

## PAPILLA DE CEREALES SIN GLUTEN

Hojas de Información Sanitaria (HIS)

Los cereales hidrolizados (preparados especialmente para lactantes) son alimentos complementarios de fácil asimilación y preparación. Aportan azúcares, almidón, hierro y vitamina B1. Se comercializan generalmente en forma de harinas solubles que utilizan uno o varios tipos de cereales mezclados. El gluten es una sustancia proteica que se halla solamente en algunos tipos de cereales (trigo, avena, cebada o centeno) y que es capaz de causar una alergia alimentaria grave en personas predispuestas si se introduce demasiado temprano o en la alimentación del lactante de pocos meses de edad (antes de los 4 meses o después de los 7).

Los cereales sin gluten ya se le pueden administrar al lactante antes de los 6 meses de edad, si el pediatra así lo indica, si es necesario desde los 4 meses. Están comercializados como cereal único (arroz) o combinados (arroz, maíz o soja). Es necesario rechazar aquellos que ya lleven leche incorporada o miel añadida, así como (hasta los 18 meses) los integrales (salvo indicación médica).

Se le pueden ofrecer al niño de diversas maneras:

### La papilla de cereales espesa y con cuchara

Es la forma ideal de iniciar la alimentación complementaria y se ofrecerá inicialmente una vez al día (mañana o noche). Los cereales, sin gluten, se diluirán preferiblemente en leche que puede ser materna o leche de fórmula de inicio (tipo 1) hasta los 4 ó 5 meses y de continuación (tipo 2) a partir de esta edad. En cualquier caso, también pueden diluirse en caldo vegetal o zumo de fruta, en las proporciones siguientes (aunque pueden variar):

5-6 cucharadas de cereales (de la medida que trae la leche en polvo) a añadir en 120 ml de leche materna o alternativas	
6-7 medidas	+ 150 ml
7-8	+ 180 ml
9-10	+ 210 ml
10-11	+ 240 ml

### En forma fluida en biberón

Especialmente indicada para comenzar si el niño toma leche de fórmula habitualmente. Primero, preparad el biberón igual que lo hacéis hasta y espesadlo añadiendo 1 ó 2 medidas de cereales; en días sucesivos, id añadiendo más medidas hasta obtener la consistencia del puré, que ofreceréis entonces en cuchara.

Es muy probable que el niño tome menos cantidad de biberón de leche y cereales que antes de la introducción de los cereales (ya que la leche gana aportes calóricos y llena más). La tetina debe ser adecuada, con un orificio más amplio, aunque pronto será conveniente administrarla en plato y con cuchara, para favorecer la instauración de buenos hábitos alimentarios y evitar la sobrealimentación y la caries dental. No es conveniente añadir azúcar, miel o sacarina, ya que los cereales ya son alimentos azucarados.

### ¿Cómo introducir el gluten?

Actualmente, la recomendación de introducción del gluten en la dieta es a partir de los 6 meses de vida y en cantidades progresivamente crecientes.