

CLARA FARRÀS

# CON MIS MANITAS

DESCUBRE EL **BABY-LED WEANING**

Recetas saludables  
para toda la familia



zenith

CLARA FARRÀS

# CON MIS MANITAS

Descubre  
el Baby-Led Weaning

Recetas saludables  
para toda familia

zenith

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y el editor te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: enero de 2020  
© Clara Farràs Vidal, 2020  
© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Ilustraciones de la cubierta e interior: © Clara Farràs Vidal  
Diseño de la cubierta e interior: © Clara Farràs Vidal y Santi Méndez Lacosta  
Fotografías de la cubierta e interior: © Clara Farràs Vidal y Santi Méndez Lacosta  
Fotografías Páginas 6, 33, 72, 142, 166, 190, 198 © Unsplash

ISBN: 978-84-08-21893-7  
Depósito legal: B. 26.800-2019

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

# ÍNDICE

<b>11</b>	<b>Introducción</b>
<b>14</b>	<b>Baby-Led Weaning</b>
14	El BLW y sus beneficios
18	Por qué no es necesario dar papillas: un poco de historia
20	Nuestra experiencia
<b>22</b>	<b>¡Empieza la aventura!</b>
22	¿Cuándo empiezo?
23	¿Con qué alimentos empiezo?
29	¿Qué necesito?
31	Plástico, no, gracias
35	Atragantamientos, arcadas y ahogos
38	Alergias e intolerancias
39	¿No le faltará hierro?
41	Introducción de los alimentos
52	Alimentos con los que tener cuidado
60	Mi bebé no come
62	Ecológico, ¿sí o no?
<b>63</b>	<b>Primeras semanas</b>
63	Ideas de menús
<b>66</b>	<b>El plato saludable</b>
<b>68</b>	<b>Las recetas del libro</b>
<b>69</b>	<b>Conclusiones</b>
<b>70</b>	<b>Indicaciones y abreviaturas</b>

# ÍNDICE DE RECETAS

## DESAYUNOS

- 74 Yogur con quinoa pop y frutos rojos
- 77 Yogur con fruta y granola
- 78 Pudding de chía tropical
- 81 Porridge
- 82 Pancakes de algarroba y naranja
- 85 Blinis con mermelada de frambuesa
- 86 Crepe con naranja
- 89 Croissant relleno de melocotón
- 90 Tostadas
- 93 Zumo de zanahoria ACE
- 94 Pink smoothie

## VEGETARIANOS

- 98 Ajoblanco de melón
- 101 Gazpacho de melocotón
- 102 Sopa de cebolla y estrellas
- 105 Crema de verduras completa
- 106 Nuggets de brócoli con salsa barbacoa
- 109 Fritters de calabacín y zanahoria
- 110 Fingers de berenjena con ketchup
- 113 Croquetas de zanahoria y coliflor
- 114 Albóndigas de lentejas y arroz integral
- 117 Hamburguesa de azuki y quinoa
- 118 Pancakes de guisantes con salsa tzatziki
- 121 Mariposas con ragú de coliflor
- 122 Fussili con pesto de brócoli
- 125 Arroz integral con setas y verduras
- 126 Garbanzos con polenta
- 129 Tartaletas de cebolla caramelizada
- 130 Samosas de kamut con boniato y guisantes
- 133 Crestas de lentejas
- 134 Falafel de alubias y pistachos
- 137 Minipizzas
- 138 Hummus
- 141 Taco oriental

## **CARNE Y PESCADO**

- 144 Pollo de campo
- 147 Pollo con higos
- 148 Crepes socca al pastor
- 151 Albóndigas de pavo y coliflor
- 152 Curry de pavo con berenjena
- 155 Merluza crujiente al horno con albahaca
- 156 Buñuelos de bacalao con espinacas
- 159 Albóndigas de salmón con salsa de coco
- 160 Ensalada de salmón con aguacate y mango
- 163 Fideuá de dorada con veganesa de curry
- 164 Hamburguesas de jurel y calabacín

