



EL RINCÓN DEL CACHORRO

Guía de **BLW**

*Primeros alimentos en trozos
y cómo evitar atragantamientos*



Cómo cortar cada alimento

Arcada vs atragantamiento

6 recetas



Creciendo juntos paso a paso
elrincondelcachorro.com · @elrincondelcachorro



• ¿Qué es el BLW?

El **Baby-Led Weaning** (alimentación complementaria guiada por el bebé) consiste en ofrecerle comida de verdad, en trozos que pueda coger con la mano, en lugar de triturarla y dársela con cuchara. Él decide qué se lleva a la boca y cuánto come.

Es una forma estupenda de que descubra texturas, sabores y colores, desarrolle la masticación y la coordinación mano-boca, y coma lo mismo que el resto de la familia (sin sal). Pero hay una pregunta que quita el sueño a casi todas las madres: **¿y si se atraganta?**

En esta guía te contamos cómo empezar de forma segura, cómo distinguir una arcada de un atragantamiento, cómo cortar cada alimento según su edad y **6 recetas fáciles** para estrenaros.



Importante

Esta guía es informativa y no sustituye el consejo de tu pediatra. Si tu bebé nació prematuro, tiene algún retraso en el desarrollo motor, dificultades para tragar o alergias diagnosticadas, consulta antes de empezar con el BLW.

• ¿Está preparado para el BLW?

Hacia los 6 meses, y nunca antes, fíjate en que cumpla **las tres señales**:



Se sienta casi solo

Mantiene el tronco erguido y sostiene bien la cabeza.



Ya no empuja con la lengua

Ha perdido el reflejo de extrusión.



Coge cosas y se las lleva a la boca

Y muestra interés por lo que coméis.



¿BLW o purés? Puedes combinarlos

No hace falta elegir. Muchas familias hacen **alimentación mixta**: purés y trocitos en la misma comida o en distintas. Lo importante es que no se retrase la introducción de texturas más allá de los 8-9 meses.

● Arcada o atragantamiento: aprende a distinguirlos

Las **arcadas son muy frecuentes** al empezar, y no son peligrosas: son el mecanismo que tiene tu bebé para aprender a manejar la comida en la boca. El atragantamiento es otra cosa, y es poco frecuente si se siguen las normas de seguridad.



NORMAL

Arcada

- Tose, hace ruido, puede ponerse rojo
- Saca la lengua y le lloran los ojos
- A veces vomita un poco

Qué hacer: mantén la calma y no intervengas. Es un reflejo protector que empuja la comida hacia fuera. Si te ve tranquila, él también lo estará.



EMERGENCIA

Atragantamiento

- **Silencio:** no puede toser, llorar ni respirar
- Cara de angustia, labios o cara azulados
- Se lleva las manos al cuello o se queda flojo

Qué hacer: actúa enseguida (te lo explicamos justo debajo).

Si se atraganta (bebé menor de 1 año)

1. **Si tose con fuerza**, anímale a seguir tosiendo y no le golpees ni le metas los dedos en la boca.
2. **Si no puede toser, llorar ni respirar:** pide ayuda y llama al **112** (pon el altavoz).
3. **5 golpes en la espalda:** bebé boca abajo sobre tu antebrazo, con la cabeza más baja que el cuerpo, sujetándole la mandíbula. Golpea con el talón de la mano entre los omóplatos.
4. **5 compresiones en el pecho:** dale la vuelta, boca arriba sobre tu antebrazo, y presiona con dos dedos en el centro del pecho, justo debajo de la línea de los pezones.
5. **Alterna** 5 golpes y 5 compresiones hasta que expulse el alimento o llegue la ayuda. Si pierde el conocimiento, empieza la reanimación (RCP).



Nuestro mejor consejo

Antes de empezar con el BLW, haz un **curso de primeros auxilios pediátricos**. Practicar la maniobra con un muñeco te dará muchísima tranquilidad. Muchos centros de salud y la Cruz Roja los ofrecen.

• Las reglas de oro de un BLW seguro



Siempre sentado y erguido

A 90°, en trona y con los pies apoyados. Nunca recostado, en el carrito, en el coche ni andando.



