

VAMOS <sup>al</sup>  
GRANO

CON

**Blevit**<sup>®</sup>



ALERGIA O INTOLERANCIA AL  
**GLUTEN**  
EN LA PRIMERA INFANCIA

Avalado por



**sepeap**

Sociedad Española de Pediatría  
Extrahospitalaria y Atención Primaria

La alergia o intolerancia al gluten puede aparecer en la primera infancia y requiere eliminar ciertos cereales y alimentos de la dieta. Con pautas claras y alternativas adecuadas, es posible mantener una alimentación sin gluten equilibrada y segura para el bebé.

### Alimentos a evitar

En caso de alergia o intolerancia al gluten, es necesario evitar los cereales que lo contienen y todos los productos elaborados con ellos.

Evitar siempre:

- Trigo y todas sus variedades (sémola, espelta, kamut, bulgur, cous-cous...).
- Cebada y centeno.
- Panes, galletas, bizcochos, magdalenas o pastas elaborados con harinas que contengan gluten.
- Papillas de cereales con gluten.
- Rebozados, empanados y salsas que usen harinas con gluten.
- Preparados industriales que indiquen: **“puede contener gluten”** o **“trazas de gluten”**.

#### Avena y gluten: ¿qué debes tener en cuenta?

La avena, de forma natural, no contiene gluten. Sin embargo, con frecuencia se contamina durante la cosecha, el transporte o el procesado junto con otros cereales que sí lo contienen.

Por este motivo, solo es apta cuando aparece claramente indicada como **“avena certificada sin gluten”**.

### Sustitutos y otras fuentes nutricionales

Hay numerosas alternativas seguras que permiten mantener una alimentación variada sin perder textura, sabor ni calidad nutricional: arroz, maíz, mijo, sorgo, trigo sarraceno (alfarfón), avena certificada sin gluten.

### Consejos prácticos

- **Prepara su comida por separado**, en una zona limpia de la encimera.
- **Usa utensilios exclusivos o bien lavados** (cuchillos, tablas, sartenes).
- **Evita migas y restos de alimentos con gluten**: tostadoras, aceites usados o robots pueden contener gluten aunque no se vea.
- **Guarda los alimentos sin gluten aparte**, en envases cerrados para evitar contaminaciones involuntarias.



¿quieres saber como puedes hacer un pancake y unas tortitas sin gluten?

Entra en

[MIBEBECOMESANO.COM](http://MIBEBECOMESANO.COM)



**Blevit**