## **DULCES SIN AZÚCAR**

- 168 Galletas de arándanos
- 171 Galletas de limón
- 172 Galletas navideñas de jengibre
- 175 Canelitas
- 176 Bizcocho de algarroba y naranja
- 179 Madeleine de limón y coco
- 180 Muffins de manzana y arándanos
- 183 Muffins de algarroba, plátano y tahín
- 184 Pastel de cumpleaños de arándanos y limón
- 187 Tarta de cumpleaños, vegana y sin gluten
- 188 Helado

## **PAN**

- 192 Pan de molde con semillas
- 195 Chapatis tiernas
- 196 Panecillos de patata

## **BÁSICOS DE COCINA**

- 200 Sirope de dátiles
- 203 Granola fina supercompleta
- 204 Bebida vegetal
- 207 Yogur
- 208 Mix de semillas y frutos secos
- 211 Mantequilla de semillas y frutos secos
- 212 Cocinar cereales
- 215 Salsa de tomate
- 216 Verduras horneadas

# BABY-LED WEANING

## El BLW y sus beneficios

Te estarás preguntando qué significa **Baby-Led Weaning** y por qué tiene este nombre tan extraño...

Los ingleses llaman **Weaning** a la introducción de alimentos sólidos, así que **Baby-Led Weaning** se traduciría literalmente como: «El bebé dirige su alimentación» o «El bebé come solo». Aunque *weaning* en inglés significa «destete», en este contexto hace referencia a la alimentación sólida.

El BLW es lo que llamamos la alimentación de sólidos de forma complementaria dirigida y autorregulada por el bebé, que abarca el período entre los seis y los veinticuatro meses de edad.

**Complementaria** porque desde los seis meses su alimentación principal es la lactancia materna; la alimentación a través de sólidos es sobre todo un aprendizaje para el bebé y un complemento.

**Dirigida y autorregulada por el bebé** porque es él quien marca qué y cómo comer y en qué cantidad.

Al ir tomando gradualmente más comida sólida, irá disminuyendo progresivamente la lactancia materna, y esto puede durar años. Al empezar la alimentación complementaria de esta forma, el proceso se hace mucho menos estresante, más natural y respetuoso.

Durante los seis primeros meses de BLW, tu bebé aprenderá a gestionar la comida, a conocer diferentes texturas, sabores y olores, pero también perfeccionará sus habilidades **motrices**, de **masticación** y de **coordinación visomotora**. También aprenderá a controlar su apetito evitando el sobrepeso en un futuro.

Al contrario de lo que se piensa, el BLW no es ningún método y tampoco hará que tu bebé coma siempre las cantidades que quieras.

El BLW es simplemente una forma de alimentar a tu bebé totalmente natural y libre de papillas.

El BLW es ofrecerle alimentos saludables, diversificando las texturas, **evitando los alimentos duros y peligrosos**. Es proporcionarle la autonomía suficiente para que se alimente por sí solo, respetando sus mecanismos de hambre y saciedad. No tienes que preparar comidas especiales; toda la familia comerá lo mismo; de esta forma la crianza es mucho más relajada y menos agotadora, ¡te lo aseguro!

El BLW no es nada nuevo ni moderno. Lógicamente, hace años no existían batidoras para hacer purés, y, si lo piensas, hoy en día en otras culturas no dan papillas ni triturados a los cuatro meses.

**No debes ofrecer alimentos antes de los seis meses** porque su sistema inmunológico es inmaduro y su aparato digestivo no está preparado para asimilar los alimentos. Puede desarrollar alergias, sufrir ahogos o infecciones respiratorias, y podría desplazar la leche materna, que contiene muchas más calorías y nutrientes.

