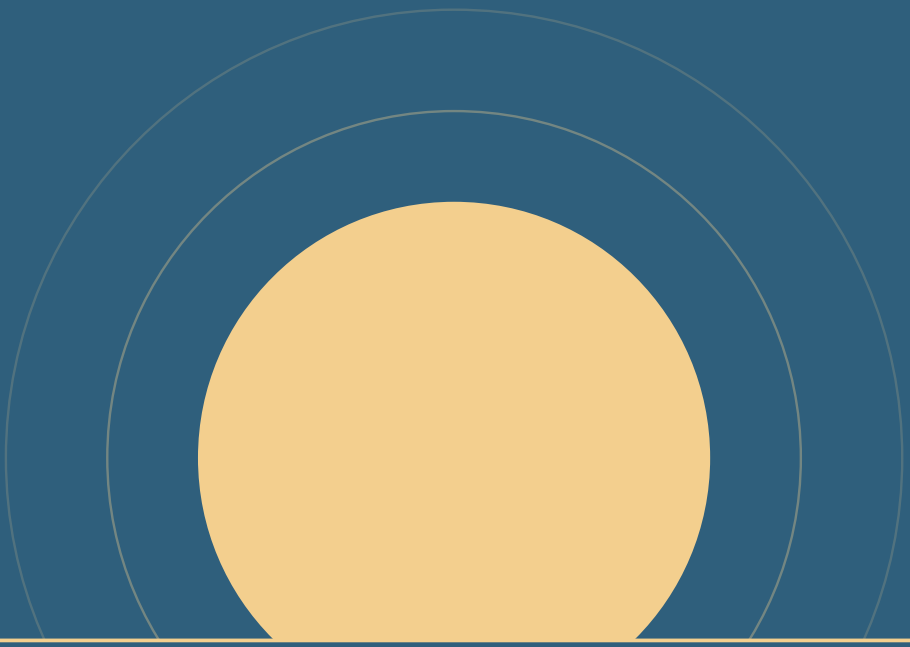
Mamavela

Alimentación complementaria y BLW

Cuándo y cómo empezar, purés o BLW, alérgenos y prevención del atragantamiento, según la OMS y las autoridades sanitarias.



Muestra gratuita

Uso personal del comprador y su familia; prohibido compartir o revender. Este libro informa y no sustituye el consejo médico.
Preguntas: administration@lacangel.fr

Índice

Antes de empezar 3

- Un pequeño glosario España / México 4
- Las palabras de este libro 5
- Cómo usar este libro 5
- Los números que conviene tener junto a la trona 6

Antes de empezar

Un día, entre los cuatro y los seis meses, algo cambia en la mesa. Su bebé sigue con la mirada el tenedor, alarga la mano hacia su plato, abre la boca cuando usted come. Llega la trona a la cocina, aparece un babero más en el cajón, y una personita que solo ha conocido la leche descubre que el calabacín es suave, que el yogur está frío y que un bastón de zanahoria bien cocida se puede agitar, aplastar, chupar y, un día, comer.

Es una etapa alegre. Es también, muchas veces, el momento en que los consejos se convierten en ruido. Su madre le dio cereales en el biberón a los tres meses. Una amiga solo jura por el BLW. Un foro dice una cosa sobre el cacahuete, la enfermera del centro de salud dice otra, y el tarro del supermercado pone «desde los 4 meses» mientras usted ha leído «a los 6 meses» en una web extranjera. Lo que usted quiere es una sola fuente, tranquila y fiable, que le cuente qué recomiendan de verdad las autoridades sanitarias, en qué coinciden, en qué difieren y cómo convertir todo eso en comidas de verdad.

Eso es lo que este libro quiere ser.

Se apoya en tres promesas.

Primero, las fuentes de su país. Este libro está escrito para familias de España, de México y del resto de Latinoamérica. Para España, se apoya en el Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP), que publicó en 2026 su análisis de los métodos de alimentación complementaria; en la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), que da las recomendaciones de consumo de pescado por el mercurio y de verduras de hoja por los nitratos; y en la web para familias de la Junta de Castilla y León, «Ventana Abierta a la Familia». Para México, se apoya en la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012 de orientación alimentaria, en la Secretaría de Salud y en el consenso de alimentación complementaria de la Sociedad Latinoamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica, conocido como COCO 2023, firmado por especialistas de veintiún países, entre ellos México y España. Junto a ellas, verá lo que dicen la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Academia Americana de Pediatría (AAP) en su web en español HealthyChildren.org, MedlinePlus en español y la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (ESPGHAN). Cuando no dicen lo mismo, verá las posturas una al lado de la otra, con la razón de la diferencia.

Segundo, cada cifra tiene su fuente. Cuando este libro dice que un bebé de 6 a 12 meses no debería tomar más de 35 gramos de espinacas o acelgas al día, que hacen falta unas 10 exposiciones para que acepte una verdura o que un ensayo siguió a 206 familias en Nueva Zelanda, la fuente aparece en el texto y, completa, en la bibliografía del final. Todas las fuentes se abrieron y se releyeron el 13 de octubre de 2026; los estudios se comprobaron por su DOI. Cuando un dato no se ha podido comprobar en una fuente oficial, no está escrito.

Tercero, no hay una única manera buena. Purés con cuchara, BLW o una mezcla de los dos; pecho, fórmula o las dos cosas; tarritos o comida casera: este libro respeta sus elecciones y le da, para

cada una, las reglas de seguridad y las referencias que cuentan. Habla a las madres solas y a las parejas, a las familias de dos mamás, a quienes han adoptado, a los abuelos y a las personas que comparten las comidas de su hijo en la guardería o en casa.