Siempre con un adulto delante

Ni un segundo solo mientras come, aunque sean trocitos muy pequeños.



Él se lo lleva a la boca

Nunca le metas tú la comida en la boca: así controla el tamaño y el ritmo.



Sin distracciones

Nada de pantallas ni juegos mientras come. Necesita concentrarse en masticar.



Blando y fácil de aplastar

Cocina las verduras hasta que estén muy tiernas y evita los alimentos duros o crujientes.



Sin sal, azúcar ni miel

Separa su ración antes de salar la comida familiar. La miel, nunca antes del año.

RECOMENDADO POR LA MANADA



Trona evolutiva con reposapiés

Sentado a 90° y con los pies apoyados mastica y traga mejor: es la postura más segura para el BLW.

[Ver en Amazon →](#)



RECOMENDADO POR LA MANADA

Babero de manga larga impermeable

El BLW mancha (mucho). Con mangas, la ropa sobrevive y tú te ahorras lavadoras.

[Ver en Amazon →](#)



RECOMENDADO POR LA MANADA

Mantel protector para el suelo

Debajo de la trona: recoges lo que tira en un minuto y puedes devolverle la comida si está limpio.

[Ver en Amazon →](#)

● Cómo cortar los alimentos según su edad

El tamaño importa mucho. Al principio **no sirven los trocitos pequeños**: todavía no sabe cogerlos y, si lo consigue, son más fáciles de tragar enteros.



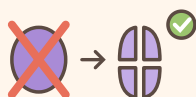
6-8 meses: bastones

Del tamaño de tu dedo índice. Lo coge con toda la mano y muerde lo que sobresale del puño.



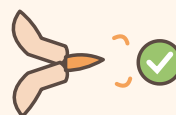
9-12 meses: trocitos

Cuando aparece la pinza (pulgar e índice), corta trozos pequeños y blandos, del tamaño de un garbanzo.



Lo redondo, siempre en cuartos

Uvas, tomates cherry, arándanos o aceitunas: a lo largo y en cuartos, nunca enteros.



La prueba del aplastamiento

Si lo aplastas entre el pulgar y el índice sin esfuerzo, su lengua y encías también podrán.



RECOMENDADO POR LA MANADA

Cortador ondulado para verduras

Las piezas onduladas resbalan menos y son más fáciles de agarrar. Seguro para que te ayude cuando crezca.

[Ver en Amazon →](#)

● Alimentos de riesgo: evítalos o adáptalos

Alimento	Por qué	Cómo ofrecerlo
Uvas, tomates cherry, arándanos	Redondos, tapan la vía aérea	A lo largo y en cuartos (arándanos, aplastados)
Frutos secos enteros	Duros y pequeños	Solo en crema o molidos (hasta los 5-6 años)
Manzana o zanahoria crudas	Muy duras, se parten en trozos	Cocidas, asadas o ralladas
Palomitas, snacks duros	Duros e irregulares	Evitar
Salchichas en rodajas	Forma de tapón, y mucha sal	Mejor evitar; si acaso, en tiras finas a lo largo
Aceitunas enteras	Redondas y saladas	Deshuesadas y en cuartos, de forma ocasional
Trozos de carne dura	Difíciles de masticar	Tiras largas y jugosas, o carne picada
Caramelos y chicles	Riesgo alto de atragantamiento	Nunca



RECOMENDADO POR LA MANADA

Alimentador antiahogó

Para que pruebe frutas que todavía no puede tomar en trozos (como las duras o pequeñas) de forma segura.

[Ver en Amazon →](#)

12 primeros alimentos y cómo servirlos



Empieza por alimentos blandos, ricos en hierro y fáciles de agarrar. Introduce los alérgenos (huevo, pescado, gluten, cacahuete en crema) desde el principio, de uno en uno, y observa su reacción.



Brócoli

6-8 m: Ramillete con tallo largo como asa, al vapor muy tierno.

9-12 m: Ramilletes pequeños.



Boniato

6-8 m: Bastones asados o al vapor.

9-12 m: Daditos blandos.



Plátano

6-8 m: Medio plátano con un poco de piel como asa.

9-12 m: Rodajas cortadas en cuartos.



