



# Comunicación. Gastroenterología, nutrición y obesidad

## *Baby Led Weaning, ¿alimentación complementaria del futuro?*

Elena Padilla Lumera<sup>a</sup>, Carmen Paz Lovera<sup>a</sup>, Ignacio Cruz Navarro<sup>b</sup>

<sup>a</sup>Hospital Universitario Virgen del Rocío. Sevilla. España.

<sup>b</sup>CS Montequinto. Montequinto. Dos Hermanas. Sevilla. España.

Publicado en Internet:  
26-mayo-2025

Elena Padilla Lumera:  
elenpadi@gmail.com

### INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS

El *Baby Led Weaning* (BLW), destete dirigido por el bebé, es el método de alimentación complementaria que ofrece alimentos en forma original pero tamaño y cocción manejables. Entre los beneficios se encuentran los siguientes: es saludable, favorece la autonomía y la motricidad. Entre los riesgos descritos: déficit nutricional y atragantamientos. Nuestro objetivo es conocer su prevalencia, características sociofamiliares y desarrollo pondoestatural.

### MÉTODOS

Estudio descriptivo aportando cuestionario a 22 familias de nuestro centro de salud a los 12 meses de vida entre noviembre de 2023 y junio de 2024. Se crearon 3 grupos, según el método de alimentación complementaria (BLW, tradicional y mixto) y se estudiaron las variables en cada uno de ellos.

### RESULTADOS

Mayor prevalencia de BLW (50%) frente al método tradicional (36%) y mixto (14%).

Rechazaron BLW principalmente por miedo al atragantamiento (50%) y dudas nutricionales (37%).

La mitad eran varones, mayoría en BLW (63%). En los grupos BLW y tradicional, la mayoría habían recibido lactancia materna exclusiva; sin embargo, en el grupo mixto el 100% recibió lactancia artificial.

La familia biparental prevaleció, la única monoparental prefirió el método tradicional. La edad materna comprendía los 30-40 años, aquella mayor se decidió por el método mixto, y las menores, por BLW y tradicional. Rechazaron BLW aquellos con dos o más hermanos. Los padres trabajadores también apostaban por BLW.

Al 91% de las familias le recomendaron BLW, sin recomendarse en 2 casos (uno realizó BLW). El 86% inició la alimentación complementaria a los 6 meses. La mayoría acudió a guardería (55% BLW, 63% tradicional y 67% mixto) y eran alimentados por los padres.

En los grupos BLW o mixta el 100% seguían una alimentación variada. El único caso de obesidad familiar eligió alimentación mixta.

Existieron 2 episodios de atragantamiento leves, uno en BLW y otro con purés.

A los 4 meses la media de peso fue 6578 gramos (BLW: 7288 g, tradicional: 6426 g y mixto: 5806 g), talla 64,8 cm (BLW 65,3 cm, tradicional: 62,9 cm y mixto 61,6 cm) e índice de masa corporal (IMC) 14,83 kg/m<sup>2</sup> (BLW: 17,1 kg/m<sup>2</sup>; tradicional: 16,2 kg/m<sup>2</sup> y mixto 15,2 kg/m<sup>2</sup>).

A los 12 meses la media de peso fue 9572,8 g (BLW: 10 338 g; tradicional: 9359 g, mixto 8796,7 g), talla 74,5 cm (BLW 75,9 cm, tradicional: 74,8 cm y mixto 74,8 cm), e IMC 16,3 kg/m<sup>2</sup> (BLW: 17,7 kg/m<sup>2</sup>; tradicional: 16,7 kg/m<sup>2</sup> y mixto 15,7 kg/m<sup>2</sup>).

### CONCLUSIONES

- El BLW es seguro y natural, favorece el desarrollo motor y la alimentación saludable sin alta prevalencia de atragantamientos o estancamiento ponderal.
- La adecuada recomendación de sanitarios ayudaría a promover su implementación y mayor seguridad.

### CONFLICTO DE INTERESES

Los autores declaran no presentar conflictos de intereses en relación con la preparación y publicación de este artículo.

### ABREVIATURAS

BLW: *Baby Led Weaning* • IMC: índice de masa corporal.

Cómo citar este artículo: Padilla Lumera E, Paz Lovera C, Cruz Navarro I. *Baby Led Weaning, ¿alimentación complementaria del futuro?* Rev Pediatr Aten Primaria Supl. 2025;(34):e118.