

Alimentación infantil: tarritos, papillas y *Baby-Led Weaning*

La alimentación complementaria abre un abanico de opciones que van desde los métodos tradicionales hasta enfoques más actuales, como el BLW. Expertos destacan la importancia de adaptar cada elección a las necesidades del bebé y al ritmo de cada familia.



La alimentación infantil en los primeros años de vida es una de las principales preocupaciones de papás y mamás, ya que en esta etapa se establecen las bases del crecimiento, el desarrollo y los hábitos alimentarios futuros. La introducción de nuevos alimentos, llamada alimentación complementaria, supone un momento clave en el que surgen múltiples dudas: qué ofrecer, cómo hacerlo y qué papel deben ocupar los distintos formatos disponibles en el mercado.

En este punto, productos como los tarritos y las papillas infantiles siguen teniendo una presencia destacada en el día a día de muchas familias, sobre todo por seguridad y por lo cómodas que resultan. No obstante, también han ganado relevancia nuevos enfoques como el *Baby-Led Weaning*, que promueve una mayor autonomía del bebé en su relación con la comida.

Esta diversidad de opciones ha abierto el debate sobre cómo aunar tradición, comodidad y aprendizaje en torno a la

alimentación infantil. Las nuevas alternativas no excluyen a las antiguas, sino que pueden convivir dentro de una dieta equilibrada, siempre que se adapten a las necesidades de cada bebé y a la dinámica familiar. La clave está en la variedad, la calidad de los alimentos y el respeto por el ritmo individual de cada niño.

**“SE DEBE OFRECER
VARIEDAD, COMER EN UN
AMBIENTE TRANQUILO Y
HACER DE LA ALIMENTACIÓN
UN MOMENTO AGRADABLE”.**

~~~~~ OLGA PÉREZ ~~~~~



Con la ayuda de una experta, en las siguientes líneas se aborda el uso de tarritos, papillas ecológicos y otros enfoques más modernos, así como las recomendaciones esenciales para una alimentación saludable en los primeros años de vida.

## **TARRITOS Y PAPILLAS EN ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**

Los tarritos y papillas siguen siendo hoy una ayuda muy práctica para muchas familias. En palabras de Olga Pérez Iglesias, administradora de Holleshop.com, son una opción cómoda, segura y fácil de usar en el día a día, sobre todo cuando hay poco tiempo o se está fuera de casa. No tienen por qué sustituir a la comida casera, pero sí pueden ser un buen apoyo en determinados momentos.

Bajo su punto de vista, lo ideal es utilizar papillas y tarritos como un complemento, combinándolos con alimentos frescos y variados. En ese caso, lo importante es fijarse en los ingredientes y elegir opciones ecológicas o lo más naturales posibles, sin azúcares añadidos.

En este contexto, muchas familias priorizan productos elaborados con ingredientes procedentes de agricultura ecológica, valorando aspectos como la trazabilidad, los procesos de producción y el menor uso de determinados compuestos químicos durante el cultivo.

Además, Olga Pérez recomienda ofrecer diferentes sabores y texturas, de modo que el bebé pueda acostumbrarse paulatinamente a todo tipo de alimentos. Por supuesto, señala, también se debe respetar siempre su apetito y nunca forzar al bebé a comer.

### **BABY-LED WEANING EN LA ALIMENTACIÓN INFANTIL ACTUAL**

Ofrecer potitos y papillas a los bebés una vez empiezan la alimentación complementaria es una práctica habitual desde hace mucho tiempo. Sin embargo, de vez en cuando aparecen nuevos métodos y enfoques que modernizan la forma de alimentar a los más pequeños de la familia.

En esta línea, el *Baby-Led Weaning* surge como un sistema de alimentación complementaria autorregulado, ya que propone la introducción de los alimentos sólidos permitiendo que sea el propio bebé el que los manipule y los consuma por sí solo desde el inicio. En lugar de ofrecer purés o papillas con cuchara, se presentan alimentos en trozos adaptados a su edad y capacidad motora, favoreciendo así la exploración, la autonomía y la participación activa del niño en las comidas familiares.

“El *Baby-Led Weaning* (BLW) está cada vez más presente porque permite que el bebé explore la comida por sí mismo y participe en las comidas familiares desde el principio. Es una forma más natural y participativa de introducir los alimentos. Eso sí, es importante informarse bien y adaptar los alimentos para que sean seguros”, manifiesta Olga Pérez.

La convivencia de ambas opciones es totalmente compatible, y muchas familias optan por combinarlas. “Por ejemplo, pueden ofrecer alimentos en trocitos cuando están en casa y usar papillas o tarritos en otros momentos más prácticos. No hay una única forma correcta de hacerlo: lo importante es adaptarse a cada familia y a cada bebé”, apunta la administradora de Holle.



### **CLAVES NUTRICIONALES EN LOS PRIMEROS AÑOS**

Tanto si se opta por purés y papillas, como si se escoge el *Baby-Led Weaning* o una combinación de ambas alternativas, lo importante es tener en cuenta las necesidades nutricionales de los bebés y niños en sus primeros años de vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida, iniciándola en la primera hora tras el nacimiento. Si esta no es posible, sin importar cuál sea la causa, entonces se ha de optar por leches de fórmula. Después, a partir del séptimo mes, se recomienda empezar la alimentación complementaria, aunque la leche debe seguir formando parte importante de la dieta hasta que los bebés cumplan, al menos, dos años.

Una vez empieza la etapa de la alimentación complementaria, Olga Pérez indica que es esencial asegurar la ingesta de nutrientes como el hierro, las grasas saludables y las proteínas. Además, recuerda la importancia de evitar el exceso de azúcar y sal.

Aparte de la composición nutricional, cada vez más consumidores tienen en cuenta el origen y la calidad de los ingredientes utilizados en la alimentación infantil. En este sentido, los productos ecológicos han ganado protagonismo dentro del sector, especialmente entre familias que buscan opciones elaboradas con materias primas seleccionadas y procesos de producción más respetuosos con el medio ambiente.

**“LOS TARRITOS Y PAPILLAS SON UNA OPCIÓN CÓMODA, SEGURA Y FÁCIL DE USAR, SOBRE TODO CUANDO HAY POCO TIEMPO O SE ESTÁ FUERA DE CASA.” OLGA PÉREZ, ADMINISTRADORA DE HOLLE**



Además, Olga Pérez considera fundamental crear buenos hábitos. “Se debe ofrecer variedad, comer en un ambiente tranquilo y hacer de la alimentación un momento agradable”, apunta la especialista en alimentación infantil.

En definitiva, la alimentación infantil en los primeros años debe entenderse como un proceso flexible, progresivo y adaptado a cada familia, en el que no existe una única forma correcta de hacerlo. Tanto los potitos y papillas como el *Baby-Led Weaning* pueden formar parte de una misma estrategia alimentaria si se aplican con sentido común, información y respeto por el desarrollo del bebé. Más allá del método elegido, lo verdaderamente importante es garantizar una dieta variada, equilibrada y segura, que favorezca no solo el crecimiento físico, sino también la creación de una relación positiva con la comida desde la infancia.