Tampoco debemos retrasar mucho su introducción, ya que podría tener problemas nutricionales, como falta de hierro y zinc, y un aumento del riesgo de padecer alergias o intolerancias alimentarias.

Cuando un bebé come solo, lógicamente se ensucia, pero verás que con el tiempo irá aprendiendo a comer y día a día ensuciará menos. Déjale que aprenda ensuciándose y divirtiéndose.

Para nosotros, esta idea de que el bebé dirige su alimentación contradecía todo lo que habíamos oído hasta entonces, pero tenía toda la lógica del mundo. Si hasta entonces, con la lactancia a



demanda, era él quien marcaba cuánta leche quería y de qué teta, era normal que él decidiera qué comía y cuánto.

La enfermera que nos asignaron en la Seguridad Social nos pasó una hoja con la cantidad de gramos de carne, pescado, cereales, legumbres, frutas y verduras que tenía que comer en cada comida. Lógicamente, todo triturado. Es entonces cuando entras en pánico. Tú, después de informarte, has decidido alimentar a tu bebé a partir de los seis meses a «trocitos», pero tu pediatra y tu familia te están diciendo que tienes que preparar papillas desde los cuatro meses. Nadie te apoya y empiezas a tener dudas de si tu elección es la mejor.

Hoy en día todavía hay muchos profesionales sanitarios que siguen las antiguas recomendaciones y no se han actualizado. Tú esperas de ellos que te guíen y te asesoren; resulta difícil no hacerles caso.

Por eso lo mejor que puedes hacer es buscar más información sobre el tema. Tanto la OMS como las asociaciones pediátricas y varias entidades médicas recomiendan que la alimentación complementaria sea a partir de los seis meses y no antes.

Para mí, las principales ventajas del BLW son: que facilita nuestro día a día, que enseñamos a nuestros bebés a comer de una manera saludable y les transmitimos buenos hábitos de alimentación. Esto no tiene precio, ya que se verá reflejado en su salud a largo plazo.

Un dato realmente alarmante es que alrededor del **40 por ciento** de la población infantil actual tiene obesidad o sobrepeso. Debemos educarla con buenos y saludables hábitos de alimentación.

Así que practicar el BLW es una buena oportunidad para que tanto pequeños como adultos aprendamos a comer de forma saludable.



## Por qué no es necesario dar papillas: un poco de historia

La falta de información sobre la lactancia materna hizo mucho daño. No conozco muy bien las razones —y espero que no fuera una rocambolesca estrategia de *marketing*—, pero a nuestras madres y abuelas los pediatras de aquella época les dijeron que debían ofrecer el pecho cada tres horas, con complicados horarios, y que tenían que mirar constantemente el reloj, que debían dar el pecho en un orden concreto y que existían trucos para acordarse de qué teta había tomado la última vez.

Incluso a mí, con mi primer hijo, me dijeron que debía darle de mamar durante diez minutos alternando los pechos. Siguiendo mi instinto, hice caso omiso de esta extraña y alocada recomendación.

Si le ofreces una teta a tu bebé, la que sea, cuando ya no quiera más, te aseguro que te lo hará saber; es entonces cuando cambiarás de teta, él seguirá mamando o ya no querrá más, así de sencillo. A mí, todavía, alguna que otra enfermera me ha dicho: «¿Cada cuánto le das el pecho? ¡Pues a demanda, claro!»

Estos complicados horarios hacían que las sufridas madres, aparte de no disfrutar de la lactancia materna, cada vez tuvieran menos leche, por lo que alrededor de los cuatro meses apenas tenían para amamantar. Cuanta menos succión del bebé y vaciado del pecho, menos producción de leche. Entonces los bebés empezaban a estar desnutridos, y se les empezaban a dar las primeras papillas. Pero a los cuatro meses, los bebés no están preparados para comer sólidos y alimentarse por sí solos. A esa edad un bebé está preparado para alimentarse solo a través de la lactancia materna, y la única forma de darle de comer era triturando la comida e introduciéndosela en la boca con un cuchara. Hasta los seis meses, los bebés tienen un reflejo que les hace escupir cualquier objeto que se les introduzca en la boca, por eso es tan difícil dar papillas a los menores de seis meses.

