

7 PASOS PARA CONOCER LA DIETA SIN GLUTEN

LOS CELÍACOS NO TOLERAN EL GLUTEN, UNA PROTEÍNA QUE SE ENCUENTRA EN EL TRIGO, AVENA, CEBADA Y CENTENO.



~~PAN
GALETAS
BOLLOS
PASTELÉS
PASTAS ALIMENTICIAS
EMPANADAS
REZOZADOS
CERVEZA...~~

AL INGERIR ESTOS CEREALES, EL INTESTINO SE LESIONA POR LA PRESENCIA DE GLUTEN. EL ÚNICO TRATAMIENTO ES UNA DIETA ESTRICTA SIN GLUTEN PARA TODA LA VIDA.



EL RESTO DE ALIMENTOS SE PUEDEN CONSUMIR NORMALMENTE, SIEMPRE QUE SE ENCUENTREN EN SU ESTADO NATURAL, Y NO ENVASADOS O EN CONSERVA.

Carne, leche, huevos, pescados, frutas, verduras, hortalizas, legumbres, arroz, maíz, aceite, azúcar, miel, sal, especias en rama o gramo...

TODO PRODUCTO ELABORADO INDUSTRIALMENTE ES UN RIESGO PARA EL CELÍACO, DEBIDO A QUE ES FRECUENTE LA ADICION DE GLUTEN PARA MEJORAR EL ASPECTO DEL PRODUCTO.



SE CALCULA QUE ALREDEDOR DEL 80 % DE LOS PRODUCTOS MANUFACTURADOS PUEDEN CONTENER GLUTEN, POR LO QUE NO SON APTOS PARA EL CONSUMO POR LOS CELIACOS.

Embutidos, patés, mayonesas, quesos, conservas, postres lácteos, golosinas, colorantes alimentarios, sazoadores, salsas, helados, mermeladas, chocolates, cubitos de caldo, caramelos líquidos, levaduras, frutos secos tostados y secos, tomate frito...

ES RECOMENDABLE CONSULTAR LAS LISTAS DE ALIMENTOS SIN GLUTEN QUE SE ENCUENTRAN DISPONIBLES, MEDIANTE LAS CUALES EL CELÍACO PODRÁ CONOCER QUÉ PRODUCTOS Y MARCAS COMERCIALES PUEDE CONSUMIR SIN RIESGO PARA LA SALUD.



ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA EL RIESGO DE CONTAMINACIÓN CRUZADA DURANTE LA MANIPULACIÓN Y EL COCINADO DE LOS ALIMENTOS, YA QUE UN ALIMENTO SIN GLUTEN PUEDE CONTAMINARSE CON EL GLUTEN PROCEDENTE DE OTRO ALIMENTO.



Aceites contaminados, tablas de cortar el pan, utensilios y superficies...