

# Aprender a comer solo

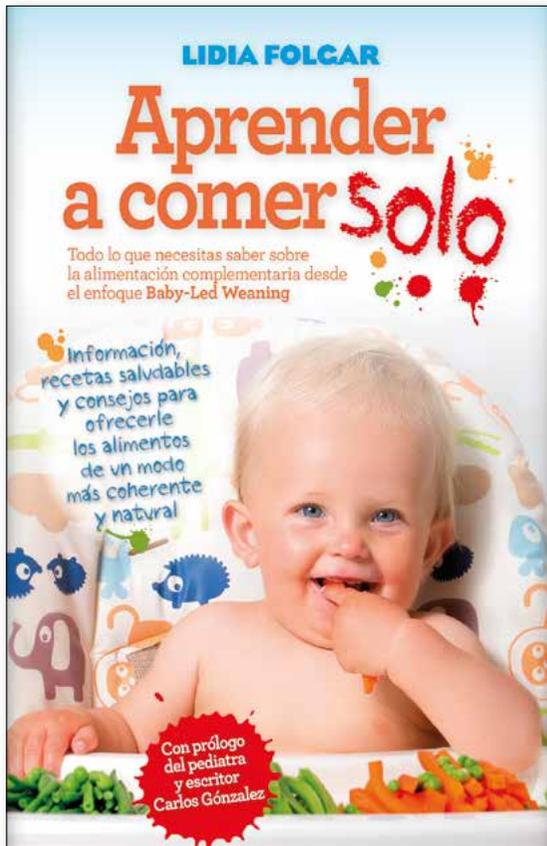
*Todo lo que necesitas saber sobre la alimentación complementaria desde el enfoque **Baby-Led Weaning***

---



¿Necesitan los bebés de 6 meses que un adulto les dé de comer a la boca?  
¿Necesitan los bebés de 6 meses comer los alimentos triturados?

Estas reflexiones son las que han conducido al estudio del enfoque de introducción de la alimentación complementaria conocido como *Baby-Led Weaning* o alimentación autorregulada o dirigida por el bebé. Una recopilación de las últimas evidencias científicas sobre la alimentación complementaria y en concreto, sobre el planteamiento *Baby-Led Weaning*, así como recomendaciones prácticas para evitar posibles riesgos e ideas de recetas saludables adaptadas a bebés que empiezan a comer con este enfoque.



# Aprender a comer solo

## «Baby-Led Weaning»

¿Necesitan los bebés de 6 meses que un adulto les dé de comer a la boca?  
¿Necesitan los bebés de 6 meses comer los alimentos triturados?

*Este sistema de alimentación, que ya es muy popular en países como Reino Unido, está ganando adeptos por todo el mundo. Sin embargo, la mayoría de los profesionales sanitarios, desconocen su base científica y su parte práctica, lo que les impide realizar un adecuado asesoramiento a los padres y madres que elijen seguir este planteamiento con sus hijos. Y esto puede ser peligroso, ya que los padres y madres se informan por su cuenta, pueden acudir no siempre a fuentes fiables de información, por lo que urge dar a conocer en profundidad este enfoque ante profesionales sanitarios que trabajen con niños. En este manual se hace una recopilación de las últimas evidencias científicas sobre la alimentación complementaria y en concreto, sobre el planteamiento Baby-Led Weaning, así como recomendaciones prácticas para evitar posibles riesgos e ideas de recetas saludables adaptadas a bebés que empiezan a comer con este enfoque.*



### Lidia Folgar



*Dietista-Nutricionista por vocación, especializada en nutrición pediátrica, madre y aficionada a la cocina saludable. Entre otras formaciones es Graduada en Nutrición Humana y Dietética (UCAM) con un Máster en condicionantes genéticos, nutricionales y ambientales para el crecimiento y desarrollo (USC) y un curso de posgrado en nutrición en la infancia (UB). Se dedica a pasar consulta desde hace 10 años y a divulgar contenidos sobre nutrición y salud desde su blog ([www.lidiafolgar.es](http://www.lidiafolgar.es)) y redes sociales. También colabora con diferentes medios de comunicación.*



Cocina, dietética y nutrición

• Aprender a comer solo

Editorial Arcopress



Editorial  
ARCOPRESS

[www.arcopress.com](http://www.arcopress.com)

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

[jarevalo@editorialalmuzara.com](mailto:jarevalo@editorialalmuzara.com)

**Aprender a comer solo**

IBIC: MBNH3

ISBN: 978-84-16002-78-8

Rústica • 14,5 x 22 cm

192 páginas, ilustrado

PVP: 17,90€