> **Este libro informa; no sustituye al pediatra de su bebé.**
>
> Su pediatra, su enfermera de pediatría o su médico de familia conocen a su hijo. Si nació prematuro, si tiene un problema de salud, un eccema grave, una alergia alimentaria conocida, dificultades para tragar o un crecimiento que preocupa, hable con ellos antes de empezar y siga sus indicaciones. Ante una urgencia: en España, el **112**; en México, el **911**; en otros países de Latinoamérica, el número de emergencias de su país.

Un pequeño glosario España / México

El sentido es el mismo a los dos lados del Atlántico, pero muchas palabras de cocina y de crianza cambian. La primera vez que aparece una palabra que difiere, verá las dos.

En España	En México y buena parte de Latinoamérica
Trona	Silla alta, periquera
Papilla (de cereales), puré	Papilla, puré
Chafar, aplastar	Machacar, aplastar
Biberón	Mamila (mamadera)
Chupete	Chupón
Cacahuete	Cacahuate, maní
Judías verdes	Ejotes
Alubias	Frijoles
Guisantes	Chícharos
Calabacín	Calabacita
Melocotón	Durazno
Patata	Papa
Boniato, batata	Camote
Zumo	Jugo
Tortilla francesa	Omelette, huevo en tortilla
Pan de molde	Pan de caja
Centro de salud	Unidad de medicina familiar (IMSS) o centro de salud
Guardería, escuela infantil	Guardería, estancia infantil
Urgencias: 112	Emergencias: 911

Las palabras de este libro

Palabra en este libro	Qué quiere decir	También leerá
Alimentación complementaria	El paso de la leche sola a la leche más otros alimentos. No significa dejar el pecho	Diversificación, ablactación (México), beikost
Método tradicional	Purés y papillas con cuchara al principio, luego texturas cada vez más espesas y trozos	Alimentación con cuchara, método estándar
BLW	«Baby-led weaning»: el bebé come solo, con las manos, trozos blandos desde el principio, sin purés con cuchara	Alimentación dirigida por el bebé, destete guiado por el bebé
BLISS	Una versión del BLW con reglas añadidas sobre el hierro y el atragantamiento	Alimentación sólida guiada por el bebé
Mixto	Una mezcla: unos alimentos con cuchara, otros en trozos para coger	BLW mixto
Arcada	Reflejo normal y ruidoso que empuja hacia delante un trozo demasiado grande	Náusea, reflejo nauseoso
Atragantamiento	Un alimento bloquea la vía respiratoria: es una urgencia	Asfixia, obstrucción de la vía aérea
Alérgenos	Los alimentos que con más frecuencia provocan alergia: huevo, cacahuete, frutos secos, leche, trigo, pescado, marisco, soja, sésamo	Alimentos potencialmente alergénicos

En este libro, «el pediatra de su bebé» es el pediatra, la enfermera de pediatría o el médico de familia que sigue a su hijo en el centro de salud, en la unidad de medicina familiar o en la consulta privada.

Cómo usar este libro

No hace falta leerlo en orden. Si se pregunta cuándo empezar, el capítulo 1 es para usted. Si duda entre purés y BLW, vaya al capítulo 2. **Antes de la primera comida, lea el capítulo 4**, sobre arcadas y atragantamiento, y busque un curso de primeros auxilios pediátricos. Si solo quiere saber qué cocinar el lunes, el plan de cuatro semanas del capítulo 13 y la lista de los 100 primeros alimentos del capítulo 14 están pensados para imprimirlos y pegarlos en la nevera (el refrigerador).

El final del libro reúne cuadernos de seguimiento: alimentos nuevos, alérgenos, texturas, reacciones. Le servirán para ver el camino recorrido y para responder con claridad si el pediatra le pregunta un día «¿cuándo le dio huevo por primera vez, y qué pasó?».

> **Un libro para las dos orillas.**
>
> La base del texto vale para España, para México y para el resto de Latinoamérica. Cuando una regla, un número de teléfono o un sistema de salud cambia, lo encontrará en recuadros «En España» y «En México».

Los números que conviene tener junto a la trona

Situación	En España	En México
Se atraganta y no respira, le cuesta respirar, se pone azul, se queda flojo o no reacciona, o tiene signos de reacción alérgica grave	112	911
Ha tragado un producto tóxico, un medicamento o una pila	91 562 04 20, Servicio de Información Toxicológica, 24 horas; si no respira, está inconsciente o convulsiona, el 112 primero	911 o urgencias; pida en su unidad de salud el número del centro de información toxicológica de su estado y anótelo abajo
Una duda sobre la alimentación, sin urgencia	Su centro de salud: pediatra o enfermera de pediatría	Su unidad de medicina familiar, su centro de salud o su pediatra
Fuera de España o de México	112 en toda la Unión Europea	En Latinoamérica, el número de emergencias de cada país

El detalle está en el capítulo 16.

Mis números:

El pediatra o la unidad de salud de mi bebé:

Urgencias pediátricas más cercanas:

Centro de información toxicológica (en México, el de mi estado): ____ ____ ____

Fin de la muestra

Gracias por leer hasta aquí. Esperamos que estas primeras páginas ya te sean útiles y que te muestren cómo está hecho el resto del libro: pasos claros, páginas para rellenar y fuentes que puedes comprobar.

El libro completo tiene 73 páginas.

Encuéntralo aquí: https://mamavela.com/es/shop/alimentacion-complementaria-y-blw/

Pago único, PDF al instante.