimentos sólidos. Consulte con su pediatra de atención primaria si cree que su bebé necesita comenzar a recibir alimentos sólidos antes de esta edad.

¿POR QUÉ DEBERÍA ELEGIR O NO EL MÉTODO DE DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ?

Este método de autoalimentación es una elección personal. Algunas familias utilizan este método para ahorrar dinero al no comprar comida para bebés en frascos. Con el método de destete dirigido por el bebé, su bebé aprende sobre los alimentos explorándolos con las manos y la boca. Es posible que permita que los bebés desarrollen mejor la coordinación ojo-mano o reduzca las luchas de poder sobre la comida. Algunos dicen que el método de destete dirigido por el bebé podría reducir los caprichos al comer o que ayuda a los bebés a dejar de comer cuando están satisfechos. Sin embargo, no hay evidencia clara que respalde estas afirmaciones.



¿CUÁNDO DEBERÍA PROBARLO?

Es posible que su bebé esté listo para comer alimentos sólidos cuando pueda sentarse sin apoyo. También debería poder mantener la cabeza firme y estirar la mano para agarrar cosas. Otras señales de que su bebé está listo es si se lleva cosas a la boca o muestra interés en su comida.

¿CUÁLES DEBERÍAN SER LOS PRIMEROS ALIMENTOS DEL BEBÉ?

Los alimentos blandos como la banana y el aguacate aplastados son buenas opciones. También lo son las verduras bien cocidas y finamente cortadas, como la zanahoria o la patata. No le dé alimentos duros como palomitas de maíz o nueces. Comience con una pequeña cantidad de comida. Asegúrese de probar diversos alimentos para garantizar que su bebé obtenga los nutrientes que necesita.

¿NO ES NECESARIO ESPERAR HASTA QUE A MI BEBÉ LE SALGAN DIENTES?

¡No! Las encías de los bebés son bastante duras. Pueden “masticar” muchos alimentos siempre que no representen un peligro de asfixia. Algunos ejemplos de alimentos que pueden suponer un riesgo de ahogo para los bebés incluyen la banana o las salchichas cortadas en rodajas, las uvas enteras o los alimentos pegajosos como la mantequilla de maní.

¿TIENE ALGUNA DESVENTAJA EL MÉTODO DE DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ?

¡Puede ser caótico! Existe riesgo de asfixia a medida que los bebés aprenden a alimentarse por sí solos. Ofrezca a su bebé únicamente trozos pequeños de comida. Además, si alimenta al bebé con lo que come el resto de la familia, podría ser más difícil realizar un seguimiento de los alimentos problemáticos para los bebés que tienen antecedentes familiares de alergias.

¿ALGÚN OTRO CONSEJO PARA EL MÉTODO DE DESTETE DIRIGIDO POR EL BEBÉ?

¡Sí! Vigile siempre a su bebé cuando esté comiendo. Haga que su bebé se siente erguido y permanezca cerca mientras come. Esto aplica incluso si cree que los alimentos no representan un peligro de asfixia. [Aprenda RCP para bebés y habilidades para evitar la asfixia](#) (por ejemplo, cómo dar golpes en la espalda y compresiones en el pecho). Siempre puede combinar la alimentación con cuchara y la alimentación por cuenta propia. Haga lo que mejor funcione para usted y su bebé.



Referencias

Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) (2022). *Choking Prevention and First Aid for Infants and Children* [Prevención de asfixia y primeros auxilios para bebés y niños] [Folleto]. Obtenido de: <https://www.aap.org/Choking-Prevention-and-First-Aid-for-Infants-and-Children-Brochure-50pk-Brochure>

Brown, A., Jones, S.W. & Rowan, H. (2017) *Baby-Led Weaning: The Evidence to Date*. *Current Nutrition Reports* [Destete dirigido por el bebé: la evidencia hasta la fecha. *Informes nutricionales actuales*]. 6, 148–156. <https://doi.org/10.1007/s13668-017-0201-2>

D'Auria, E., Bergamini, M., Staiano, A. et al. (2018). Baby-led weaning: what a systematic review of the literature adds on. [Destete dirigido por el bebé: lo que añade una revisión sistemática de la literatura]. *Ital J Pediatr* 44, 49 <https://doi.org/10.1186/s13052-018-0487-8>

Nutrition Matters, Inc. (2022). *Ready to Eat Solid Foods* [Listo para comer alimentos sólidos] [Folleto]. <https://stores.numatters.com/ready-to-eat-solid-foods-brochure/>