

# MINIGUÍA INTRODUCCIÓN DEL GLUTEN EN BEBÉS\*

**¿Cuándo?** Desde los 6 a los 12 meses

**¿Que?**

**Papilla de cereales**

- Leche materna
- Leche de fórmula
- Agua
- Caldo de verduras casero

**Pan**

Sólo a partir de los 6 meses si ya se puede aguantar sentado solo

**Sopa de pasta**

Sólo a partir de los 6 meses si ya se puede aguantar sentado solo

**¿Cantidad?** Una dosis (unas 3-4 cucharadas de papilla o sopa de pasta, un trozo de pan)

**¿Cómo?** Que ya se hayan introducido cereales sin gluten previamente y tolerado bien  
Dar una dosis, esperar unos 3 días observando si hay intolerancia.  
Repetir lo mismo  
Las primeras 4-5 semanas, dar unas 2-3 dosis a la semana

La sopa de pasta llevará sal o no dependiendo de la edad del bebé, utilizando siempre la mínima posible y si puede ser casera  
Si la dosis es menor de la indicada no pasa nada, ni hace falta que se acaben el pan, pueden sólo chuparlo