

MINIGUIA INTRODUCCIÓ DEL GLUTEN EN NADONS*

Quan?

Des dels 6 als 12 mesos

Què?

Papilla de cereals

- Llet materna
- Llet de fórmula
- Aigua
- Caldo de verdures casolà

Pa

Només a partir dels 6 mesos si ja es pot aguantar sol assegut

Sopa de pasta

Només a partir dels 6 mesos si ja es pot aguantar sol assegut

Quantitat?

Una dosi (unes 3-4 cullerades de papilla o sopa de pasta, un tros de pa)

Com?

Que ja s'hagin introduït els cereals sense gluten prèviament i tolerat bé

Donar una dosi, esperar uns 3 dies observant si hi ha intolerància.

Repetir el mateix

Les primeres 4-5 setmanes, donar unes 2-3 dosis a la setmana

La sopa de pasta portarà sal o no depenent de l'edat del nadó, utilitzant sempre la mínima possible i si pot ser casolana

La dosi si és menys de l'indicat no passa res, ni cal que el pa se l'acabin, només que el vagin llepant