Así que si seguimos los consejos de la OMS y de varios estudios y empezamos a dar de comer a los seis meses de edad, ya no será necesario alimentarlos con papillas o triturados, ya que ellos estarán preparados tanto digestiva como físicamente para empezar a comer solitos comida normal.

Los bebés, las niñas y los niños no necesitan comida especial, tan solo necesitan comida real.

Otro grandísimo error que se cometió en el pasado fue engañar a las madres diciendo que la leche de fórmula era mejor que su propia leche, que había madres con la leche aguada, incluso que su leche era mala. No tenían asesoramiento, y la presión social y familiar hacía que acabaran optando por leches de fórmula. La leche de fórmula antes era de peor calidad y hacía que los niños a los cuatro meses empezaran a estar desnutridos.

Por suerte, hoy en día la **leche de fórmula** contiene más nutrientes, por lo que se les puede seguir ofreciendo **hasta los seis meses**, y a esa edad pueden empezar con el BLW, igual que los niños amamantados con leche materna.

Actualmente todavía hay médicos, pediatras y enfermeras que siguen aconsejando empezar a alimentar a tu bebé de cuatro meses con papillas. Por suerte, poco a poco esto está cambiando y cada vez hay más profesionales sanitarios que aconsejan empezar la alimentación complementaria y el BLW a los seis meses.

## Nuestra experiencia

Hemos alimentado a nuestros dos hijos siguiendo las pautas del BLW. Empezamos con nuestro primer hijo en mayo de **2015**. Cuando se me ocurrió decirle a la enfermera que no le iba a dar papillas, que le daría trocitos, ella me alarmó y me dijo que tendría que hacer algún curso de primeros auxilios, y claro, me asusté.

Pero seguí mi instinto y empecé a buscar mucha, mucha y mucha información, sobre todo en internet, en blogs extranjeros, y leí el libro de **Gill Rapley** *El niño ya come solo*, que recomiendo que leas.

Mi familia, amigos y profesionales médicos me juzgaban, me tomaban por una *hippie* insensata. La verdad es que fue duro, tenía la sensación de que debía estar justificandome todo el día. Por suerte, mi compañero me apoyaba absolutamente y tenía alguna amiga que también había hecho BLW. No me sentía ni tan sola ni tan loca.

Empezamos nerviosos el día que hizo seis meses. Estábamos emocionados, ¡impacientes por empezar a darle de comer! Le pusimos un babero enorme y lo atamos a la trona, como si fuera a saltar o algo así. Le pusimos la comida delante y el pobre no llegaba ni a alcanzarla; era una trona que nos habían dado, de esas que se reclinan hacia atrás para introducirles las cucharas de puré en la boca, no estaba pensada para que comiera él solo.

Lo primero que hicimos fue comprar una trona sencilla para que estuviese cómodo y llegara con facilidad a la comida.

Nunca tuvimos ningún susto, nunca se atragantó. Él comía superbién hasta los quince meses, luego tuvo la llamada crisis de crecimiento por la que los bebés reducen su velocidad de crecimiento y comen cada vez menos. A él le duró hasta casi los tres años.

Con nuestro segundo hijo empezamos en diciembre de **2017**. Con él lo hicimos de una forma más relajada, comenzamos a los seis meses y medio, pues justo a los seis meses estaba enfermo de algún virus estomacal, así que decidimos esperar a que estuviera totalmente recuperado para empezar con la alimentación complementaria.

