



## LA AEP ELABORA UNA GUÍA PARA PADRES SOBRE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

- Este documento actualiza las recomendaciones para la introducción de alimentos en la dieta del lactante, a la luz de los datos científicos más recientes.
- En él se dedica un apartado al *Baby-led weaning*, que es un método a través del cual el bebé participa activamente en su alimentación.
- La lactancia materna sigue constituyendo la base de alimentación del bebé en el primer año de vida
- La AEP ha reforzado su Comité de Nutrición incorporando, bajo una visión multidisciplinar, todo lo relacionado con la alimentación infantil en todas sus etapas de crecimiento, incluyendo la lactancia materna.



RECOMENDACIONES DE LA  
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA  
SOBRE LA  
**ALIMENTACIÓN  
COMPLEMENTARIA**

Dr.ª Marta Gómez Fernández-Vague  
Centro de Lactancia Materna y Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría  
Fecha de actualización: 29 de noviembre de 2019



Madrid, 23 de enero 2019.- La Asociación Española de Pediatría (AEP), a través de sus Comités de Nutrición y Lactancia, ha elaborado una guía con **recomendaciones para padres y familiares sobre la alimentación complementaria** ([consultar aquí](#)). Este documento recopila toda la evidencia científica disponible sobre este aspecto de la alimentación infantil, en el que se empieza a introducir en el lactante alimentos sólidos o líquidos, distintos de la leche materna o de una fórmula infantil, como complementos y no como sustitución de la misma. Asimismo, esta guía ayuda a resolver las dudas y dedica, por su novedad, una parte importante al *Baby-led Weaning* (BLW), que es una forma de ofrecer la alimentación complementaria, y que podría traducirse como “alimentación guiada o autorregulada por el bebé”.

Tal y como ha señalado el **doctor José Manuel Moreno Villares**, coordinador del Comité de Nutrición de la Asociación, “*se trata de una técnica cada vez más utilizada mediante la que los padres deciden la alimentación que dan al bebé, permitiéndole escoger por sí mismo la comida y la cantidad que desea*”. Para ello, según se recoge en la guía, el bebé se sienta en la mesa con la familia durante las comidas y se le empieza a ofrecer la misma comida que al resto, siempre en trozos pequeños y blandos, apropiados a su desarrollo psicomotor. El bebé se alimenta por sí solo desde el principio, empezando con las manos y, posteriormente, se van introduciendo los cubiertos. Desde el inicio del BLW el aporte de leche continúa siendo a demanda.

**\*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Mónica Llorente / Vanessa Barrio / Ana Gómez - Tfno: 91 787 03 00



### **El BLW: ventajas e inconvenientes**

Sin embargo, el coordinador de este Comité ha explicado que *“muchos padres optan por un BLW mixto mediante el que se permite que el bebé experimente por sí mismo con la comida, pero a la vez se le da algún puré o papilla en alguna de las comidas”*. La variante mixta se conoce como BLISS (Baby Led Introduction to SolidS), y esta guía asocia algunas ventajas a su aplicación, entre las que se destacan el incremento de la duración de la lactancia materna o el fomento de la alimentación perceptiva y basada en señales de hambre y saciedad del niño.

Como ha subrayado este experto, independientemente del método de alimentación complementaria escogido, *“la formación a las familias es muy importante. Resulta esencial educarles sobre las normas básicas de prevención de atragantamientos y sobre los alimentos no recomendables”*. En cualquier caso, tal y como añade el doctor Moreno Villares, *“este método no aporta más beneficios nutricionales que otros. La filosofía que debe estar detrás de cómo ofrecer los alimentos a los lactantes es la alimentación perceptiva, que tiene como pauta interpretar las claves que el lactante trasmite a la hora de comer y que hace que la alimentación se adecúe de forma individualizada a cada bebé”*.

La guía recomienda mantener la lactancia materna de forma exclusiva durante los seis primeros meses de edad y, a partir de ese momento, añadir paulatinamente el resto de los alimentos, mientras se mantiene la lactancia materna durante el tiempo que el niño lo desee. Este documento explica de forma detallada los motivos por los que así debe ser, los riesgos que podría conllevar una introducción precoz de la alimentación complementaria, así como algunas recomendaciones de cuándo introducir alimentos potencialmente alergénicos.

### **Un renovado Comité de Nutrición de la AEP**

La AEP ha decidido reforzar su Comité de Nutrición incorporando, bajo una visión multidisciplinar, todo lo relacionado con la alimentación infantil en todas sus etapas de crecimiento, incluyendo la lactancia materna. Con este objetivo se integrará el actual Comité de Lactancia Materna en el Comité de Nutrición. La AEP considera imprescindible que la alimentación del bebé en el siglo XXI contemple todos los avances conseguidos en el conocimiento científico de la nutrición, así como responder a las diferentes necesidades del niño desde el momento de su nacimiento. La nutrición como disciplina está en permanente evolución, con constantes aportaciones que, sin duda, enriquecen el caudal de conocimientos.

Este Comité asesorará a la AEP en todos los aspectos relacionados con la alimentación en el niño, incluyendo el momento de la lactancia, y facilitará pautas y recomendaciones basadas en la evidencia científica disponible.

**\*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Mónica Llorente / Vanessa Barrio / Ana Gómez - Tfno: 91 787 03 00



### **Sobre la Asociación Española de Pediatría (AEP)**

La Asociación Española de Pediatría es una sociedad científica que representa a más de 14.000 pediatras que trabajan tanto en el ámbito hospitalario como de atención primaria. Está integrada por todas las sociedades científicas de pediatría regionales y las sociedades de pediatría de las distintas especialidades. El principal objetivo de la asociación es velar por la adecuada atención sanitaria, fomentar el desarrollo de la especialidad, tanto en sus aspectos asistenciales como en los docentes y de investigación, además de asesorar a todas aquellas instituciones competentes en asuntos que puedan afectar o afecten a la salud, desarrollo e integridad del niño y del adolescente.

**\*Para más información. Gabinete de prensa de la AEP**

Mónica Llorente / Vanessa Barrio / Ana Gómez - Tfno: 91 787 03 00