



La introducción del gluten en la dieta del lactante. Recomendaciones de un grupo de expertos



El momento idóneo para la introducción del gluten en la dieta del lactante ha sido y continúa siendo motivo de controversia. Durante años ha prevalecido la recomendación del Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición (ESPGHAN) de evitar tanto su introducción precoz, antes de los 4 meses, como la tardía, después de los 7 meses, y de introducirlo gradualmente mientras el niño recibe lactancia materna. Se pretendía así reducir el riesgo de desarrollar enfermedad celiaca, alergia al gluten y diabetes. Sin embargo, dos estudios independientes publicados a finales de 2014 llegaron a la conclusión de que ni la edad de la introducción del gluten modifica el riesgo de desarrollar enfermedad celiaca, ni la lactancia materna confiere protección frente a la misma.

En este contexto, un grupo de pediatras expertos en nutrición y gastroenterología infantil ha elaborado un documento de consenso basado en las evidencias científicas actuales, en el que establece unas [recomendaciones generales para la introducción del gluten en la dieta del lactante](#):

1. La lactancia materna es siempre recomendable, independientemente de que modifique o no el riesgo de desarrollar enfermedad celiaca.
2. Se recomienda introducir la alimentación complementaria mientras se continúa con la lactancia materna.
3. Se desaconseja introducir el gluten antes de los 4 meses de edad.
4. Se recomienda introducir el gluten en torno a los 6 meses de edad:
 - Parece razonable su introducción entre los 5 y los 6 meses de edad.
 - Si, por algún motivo, se inicia precozmente la alimentación complementaria, podría considerarse introducirlo a los 4 meses, aunque podría ser preferible utilizar otros cereales, como el arroz o el maíz, no relacionados con la enfermedad celiaca.
 - Si se retrasa el inicio de la alimentación complementaria, puede demorarse la introducción del gluten, sin que ello suponga un mayor riesgo de desarrollar enfermedad celiaca.
 - Introducir el gluten en pequeñas cantidades (por ejemplo, uno o dos cacitos de cereales o una galleta al día) y aumentar su consumo gradualmente.

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/introduccion-gluten-en-dieta-lactante-recomendaciones-un-grupo>