Ya no nos hacía tanta ilusión, básicamente porque el mayor ya no ensuciaba nada de nada, y volver a limpiar nos daba un poco de pereza, pero ahora que tiene un año y medio, dependiendo de lo que comemos, tiene tanta habilidad para comer que apenas ensucia. Con él tampoco hemos tenido ningún episodio de atragantamiento, pero dependiendo de las texturas sufre más arcadas.

En estos tres años, entre un hijo y el otro notamos una diferencia enorme en el ámbito social; la gente ya conocía mucho más el BLW..., tanto que cuando nuestro segundo hijo cumplió los seis meses, la enfermera que teníamos, nos recomendó hacer BLW ¡y nos sugirió nuestro propio blog [blwrecetas.com](http://blwrecetas.com)! Cuando le dijimos que éramos nosotros, se puso roja. ¡Te puedes imaginar la ilusión tan grande que nos hizo!



# ¡EMPIEZA LA AVENTURA!

## ¿Cuándo empiezo?

Ahora ya tenemos claro que debe tomar **lactancia materna en exclusiva y a demanda hasta los seis meses**. Pero cuando haya cumplido los seis meses, tenemos que tener en cuenta otros requisitos para poder empezar:

### ¿TU BEBÉ...

- ... tiene seis meses?
- ... muestra interés por la comida?
- ... ha perdido el reflejo de extrusión?
- ... es capaz de llevarse la comida a la boca él solo?
- ... está sano?

Si has respondido que sí a todo, ¡ya puedes empezar!

**Tiene seis meses:** a partir de los seis meses puede empezar, pero si no ha cumplido los otros requisitos, no tengas prisa, puede ser a los seis meses y medio o a los siete.

**Muestra interés por la comida:** cuando estás comiendo, hay un día en el que él también quiere probar lo que comes.

**Ha perdido el reflejo de extrusión:** los bebés nacen con un reflejo que hace que con la lengua expulsan cualquier objeto que les entra en la boca, exceptuando la leche materna. Es un sistema natural de defensa para prevenir que coman o traguen cualquier cosa y así evitar atragantamientos.

**Es capaz de ponerse la comida en la boca él solo:** parece una tontería, pero si tu bebé no es capaz de comer solo, significa que todavía no está preparado.

**Está sano:** puede que cuando cumpla los demás requisitos, tu bebé esté enfermo con gripe, un resfriado, gastroenteritis u otras enfermedades. Espera a que se recupere para empezar. Si tiene alguna enfermedad importante, mejor habla con un profesional.

### ¿Por qué no debo empezar antes de los seis meses?

Empezar a ofrecer alimentos antes de los seis meses puede ocasionar problemas. Puede atragantarse, padecer gastroenteritis e infecciones respiratorias, ya que al no controlar lo que come, puede aspirar la comida y que esta acabe en los pulmones, y tiene más riesgo de sufrir otras enfermedades como otitis o diarreas. También puede interferir en la absorción del hierro y el zinc de la leche materna e incluso desplazar la lactancia materna por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo se ha observado que puede aumentar el riesgo de que padezca obesidad u otras enfermedades y que abandone la lactancia materna precozmente.

### ¿Con qué alimentos empiezo?

Muchas madres me preguntan en el blog o en las redes sociales con qué alimentos empezar y en qué orden. **No hay ningún orden especial para empezar.** Puedes hacerlo, por ejemplo, con verduras y frutas de temporada. Lo más importante es ofrecer a tu bebé una dieta variada y que pueda escoger entre varias opciones, por supuesto, siempre saludables.

Es importante ofrecer gran variedad de sabores, tanto suaves como intensos, y diferentes texturas, incluso sopas y cremas. Esto le ayudará a aprender a gestionar la comida y a prevenir los atragantamientos.



Soy muy partidaria de comer frutas, verduras y pescado de temporada, ya que la naturaleza nos ofrece en cada estación lo que más necesitamos. Por ejemplo, en verano, frutas y verduras con mucha agua, como el tomate, la sandía o el melón, nos ayudarán a prevenir posibles deshidrataciones. Y en invierno, frutas y verduras que refuerzan nuestras defensas, como la naranja o la mandarina.

