

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN CASO DE INTOLERANCIA AL GLUTEN

El gluten es una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena. La intolerancia al gluten produce daño en el intestino y provoca diarrea, presencia de grasa en las heces y dolor abdominal. El gluten no es un nutriente necesario para vivir.

El tratamiento de la celiaquía consiste en la eliminación del gluten de la dieta, ya que daña el intestino, pudiendo favorecer la aparición de complicaciones a largo plazo.

La tarea de **eliminar el gluten no es tan sencilla**, ya que forma parte de los cereales de mayor uso en nuestra alimentación. No obstante, **las asociaciones de pacientes celíacos ofrecen apoyo** a sus asociados a través de guías alimentarias y **consejos de máxima garantía desde el punto de vista nutricional**. Por ello es muy importante que se ponga en contacto con las asociaciones de celíacos:

<http://www.celiacos.org>.

A su vez habrá que conseguir y mantener un adecuado estado nutricional mediante una alimentación equilibrada y saludable.

Recomendaciones dietéticas:

- **Elimine de la dieta los cereales que contienen gluten y los productos elaborados a partir de ellos:** almidones, harinas, panes, pastas alimenticias o galletas
- **La dieta debe basarse en productos frescos y naturales** (carne, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz, maíz, mijo y sorgo), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas y aceites) combinándolos entre sí y elaborando un menú equilibrado y saludable
- **Evite el consumo de productos manufacturados.** Su etiquetado puede llevar a confusión
- **Lea atentamente las etiquetas de los alimentos.** Si en la relación de ingredientes aparece cualquier término de los citados a continuación evite su consumo: cereales, harina, sémola, levadura, almidón-almidones, modificados (E-1404, E-1412, E-1414, E-1422, E-1442, E-1410, E-1413, E-1420 y E-1450), hidrolizado de proteína, proteína vegetal, malta, jarabe-extracto de malta, amiláceos, fécula, fibra, espesantes y especias-aromas
- **Deben evitarse los productos vendidos a granel, los artesanales que no tengan etiqueta nutricional y los que no se puedan comprobar su lista de ingredientes**
- **No fría alimentos en aceites donde previamente se hayan frito alimentos con gluten**
- **Tenga precaución con la manipulación de alimentos en bares y restaurantes.** Consulte siempre la forma de cocinado y los ingredientes de cada plato

## Alimentos desaconsejados (es fundamental que revise el etiquetado)

- Quesos fundidos, en lonchas, yogur con cereales o con trozos de fruta
- Pan, pastas, cereales y harinas de trigo, avena, centeno o cebada con gluten
- Frutos secos tostados con harina
- Embutidos, productos de charcutería, patés, conservas de carne y pescados
- Bebidas malteadas, café en polvo instantáneo, infusiones y bebidas preparados con cereales como cerveza, whisky o vodka
- Tartas, pastas y galletas comerciales, preparados para postres, helados, sorbetes, golosinas, caramelos,
- Precaución con salsas que puedan contener almidones como espesantes o rebozados con harina