

**Board Certified in Gastroenterology**

## **Dieta Sin Gluten**

### **Definición**

Una dieta libre de gluten es una dieta que excluye el gluten, una proteína. El gluten se encuentra en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y el triticale (un cruce entre trigo y centeno).

Una dieta libre de gluten se utiliza para tratar la enfermedad celíaca. El gluten provoca una inflamación en el intestino delgado de las personas con enfermedad celíaca. Comer una dieta libre de gluten ayuda a las personas con enfermedad celíaca controlar sus signos y síntomas y prevenir complicaciones.

Inicialmente, después de una dieta libre de gluten puede ser frustrante. Pero con el tiempo, la paciencia y la creatividad, usted encontrará que hay muchos alimentos que usted ya comer que sea libre de gluten y encontrará sustitutos para los alimentos que contienen gluten, que se pueden disfrutar.

### **Propósito**

La dieta libre de gluten es un tratamiento para la enfermedad celíaca.

### **Detalles de la Dieta**

El cambio a una dieta libre de gluten es un gran cambio y, como todo lo nuevo, se necesita algún tiempo para acostumbrarse. Inicialmente puede sentirse privado por las restricciones de la dieta. Sin embargo, tratar de mantener una actitud positiva y se centran en todos los alimentos que puede comer. También puede ser una grata sorpresa al darse cuenta de la cantidad de productos sin gluten, como el pan y la pasta, ya están disponibles. Muchas tiendas de comestibles de especialidad venden alimentos sin gluten. Si usted no puede encontrar en su área, consulte con un grupo de apoyo celíaca o ir en línea.

Si usted apenas está comenzando con una dieta libre de gluten, que es una buena idea consultar a un nutricionista que pueda responder a sus preguntas y ofrecer consejos sobre cómo evitar el gluten sin dejar de comer una dieta sana y equilibrada.

### **Alimentos Permitidos**

Muchos alimentos sanos y deliciosos están libres de gluten de forma natural:

- Los frijoles, semillas, frutos secos en su forma natural, sin procesar
- Los huevos frescos
- Carnes frescas, pescado y aves (no empanado, rebozado o en escabeche)
- Las frutas y verduras
- La mayoría de los productos lácteos

Es importante asegurarse de que no son procesados o mezclados con granos, aditivos o conservantes que contienen gluten. Muchos granos y almidones pueden ser parte de una dieta libre de gluten:

El Amaranto, Arrurruz, Alforfón, Maíz y Harina de Maíz, Lino, Harinas sin Gluten (arroz, soja, maíz, papa, frijol), Sémola de maíz (maíz), mijo, Quinoa, Arroz, Sorgo, Soja, Tapioca, Teff.

### **Evite Siempre**

Evite todos los alimentos y bebidas que contienen: Cebada (malta, aroma de malta y vinagre de malta se hacen generalmente a partir de cebada), Centeno, Triticale (un cruce entre trigo y centeno), Trigo.

Evitar el trigo puede ser un reto debido a los productos de trigo pasan numerosos nombres. Considere la posibilidad de los muchos tipos de harina de trigo en los supermercados - bromados, enriquecidos, fosfatados, simples y con levadura. Aquí hay otros productos de trigo que deben evitarse:

Bulgur, Harina de trigo duro, Harina de cereales, Harina de Graham, Kamut, Sémola, Espelta.

### **Evitar a menos etiquetados 'sin gluten'**

### Board Certified in Gastroenterology

En general, evite los siguientes alimentos a menos que estén etiquetados como libres de gluten o hechos con maíz, arroz, soja u otro grano libre de gluten:

Cerveza, Pan, Pasteles y tartas, Dulces, Cereales, Galletas dulces y saladas, Crutones, Papas fritas, Salsas, Carnes o mariscos imitación, Matzo, Pastas, Carnes frías procesadas, Aderezos para ensaladas, Salsas, Como la salsa de soja, Mezclas sazonadas de arroz, Sazonado productos de aperitivo, Como papas y tortillas fritas, Pollo en su jugo, Sopas, Sopa, Bases, Verduras en salsa.

Ciertos cereales, como la avena, pueden estar contaminados con trigo durante cultivo y procesamiento etapas de producción. Por esta razón, los médicos y dietistas generalmente recomiendan que se evite la avena a menos que estén específicamente etiquetados sin gluten.

Usted también debe estar alerta para otros productos que usted consume, o que puedan entrar en contacto con tu boca que puede contener gluten. Estos incluyen: Aditivos alimentarios, tales como saborizante de malta, almidón modificado y otros, medicamentos y vitaminas que utilizan gluten como agente aglutinante, Plastilina.

### **Tenga cuidado con la contaminación cruzada**

La contaminación cruzada se produce cuando los alimentos sin gluten están en contacto con los alimentos que contienen gluten. Puede suceder durante el proceso de fabricación, por ejemplo, si el mismo equipo se utiliza para hacer una variedad de productos. Algunas etiquetas de los alimentos incluyen un "puede contener" declaración de si este es el caso. Pero tenga en cuenta que este tipo de declaración es voluntaria. Todavía es necesario para comprobar la lista de ingredientes reales. Si no está seguro de si un alimento contiene gluten, no lo compre o consulte con el fabricante primero en preguntar lo que contiene.

La contaminación cruzada también puede ocurrir en el país si los alimentos se preparan en superficies comunes o con utensilios que no han sido limpiados a fondo después de haber sido utilizado para preparar los alimentos que contienen gluten. Usando una tostadora común para el pan sin gluten y pan regular es una de las principales fuentes de contaminación, por ejemplo. Considere qué pasos debe tomar para prevenir la contaminación cruzada en el hogar, escuela o trabajo.

### **Resultados**

Las personas con enfermedad celíaca que comen una experiencia de la dieta sin gluten menos síntomas y complicaciones de la enfermedad. Las personas con enfermedad celíaca deben comer una dieta estricta libre de gluten y deben permanecer en la dieta por el resto de sus vidas.

En algunos casos severos, una dieta libre de gluten por sí sola no puede detener los síntomas y las complicaciones de la enfermedad celíaca. En estos casos, los médicos pueden prescribir medicamentos para suprimir el sistema inmunológico.

### **Riesgos**

#### **No beber suficiente cantidad de vitaminas**

Las personas que siguen una dieta libre de gluten pueden tener niveles bajos de ciertas vitaminas y nutrientes en sus dietas. Muchos granos están enriquecidos con vitaminas. Evitar granos con una dieta libre de gluten puede significar comer menos de estos productos enriquecidos. Pregúntele a su dietista para revisar su dieta para ver que usted está recibiendo suficiente de estos nutrientes claves: Hierro, Calcio, Fibra, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Acido Fólico.

#### **No apegarse a la dieta libre de gluten**

Si usted come accidentalmente un producto que contiene gluten, puede experimentar dolor abdominal y diarrea. Algunas personas experimentan signos o síntomas después de comer gluten, pero esto no quiere decir que no está dañando el intestino delgado. Incluso pequeñas cantidades de gluten en su dieta puede ser perjudicial, o no causan signos o síntomas.

Asociados de Gastroenterología S. W. Florida, PA cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.