Las frutas y verduras de temporada son más frescas, saben mejor y son más económicas. Además, contribuimos a reducir la contaminación, puesto que los alimentos que no son de temporada se suelen traer de lugares lejanos.

Así que, dependiendo de la estación del año en que tu peque tenga que empezar a comer, podrá hacerlo con unos alimentos o con otros.

Algunos ejemplos:

- **Primavera:** brócoli, alcachofa, judía verde, espárrago, fresa, cereza, ciruela...
- **Verano:** calabacín, pimiento rojo, berenjena, pepino, tomate, sandía, melón, melocotón...
- **Otoño:** calabaza, boniato, patata, cebolla, aguacate, manzana, pera, mandarina...
- **Invierno:** coliflor, chirivía, zanahoria, naranja, kiwi...

Empieza con verduras hervidas, al vapor o al horno, y frutas muy maduras. Puedes comenzar con hortalizas como la patata, la zanahoria y el brócoli, y frutas como el plátano, la pera o la manzana hervida. Una forma de asegurarte que son suficientemente blandas es aplastándolas con los dedos. También le puedes ofrecer puñados de cereales como el mijo o el arroz.

Yo te aconsejo que durante los **dos o tres primeros meses** le vayas ofreciendo distintos alimentos para descartar alergias e intolerancias. El principal objetivo de los primeros meses es que aprenda a comer y que desarrolle la capacidad de masticar y tragar. Hacia los nueve

meses puedes empezar con platos más elaborados y que toda la familia coma lo mismo.

Los primeros meses le puedes presentar la comida en forma de palitos, lo que se llama *finger foods*, comida que se puede comer con los dedos. Le será más fácil agarrar la comida, pero le pongas lo que le pongas delante —por ejemplo, un puñado de mijo o arroz—, tu bebé encontrará la manera de ponérselo en la boca.



## LA PINZA

---

Alrededor de los ocho o nueve meses, tu bebé empezará a tener grandes habilidades con la motricidad fina. Será capaz de hacer la pinza: agarrar alimentos pequeños con el dedo pulgar y el índice. Será entonces cuando estará preparado para empezar a comer alimentos de pequeño formato, como guisantes, pasas, garbanzos..., y otros alimentos cortados de tamaño pequeño.

## PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS A LOS 6 MESES



## PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS CUANDO HACE PINZA



## PRIMER DÍA QUE EMPEZAMOS:

- Es aconsejable dar primero el pecho antes de que coma para que no baje la producción de leche ni coma con tanta ansiedad.
- Empieza mejor al mediodía o por la mañana, para poder ver si tiene alguna reacción. Si empiezas por la noche y tiene alguna reacción alérgica, no la podrás ver si estáis durmiendo.
- Lávale las manos.
- Sienta al bebé recto y erguido, en una trona o sobre tu regazo.
- No hace falta que lo ates a la trona ni que le pongas baberos grandes, es importante que tenga libertad de movimientos y que esté cómodo.
- Encima de la mesa con un salvamanteles de silicona o de la bandeja de la trona ponle, por ejemplo, un trozo de patata y de zanahoria en forma alargada o un arbolito de brócoli, bien cocidos.
- Ponle poca cantidad de comida.
- Es posible que durante las tres primeras semanas tenga algunas arcadas; no te preocupes, es normal. Está aprendiendo a comer solo. No te pongas nerviosa, mantén la calma y confía en tu bebé.
- No le pongas comida en la boca.
- No lo dejes comiendo **nunca** solo.
- Aunque no tenga dientes, masticará con las encías.
- Ofrécele variedad de texturas, es divertido y agradable.
- Le puedes ofrecer agua en un vaso abierto.
- Es posible que coma muy poco durante los primeros meses. Recuerda que se trata de aprender a comer.

