

DIETA EXENTA DE GLUTEN

- El gluten es una proteína que se encuentra en las harinas de trigo, cebada, centeno y avena.
- Debe suprimirlo de la dieta de su hijo/a de forma total y rigurosa; el realizar, aunque sean pequeñas transgresiones dietéticas, pone en peligro su recuperación inicial y puede producir una recaída clínica posterior.

1.- ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN, PROHIBIDOS.

1. - Harinas de trigo, centeno, cebada, avena.
2. - PAN, bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería, elaborados con cualquiera de estas harinas.
3. - GALLETAS, bizcochos y productos semejantes.
4. - PASTAS ITALIANAS, fideos, macarrones, tallarines, etc. y sémola de trigo.
5. - Leches malteadas y alimentos malteados. Chocolates (excepto si existen declaración expresa del comerciante, (Dolca, Nestie, Nesquik».
6. - Infusiones y bebidas preparadas con cereales, cerveza, malta, agua de cebada, etc.
7. - Productos manufacturados en los que entren en su composición cualquiera de las harinas citadas, por ejemplo- sopas de sobre, flanes y natillas preparadas, helados, caramelos.

2. -ALIMENTOS SIN GLUTEN: PERMITIDOS.

1. Leche y derivados (queso, requesón, mantequilla, nata).
2. Carne, pescado, mariscos y huevos.
3. Verduras, frutas, hortalizas, tubérculos (patata).
4. ARROZ, MAIZ, en forma de harinas y grano, palomitas,
5. Tapioca, soja y harina de soja.
6. Legumbres- Lentejas, garbanzos, alubias.
7. Frutos secos.
8. Azúcar y miel.

9. Aceites, margarina (sin aditivos).
10. Sal, vinagre, levadura sin gluten, pimienta.

3. - Alimentos que **PUEDE** contener gluten,

En general cualquier alimento preparado o manufacturado puede contener gluten:

- Fiambres- Salchichas, mortadelas, otros embutidos, pasteles de jamón o de carne, otros preparados de charcutería. Patés diversos
- Queso fundido, queso en laminas, queso de bola, en general quesos sin marcas de garantía..
- Conservas.
- Turrón, mazapán.
- Cafés y té de preparación inmediata.
- Colorantes- Algunos colorantes alimenticios.
- Pipas con sal, etc.

Por ello debe siempre comprobar las etiquetas y composición de los alimentos y preferentemente utilizar aquellos en los que se especifique claramente "no contiene gluten" o " aptos para dietas sin gluten " o " aptos para celíacos

4. - Otras recomendaciones -.

1. Si come fuera de casa ofrecer platos de carne o pescado a la plancha, acompañada de ensalada o patatas fritas.
Como postre- fruta natural o yogures de marca conocida, o sorbetes de frutas.
2. Algunos medicamentos llevan gluten. Compruébelo leyendo la composición, ya que la legislación actual obliga a que se especifique.
3. Los productos dietéticos " sin gluten " pueden llevar cantidades mínimas de gluten- no conviene abusar de ellos, especialmente de los que están elaborados a partir de " *almidón de trigo* '.