Aguacate

6-8 m: Gajos gruesos; rebózalos en avena si resbalan.

9-12 m: Daditos.



Huevo

6-8 m: Tortilla francesa bien cuajada en tiras.

9-12 m: Cocido, en trocitos.



Pasta

6-8 m: Fusilli o macarrones grandes, muy cocidos.

9-12 m: Pasta pequeña o troceada.



Pollo

6-8 m: Tiras largas de muslo, jugoso, o desmenuzado.

9-12 m: Trocitos o desmenuzado.



Pescado blanco

6-8 m: Lascas grandes, revisadas de espinas.

9-12 m: Lascas pequeñas.



Calabacín

6-8 m: Bastones con piel, al vapor.

9-12 m: Daditos.



Pera

6-8 m: Gajos muy maduros, o cocidos si está dura.

9-12 m: Trocitos pequeños.



Manzana

6-8 m: Gajos asados o cocidos, nunca cruda.

9-12 m: Cruda solo rallada.



Tostada

6-8 m: Tiras de pan con AOVE o una capa fina de crema de cacahuete.

9-12 m: Trocitos.



¿Y para beber?

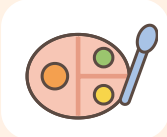
Ofrécele **agua en vaso** en cada comida, a pequeños sorbos. La leche materna o de fórmula sigue siendo su alimento principal hasta el año.

6 recetas para empezar con el BLW



Todas sin sal ni azúcar, con texturas blandas y en formatos que puede coger con la mano. Puedes hacerlas también para el resto de la familia.

RECOMENDADO POR LA MANADA



Set de menaje infantil de silicona

Plato con ventosa para que la comida no acabe en el suelo a la primera, y cubiertos para cuando quiera imitarte.

[Ver en Amazon →](#)

1

Tortitas de plátano y avena

+6 meses

10 min

Sin sal ni azúcar

Tres ingredientes, cero azúcar añadido y perfectas para que las coja con la mano.



1 Reunir ingredientes



2 Chafar y mezclar



3 Sartén 2 min por lado

INGREDIENTES



1 plátano muy maduro



1 huevo



3 cucharadas de copos de avena finos



Unas gotas de AOVE

PREPARACIÓN

- 1 Chafa el plátano con un tenedor y mézclalo con el huevo batido y la avena.
- 2 Calienta una sartén antiadherente con unas gotas de aceite y vierte cucharadas de masa.
- 3 Cocina 2 minutos por cada lado, hasta que estén bien hechas por dentro, y córtalas en tiras.

2 Bastones de boniato al horno

+6 meses

⌚ 30 min

Sin sal ni azúcar

Dulces, blanditos por dentro y del tamaño perfecto para un puño pequeño.



1 Cortar en bastones



2 Horno 200 °C, 25-30 min



3 Prueba del aplastamiento

INGREDIENTES

 1 boniato mediano

 1 cucharada de AOVE

 Opcional: pimentón dulce o comino

PREPARACIÓN

- 1 Pela el boniato y córtalo en bastones del tamaño de tu dedo.
- 2 Úntalos con el aceite (y la especia, si quieres) y hornea a 200 °C unos 25-30 minutos.
- 3 Comprueba que se aplastan fácilmente entre tus dedos antes de ofrecerlos.

3 Tortilla francesa con calabacín

+6 meses

⌚ 10 min

Sin sal ni azúcar

Una forma fácil de introducir el huevo, que es alérgeno, sin tener que esperar.



1 Rallar y batir



2 Cuajar bien



3 Cortar en tiras

INGREDIENTES

 1 huevo

 2 cucharadas de calabacín rallado

 Unas gotas de AOVE

PREPARACIÓN

- 1 Bate el huevo y añade el calabacín rallado y bien escurrido.
- 2 Cuaja la tortilla a fuego medio por los dos lados. Debe quedar bien hecha, sin partes líquidas.
- 3 Déjala templar y córtala en tiras de un dedo de ancho.

4

Croquetitas de pollo y calabacín al horno

+6 meses

⌚ 30 min

Sin sal ni azúcar

Jugosas y tiernas: la manera más fácil de que coma carne con las manos.