## ¿Qué necesito?

La verdad es que para hacer BLW no necesitas nada especial, tan solo una trona que sea fácil de limpiar. Yo no soy partidaria de envolver a los bebés en plástico para que no se manchen, pienso que es más importante que estén cómodos y puedan moverse con libertad. Pero hoy en día venden un montón de artilugios para evitar que se manchen o ensucien el suelo.

Nosotros no hemos usado apenas baberos con nuestros dos hijos y tampoco se han manchado tanto. Al principio, se lo poníamos más, pero conforme iban aprendiendo a comer, menos.

Nuestros dos hijos, cierto día, no quisieron que se lo pusiéramos; nosotros no los usábamos y ellos, lógicamente, como les gusta imitar, tampoco lo querían.

Al principio puedes ponerle la comida sin plato, directamente en la mesa con un salvamanteles o en la bandeja de la trona. Al cabo de un tiempo le puedes poner un plato. Al principio el plato le causará tanta curiosidad como la comida y acabará en el suelo. Para ellos es divertido ver cómo caen las cosas. Los platos con ventosa son una buena opción, pero verás que con el tiempo se acostumbrará y ya no lo tirará al suelo ni se echará la comida por encima.

Lo que sí te aconsejo es que **no utilices vajillas y vasos de plástico**, ya que al final con el calor y el uso acaban desprendiendo partículas de plástico y ellos las ingieren. Te recomiendo que, en la medida que puedas, excluyas el plástico, sobre todo donde pones alimentos calientes, lo que incluye papel film y papel de aluminio. Además de no ser necesario, el plástico genera residuos.

## KIT BÁSICO BLW

- **Trona:** que sea fácil de limpiar.
- **Plato y vaso:** de acero inoxidable, bambú, madera, acero esmaltado, cristal o cerámica.
- **Cubiertos:** de acero inoxidable, madera o bambú.
- **Pajitas:** de bambú o acero inoxidable con boca de silicona.
- **Fiambreras:** de acero inoxidable (para cuando tiene que comer fuera de casa).

### ¿Cuándo le ofrezco los cubiertos?

Les encanta imitar, y ya verás que un día, alrededor del año, no querrá comer nada si no es con un cubierto. Al principio con una mano agarrará la cuchara y con la otra comerá, y poco a poco irá adquiriendo las habilidades necesarias para comer con cubiertos. Déjale que aprenda y se ensucie.

Antes de que dominen los cubiertos para ofrecer sopas o cremas, lo que yo hacía era llenar la cuchara y acercársela sin introducísela en la boca. Si él quería, se acercaba a la cuchara y comía; si no quería, no le hacía ni caso, y yo no insistía.

No necesitan beber con biberón; a los seis meses son capaces de beber de un vaso; al principio con ayuda, después podrán hacerlo solitos. Las primeras veces se tirarán el agua por encima, así que es mejor poner poca cantidad de líquido.

Nosotros usamos moldes de flan de acero inoxidable para que beban; son de un tamaño ideal y además no se rompen, aunque también le puedes ofrecer, con cuidado y supervisión, un vaso de cristal pequeño y ligero.

## Plástico, no, gracias

Una cosa de la que nos dimos cuenta cuando tuvimos a nuestro primer hijo, y que nos aterró, es que todo lo que rodea a los bebés es de plástico: juguetes, ropa, accesorios, tapers, vajillas... Si nos preocupamos por dar la mejor alimentación a nuestro bebé, también nos debe preocupar dónde le ofrecemos esos alimentos.

Con los años se ha demostrado que algunos componentes de los plásticos, como el **BPA, los ftalatos**, u otros aditivos son perjudiciales para la salud, son potencialmente cancerígenos y disruptores endocrinos. Esto significa que sustituyen las hormonas naturales y ocasionan trastornos de salud como la pubertad precoz, cambios neuroconductuales, obesidad, etcétera. Asegúrate de que tu bebé no come en platos de plástico en casa, en la guardería o la escuela. El policarbonato es un material muy usado en los comedores escolares y es un disruptor endocrino.

