

BLW y BLISS

Tiempo de lectura: 6.5 minutos

El destete dirigido por el bebé (BLW, por sus siglas en inglés) y la introducción a los sólidos dirigida por el bebé (BLISS, por sus siglas en inglés) son enfoques alternativos para introducir alimentos complementarios a los bebés. **BLW implica permitir que los bebés se autoalimenten con fuentes sólidas desde el inicio del destete, evitando los purés y la alimentación con cuchara** (Morison et al., 2016). **BLISS es una versión modificada de BLW que aborda las preocupaciones relacionadas con el estado del hierro, la asfixia y el retraso del crecimiento** (Daniels et al., 2015).

La investigación sobre BLW y BLISS ha explorado varios aspectos de estos enfoques. Un estudio comparó la ingestión de alimentos y nutrientes de los bebés después de BLW con los que siguieron la alimentación con cuchara tradicional (TSF, por sus siglas en inglés) (Brown & Lee, 2013). El estudio encontró que los bebés BLW eran más propensos a autoalimentarse con sus fuentes y comer con su familia durante las comidas. Sin embargo, **los bebés BLW tenían una mayor ingestión de grasas saturadas y una menor ingestión de hierro, zinc y vitamina B₁₂** en comparación con los bebés con TSF.



Otro estudio examinó las experiencias de las madres que siguieron BLW (Brown & Lee, 2013). El estudio encontró que las madres que practicaban BLW se enfocaron en las señales de preparación, hambre y saciedad de sus be-

bebés. También enfatizaron la exposición a diferentes texturas y sabores. Sin embargo, el estudio señaló que las pautas del **Departamento de Salud recomiendan introducir alimentos complementarios gradualmente, incorporar una variedad de gustos y basarse en alimentos familiares** (Brown & Lee, 2013).



También se ha investigado la seguridad de BLW en términos de riesgo de asfixia. Un estudio encontró que los bebés que seguían un enfoque BLW no parecían ser más propensos a ahogarse que los que seguían las prácticas de alimentación tradicionales (Fangupo et al., 2016). Sin embargo, ambos grupos ofrecieron alimentos que representaban un riesgo de asfixia, destacando la importancia de garantizar prácticas de alimentación seguras.

También se ha explorado el impacto del estilo de destete en las preferencias alimentarias y los resultados relacionados con la salud. **El destete dirigido por el bebé, que enfatiza la autoalimentación infantil, se ha asociado con una menor ansiedad materna sobre el destete y la alimentación y un estilo de alimentación materna bajo en control** (Townsend & Pitchford, 2012). Sin embargo, se necesita más investigación para comprender completamente los efectos a largo plazo de los diferentes estilos de destete sobre las preferencias alimentarias y los resultados de salud.

En conclusión, BLW y BLISS son enfoques alternativos para introducir alimentos complementarios para los bebés. BLW implica alimentos sólidos autoalimentados desde el inicio del destete, mientras que BLISS es una versión modificada de BLW. La investigación sobre estos enfoques ha examinado varios aspectos, incluida la ingestión de alimentos y nutrientes, las experiencias maternas, el riesgo de asfixia y las preferencias alimentarias. Si bien BLW ha ganado popularidad, se necesita más investigación para comprender completamente sus beneficios, riesgos y efectos a largo plazo en la salud y el desarrollo infantil.



Texto elaborado por:



En colaboración con



FUENTES DE SOPORTE

Brown, A., & Lee, M. (2013). An exploration of experiences of mothers following a baby-led weaning style: developmental readiness for complementary foods. *Maternal & Child Nutrition*, 9(2), 233–243. <https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2011.00360.x>

Daniels, L., Heath, A.-L. M., Williams, S. M., Cameron, S. L., Fleming, E. A., Taylor, B. J., Wheeler, B. J., Gibson, R. S., & Taylor, R. W. (2015). Baby-Led Introduction to Solids (BLISS) study: a randomised controlled trial of a baby-led approach to complementary feeding. *BMC Pediatrics*, 15(1), 179. <https://doi.org/10.1186/s12887-015-0491-8>

Fangupo, L. J., Heath, A.-L. M., Williams, S. M., Erickson Williams, L. W., Morison, B. J., Fleming, E. A., Taylor, B. J., Wheeler, B. J., & Taylor, R. W. (2016). A Baby-Led Approach to Eating Solids and Risk of Choking. *Pediatrics*, 138(4). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-0772>

Morison, B. J., Taylor, R. W., Haszard, J. J., Schramm, C. J., Williams Erickson, L., Fangupo, L. J., Fleming, E. A., Luciano, A., & Heath, A.-L. M. (2016). How different are baby-led weaning and conventional complementary feeding? A cross-sectional study of infants aged 6–8 months. *BMJ Open*, 6(5), e010665. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2015-010665>

Townsend, E., & Pitchford, N. J. (2012). Baby knows best? The impact of weaning style on food preferences and body mass index in early childhood in a case–controlled sample. *BMJ Open*, 2(1), e000298. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2011-000298>