1 Rallar y mezclar



2 Formar croquetas alargadas



3 Horno 180 °C, 20 min

INGREDIENTES



150 g de pollo picado



1/2 calabacín rallado y escurrido



2 cucharadas de copos de avena



1 huevo

PREPARACIÓN

- 1 Mezcla todos los ingredientes en un bol.
- 2 Forma croquetas alargadas, como un dedo (mejor que bolitas para los más pequeños).
- 3 Hornea a 180 °C unos 20 minutos, hasta que estén bien hechas por dentro.

5

Hamburguesitas de lentejas y zanahoria

+6 meses

⌚ 25 min

Sin sal ni azúcar

Hierro vegetal en formato bocado. Si son de bote, enjuágalas muy bien para quitar la sal.



1 Enjuagar las lentejas



2 Triturar con textura



3 Sartén 3 min por lado

INGREDIENTES



200 g de lentejas cocidas



1 zanahoria rallada



3 cucharadas de copos de avena



Unas gotas de AOVE

PREPARACIÓN

- 1 Escurre y enjuaga las lentejas bajo el grifo.
- 2 Tritúralas un poco con la zanahoria y la avena, dejando algo de textura.
- 3 Forma hamburguesitas y cocínalas en la sartén 3 minutos por cada lado (u hornea a 180 °C, 20 minutos).

6

Magdalenas de manzana y zanahoria

+6 meses

⌚ 30 min

Sin sal ni azúcar

Sin azúcar ni leche, esponjosas y fáciles de agarrar. Se congelan de maravilla.

**1** Rallar fruta y verdura**2** Mezclar la masa**3** Horno 180 °C, 20 min

INGREDIENTES



1 manzana rallada



1 zanahoria rallada



1 huevo



100 g de harina de avena



3 cucharadas de AOVE

PREPARACIÓN

- 1** Mezcla la manzana y la zanahoria ralladas con el huevo y el aceite.
- 2** Añade la harina de avena y 1 cucharadita de levadura química, y mezcla sin batir de más.
- 3** Reparte en moldes de magdalena y hornea a 180 °C unos 20 minutos.

• Trucos para sobrevivir a las primeras semanas



Comerá poquísimo, y es normal

Al principio chupa, aplasta y tira más de lo que traga. La leche le sigue alimentando.



Comed juntos

Aprende imitándote. Siéntale a la mesa contigo y ofrécele versiones sin sal de lo que coméis.



Pocas piezas a la vez

Dos o tres trozos en el plato. Si le pones muchos, puede intentar meterse todo en la boca.



Que no sea a última hora

Ofrécele la comida cuando esté despierto y de buen humor, no cuando esté cansado o con mucha hambre.



Repite y varía

Un mismo alimento puede necesitar 10-15 intentos. Cambia la forma de servirlo y vuelve a probar.



Prepara de más y congela

Tortitas, croquetas y magdalenas se congelan bien: sácalas la noche anterior a la nevera.

RECOMENDADO POR LA MANADA



Vaso de aprendizaje

Desde el principio, agua en vaso abierto o de aprendizaje en cada comida. Pequeño y fácil de agarrar.

[Ver en Amazon →](#)



Confía en tu cachorro (y en ti)

El BLW es una aventura de manchas, risas y descubrimientos. Con las normas de seguridad claras, alimentos adaptados y mucha paciencia, tu bebé aprenderá a comer a su ritmo y a disfrutar de la comida.

¿Habéis empezado ya con el BLW? Cuéntanos cuál fue su primer alimento en Instagram: [@elrincondelcachorro](#)

Guía de purés →

12 recetas de purés para bebés desde los 6 meses.

Productos →

Los favoritos de la manada, probados y recomendados con honestidad.

Algunos enlaces de esta guía son enlaces de afiliado: si compras a través de ellos, El Rincón del Cachorro recibe una pequeña comisión sin coste adicional para ti. Solo recomendamos productos que nos parecen útiles. Contenido informativo basado en las recomendaciones pediátricas generales; ante cualquier duda sobre la alimentación de tu bebé, consulta con tu pediatra. Las maniobras de primeros auxilios se aprenden mejor en un curso práctico.