La composición exacta del plástico es difícil de saber, así que yo te recomiendo que alejes los plásticos que están en contacto con tu bebé. Esto significa **evitar el plástico** en botellas, biberones, platos, cubiertos, vasos, pajitas, pero también en tapers y fiambreras, envases de yogur, latas, papel film, ropa, juguetes, etcétera.

Además de desprender sustancias tóxicas, el plástico tarda cientos de años en degradarse, está generando daños irreparables en el ecosistema, los mares están repletos de plástico y hay toneladas enterradas en vertederos, así que el plástico no es siempre necesario y genera un gran problema medioambiental.

Por suerte, hoy en día existen muchas **alternativas**: biberones de cristal o acero inoxidable, platos, vasos y cubiertos de **bambú, madera, acero inoxidable, acero esmaltado, cristal o cerámica**, y pajitas de acero inoxidable o bambú. Existen fiambreras para llevar la comida de **cristal, acero inoxidable y silicona**.

Puedes encontrar todas estas alternativas en [mimook.com](http://mimook.com).



## TIPS

## Y CONSEJOS

Para que esta aventura te resulte más fácil.

- 1 Debajo de la trona puedes poner papel de periódico, un hule o un trozo de cortina de ducha para facilitar la limpieza del suelo.
- 2 Ofrécele varios alimentos a la vez; que tu peque tenga opción de elegir. A veces puede empezar por la fruta ¡y acabar con un guiso!
- 3 No le pongas mucha cantidad de comida: cuanta más pongas, más sucio acabará todo, y se puede saturar; deja comida preparada por si quiere repetir.
- 4 Si un día no quiere comer lo que le pones, no pasa nada, no ofrezcas una alternativa, se trata de disfrutar de este momento y de no estresarte.
- 5 Le puedes ofrecer sopa o crema de verduras en un vaso. También puedes poner en una cuchara y dejar que sea tu bebé quien se acerque a la cuchara en lugar de introducirle la cuchara directamente en la boca.
- 6 Cuando no quiere algo de comida o no quiere más, la única manera que tiene de contárnoslo es tirarla al suelo. Cuando haya cumplido un año o año y medio, le puedes poner un plato pequeño al lado y le dices que lo que no quiera lo ponga en el plato. ¡Te sorprenderá!
- 7 Para que acabe menos comida en el suelo, puedes ponerlo a comer directamente en la mesa con el resto de la familia, en una trona o silla alta.
- 8 Que esté cómodo, no lo ates ni le pongas baberos incómodos que pueden impedir sus movimientos. Si él está a gusto, ¡disfrutaréis más del momento!
- 9 Nunca lo dejes solo cuando come, siempre debe tener alguien a su lado.
- 10 Si podéis, lo ideal es que la familia coma junta y lo mismo. Les gusta imitar y ser un miembro más de ella.

**11** Ten paciencia y deja que se tome su tiempo, no le pongas comida en la boca, recuerda que ¡no hay prisa!

**12** Si no come, es porque no tiene hambre; no te agobies, ¡es normal!

**13** Si le ofreces comida que mancha, como albóndigas en salsa, arregantarle las mangas puede ayudar a que no se manche tanto.

**14** Si hace calor, puede comer solo con pañales; evitarás que se ensucie la ropa y él estará mucho más a gusto.

**15** Si no quiere usar babero, no pasa nada.

**16** No lo distraigas ni le pongas la televisión, tiene que estar concentrado.

**17** Si un día dejas a tu bebé al cuidado de otra persona, asegúrate de que esté bien informada de los alimentos que puede ofrecerle. Si ese día le quiere dar puré o crema de verduras, ¡no pasa nada! ¡La seguridad ante todo!

