

DIETA SIN GLUTEN

¿Qué es?



Proteína presente en trigo, cebada, centeno, triticale, espelta, algunas variedades de avena, así como sus híbridos y derivados.

*También puede estar presente en muchos productos no alimenticios como medicinas, lápices labiales, y sellos adhesivos



¿Qué patologías puede causar el gluten?



Enfermedad celiaca

Enfermedad sistémica con base autoinmune provocada por el gluten y prolaminas, en personas genéticamente predispuestas. Siempre hay daño intestinal pero puede no existir sintomatología.

Sensibilidad al gluten no celiaca

No interviene el sistema inmune; se caracteriza por síntomas intestinales en personas que no presentan enfermedad celiaca ni alergia al trigo.

Ocasionalmente los linfocitos epiteliales están poco elevados.

Alergia al trigo

Reactividad alterada frente a la sustancia ingerida, inhalada o al tacto. La respuesta la provoca el sistema inmune.

En esta dieta, se debe evitar completamente el gluten, ya que cualquier cantidad puede causar daño al intestino delgado.

El gluten suele estar "escondido" en los alimentos (como salsa de soya, cerveza, entre otros.)

De ahí radica la importancia de conocer los ingredientes de los alimentos que consumimos.



Palabras que indican gluten

Además de trigo, cebada, centeno y avena: almidón de trigo, proteína vegetal hidrolizada, almidón vegetal, almidón gelatinizado, almidón modificado, gomas vegetales, ácido glutámico, malta, extracto de malta.

Tips generales

-Preferir alimentos frescos: carnes, aves, mariscos, frutos secos, huevos, leche, aceites para cocinar.

-Leer cuidadosamente la lista de ingredientes de los productos

-Al comer fuera de casa, preguntar los ingredientes de los platillos y su preparación

-Evitar alimentación cruzada

-Evitar bebidas alcohólicas: cerveza, whisky, malta, bebidas y licores elaborados a partir de la mezcla de cereales

-Revisar origen de algunos aditivos como almidón vegetal o gelatinizado ya que pueden ser de trigo pero también de maíz o papa. Si no especifica, no consumirlo

-Prestar atención a embutidos o especias ya que pueden traer gluten.

Granos y cereales

Amaranto	Papas, harina/ almidón de papa
Arroz	Pasta de arroz de la India
Avena no contaminada*	Quinoa
Harina de guisantes, de mezquite, de soya, de judías (garbanzos, habas, romano),	Sago
Harinas y comidas de nueces	Sorgo
Maíz	Tapioca (manioca, casava, yuca)
Maíz para pozole	Teff
Mijo	Yuca

Avena (mayoría de marcas comerciales)	Malta
Bulgur	Orzo (pasta en forma de arroz)
Centeno	Panko (pan molido japonés)
Couscous	Proteína de trigo hidrolizada
Gluten, harina de gluten	Seitan
Harina chapatti	Semolina
Harina graham	Productos de trigo
Harina/ comida de matzo	Triticale
Kamut (trigo)	
Udon	

Verduras

Todas las verduras naturales, frescas, congeladas o enlatadas

Verduras empanizadas
Verduras en salsa (dependiendo de la composición de la salsa)

Frutas

Todas las frutas naturales, frescas, congeladas o enlatadas

Frutas secas (se pueden espolvorear con harina)

Lácteos

Leche, suero de leche y crema
Queso natural, queso crema, queso cottage

A considerar:
Yogurt*
Salsas y patés de queso*
Queso saborizado*
Leche malteada comerciales*
**pueden contener ingredientes con gluten, checar etiquetas*

Carnes y leguminosas

Toda la carne, aves y pescados naturales frescos
Huevos, leguminosas, nueces, mantequilla de nueces, semillas, tofu

Carnes frías, hot dogs, salami, salchicha
Imitación de mariscos
Tofu saborizado
Adobos de carne y saborizantes, nueces sazonadas, carne de aves humedecida o inyectada con caldo
Carne, aves o pescado empalizados

Aceites y grasas

Aceites vegetales (canola y de oliva)
Margarina (elija margarinas libres de grasas trans)

Mayonesa

Azúcares, postres y botanas

Natillas de huevo
Palomitas de maíz naturales
Pasteles de arroz natural o galletas saladas de arroz
Pasteles, galletas y bollos hechos con harinas libres de gluten
Postres de gelatina
Tortillas de maíz y arroz

A considerar: Caramelo
Helado, sorbetes y paletas heladas
Papas fritas}
Bocadillos de papas fritas saborizadas o sazonadas
Evitar: Barras de chocolate y caramelo que contienen saborizante de malta de cebada o harina de trigo
Helado hecho con ingredientes que contienen gluten (masa para galletas, brownies, etc.)
Barquillos para helado
Azúcar glass y glaseados

Bebidas

Bebidas alcohólicas destiladas (ron, ginebra, whiskey, vodka, vinos y licores puros)
Café, jugos, refrescos y té

A considerar: Bebidas de cocoa
Bebidas alcohólicas saborizadas (sidras y bebidas gasificadas con vino)
Tés y cafés saborizados
Bebidas no lácteos de soya, arroz, papas y nueces
Evitar: Bebidas alcohólicas no destilada (cerveza clara y oscura)

Condimentos y otros

Aspartame	Jarabe de maíz, de maple
Bicarbonato de sodio	Azúcar (morena, blanca y para repostería)
Caldos de carne caseros	Levadura
Cocoa pura, chocolate de repostería y chispas de chocolate	Mantequilla, manteca de cerdo y manteca vegetal
Crema tártara	Mermeladas, jaleas, mermelada
Encurtidos y condimentos naturales	Miel
Hierbas y especias puras	Mostaza
Sal	Pimienta negra pura
Salsa de tomate	Vinagres: de manzana, balsámico, sidra, blanco destilado, uva, vino.
Tostadas de algarrobo y polvo de algarrobo	
Vainilla	

A considerar: Polvo para hornear
Cubos para preparar caldo
Jarabe de arroz integral
Jugos de carne y salsas
Sopas y caldos
Aderezos para ensalada
Salsa inglesa

Evitar: Vinagre de malta
Salsa de soya y salsa teriyaki