

## ¿Qué es el gluten?

Es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y en algunas ocasiones en la avena y es lo que da volumen y elasticidad a una masa. El pan es el ejemplo perfecto, ya que sin la levadura el pan no aumentaría su tamaño cuando sea horneado.

## ¿Qué es la celiaquía?

Es un trastorno autoinmune que al ingerir alimentos con gluten afectan directamente al intestino delgado.

eee

## ¿Cuál debe ser el tratamiento?



Las personas que padecen de esta enfermedad, deben seguir una dieta estricta que no contenga gluten en su totalidad para prevenir síntomas y complicaciones a largo plazo como desnutrición, osteoporosis, infertilidad y algunos tipos de cáncer.

Las personas con celiacía o sensibilidad al gluten deben evitar rigurosamente alimentos con gluten. Recuerda que ésta es una guía informativa y que ante cualquier sospecha siempre deberás consultar con un médico especialista.

## Tabla de alimentos sin gluten

### Granos

Arroz,  
Maiz,  
Quínoa,  
Mijo,  
Trigo sarraceno,  
Amaranto,  
Sorgo.  
Teff.



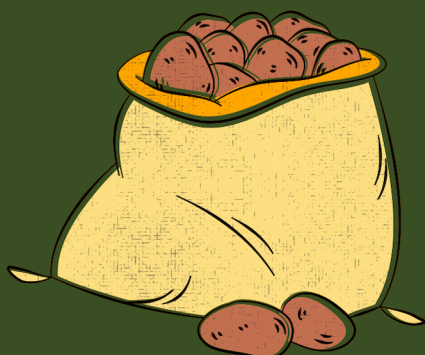
### Harinas

de Almendras,  
de Coco,  
de Garbanzos,  
Tapioca,  
de Patatas,  
de Sorgo,  
de Arroz,  
de Maíz.



### Almidón

Patatas,  
Tapioca,  
Arrurruz.



### Legumbres

Lentejas,  
Garbanzos,  
Frijol negro,  
Alubias rojas,  
Frijol blanco,  
Judías pintas,  
Soja (comprobar por cruce  
de contaminación).



## Verduras

Todas los vegetales frescos como:

espinacas,  
col rizada,  
zanahoria,  
pimiento.

Productos congelados y enlatados sin salsas y aderezos añadidos.



## Frutas

Todas las frutas frescas por ejemplo:

bananas,  
manzanas,  
naranjas,  
frutas del bosque,  
uvas.

Productos congelados y enlatados siropes o almíbar añadidos.



## Carnes y pescado

Carne de res,  
pollo,  
cerdo,  
cordero,  
Carne magra de animales de caza tales como:

Venado,  
Ciervo.

Pescado:

Todo tipo de pescado y marisco (Comprobar aliños).

## Lácteos y huevos

Leche,  
Queso,  
Yogures (Comprobar aditivos),  
Huevos,  
Mantequilla.



Cuando se preparan alimentos es posible que se de la contaminación cruzada, por ello se deben separar los utensilios de cocina incluso la tostadora.

## Frutos secos y semillas

Almendras,  
Nueces,  
Nuez pecana,  
Anacardos,  
Pistachos,  
Cacahuetes,  
Semillas de sésamo,  
Semillas de chía,  
Semillas de lino,  
Semillas de calabaza,  
semillas de girasol.



## Aceites y grasas

De Oliva,  
de Coco,  
de Aguacate,  
de Sésamo,  
de Linaza,  
Mantequilla (comprobar  
aditivos).



## Espicias

Todas las especias frescas y  
deshidratadas como por  
ejemplo:

Albahaca,  
Orégano,  
Tomillo,  
Comino,  
Cúrcuma,  
Pimentón.



## Condimentos

Mostaza,  
Vinagre,  
Soja sin gluten,  
Salsa Tamari,  
Salsa de Coco  
Aminós,  
Salsa Picante,  
Salsa Pesto (comprobar  
etiquetas.)



Estos ingredientes son la base de una dieta sin gluten nutritiva.  
Recordar siempre comprobar las etiquetas y verificar el estatus del  
certificado libre de gluten en alimentos procesados o empacados.