Esta es una forma simple y rápida de entender una dieta libre de gluten. No todas las áreas de la dieta son tan claras y cortas como las demostradas en esta guía. La intención de esta guía es para ser usada con confianza y como un instrumento temporal de sobrevivíencía hasta que la persona diagnosticada inicialmente con la Enfermedad Celiaca (EC)pueda obtener información adicional.

Entendiendo estos requerimientos de dieta usted podrá leer la información de los productos de comida y determinar si el producto es libre de gluten o no, o si su contenido de gluten es dudoso. Dudosos son aquellos ingredientes en los que no hay suficiente información para determinar si están libres de gluten. Ejemplos de estos son alimentos que contienen almidones y que han sufrido modificaciones. (La clase de almidón necesita estar identificada.)

Enfermedad Celiaca es un desorden digestivo crónico encontrado en los individuos que son genéticamente susceptibles. El daño al intestino delgado es causado por una reacción toxica inmunológica debido a la ingestión de gluten. Esto no permite que las comidas sean absorbidas apropiadamente. Aun comidas con bajo contenido de gluten puede afectar la EC y dar como resultado un problema de salud. Los danos pueden ocurrir en el intestino delgado, aunque no haiga ningún síntoma.

Gluten es el nombre genérico para cierto tipos de proteínas, contenidas en el cereal común de granos de trigo, cebada, centeno y posiblemente en avena y sus derivados.

Permitido

- Arroz, maíz, soya, papas, tapioca, frijoles, sargo, quínoa, mijo, alforfón, ararais, amaranto y harinas de nueces.
- Los siguientes granos contienen gluten, no son permitidos de ninguna manera: Trigo, (y sus modificaciones) trigo durum, sémola, Kamut® y espelta.

Frecuentemente cerciórese de las comidas que a menudo contienen gluten:

- panes
- crotones
- pastas
- carnes procesadas

- caldos o sopas concentradas
- imitación de tocino frito
- rellenos
- empanizados
- productos marinados
- aderezos
- almidón o harina para espesar
- hostias de comunión
- imitación de mariscos
- salsas

Alcoholes y Vinagres que son propiamente destilados no deben contener ningún péptido de gluten que sea dañino. Estudios indican que los péptidos de gluten son muy grandes para permanecer después de procesos de destilación. Esto deja el resultante liquido libre de glútenes al menos que aditivos conteniendo gluten se introduzca después del proceso de destilación. Alcoholes y Vinagres deberían ser cuidadosamente investigados por aditivos antes de ser usados. Vinagres de malta no son destilados y por lo tanto no son libres de gluten.

Etiqueta de Ingredientes

La llave para entender la dieta libre de gluten es saber como entender muy bien los ingredientes en las etiquetas de las comidas. Las etiquetas de las comidas que tienen los siguientes ingredientes dudosos no deben de ser consumidos; a menos que usted pueda verificar que no contengan o que sean derivados de otros granos prohibidos.

- Jarabes de arroz café (normalmente echo de cebada)
- Colorante de caramelo
- Dextrina (usualmente de maíz, pero puede ser derivado del trigo)
- Harina o productos de cereal
- Proteínas de vegetales hidrolizadas (HVP), proteínas de vegetales, proteínas de plantas hidrolizadas (HHP) o proteínas de vegetales texturizadas (TVP.)
- Malta o sabor a malta (usualmente echo de cebada.) Se puede usar sí esta echo de maíz.

- Vinagre de malta
- Comida de almidón modificado o almidón modificado de una fuente no especificada o prohibida.
- Mono y digliceridos (solamente en productos secos.)
- Saboreador en productos de carne.
- Salsa de soya o sólidos de salsa de soya (la mayoría de salsa de soya contiene trigo.)
- Goma de vegetal.

Etiquetas Claras Son Más Seguras

Una etiqueta clara no tiene gluten o ingredientes dudosos. Si tienen ingredientes dudosos, anúlelo y busque productos que sean libres de gluten. Las etiquetas deben leerse cada vez que usted compre una comida o producto. Algunos productos permanecen libres de gluten por anos otros no. Usted puede verificar los ingredientes llamando o escribiendo a las compañías que elaboran el producto especificando los ingredientes de la comida que se quiere averiguar. Siga sus necesidades claramente, sea paciente, persistente y amable.

Si Hay Duda No Ingiera

Si no puede verificar los ingredientes o la lista de los ingredientes no esta disponible, no lo coma. No vale la pena provocar su sistema de defensa y dañar el intestino delgado ya que esto ocurre cada vez que gluten es consumido, sin importar la cantidad de comida o que haya síntomas.

Una Nueva Comida

Si hay una comida nueva que contiene ingredientes dudosos, no la use. Siempre sea atento a su cuerpo por reacciones adversas aun cuando usted crea que la comida nueva esta libre de gluten.

Libre de Trigo No Es Libre de Gluten

Productos de trigo pueden que sigan conteniendo centeno, posiblemente avena, cebada y otros ingredientes que no son libres de gluten.

Contaminación

Preparación de las comidas: Cuando sé esta preparando las comidas libres de gluten, no debe de estar en contacto con comidas que contienen gluten. Contaminación en las comidas puede ocurrir si se prepara en superficies comunes o con utensilios que no han sido bien limpiados después de haber preparado comidas que contienen gluten. Usando un tostador de pan común para pan libre de gluten y pan regular es la fuente mayor de contaminación. Comidas profundamente fritas cocinadas en aceite que comparten con productos empanizados no deben de ser consumidos. Condimentos en potes o contenedores que sean compartidos por otros pueden también producir contaminación. Cuando un cuchillo es sumergido en un condimento se contamina con migajas (ejemplo: mostaza, mayonesa, jaleas, mantequilla de cacahuate y margarina.)

Fabricación de las Comidas: Comidas que no han sido producidas en un ambiente libre de gluten, tienen el potencial de ser contaminadas con gluten. Esto puede ocurrir cuando la maquinaria o el equipo es inadecuadamente limpiado después de haber producido comida que contiene gluten. Por ejemplo, la maquinaria para triturar harina es muy difícil de limpiar y los residuos de gluten pueden quedarse. Harina de trigo puede quedarse en el aire por muchas horas en la panadería o en casa, y contaminar las superficies y utensilios expuestos o no cubiertos de los excedentes que son libre de gluten.

No todas las reacciones adversas son causa de la Enfermedad Celiaca: Intolerancia de lactosa, sensitividad de comidas también influenza del estomago, son causas comunes de los síntomas similares a la EC. Personas diagnosticadas con la EC pueden tener problemas para digerir ciertas comidas, especialmente comidas grasosas, hasta que el intestino delgado tenga tiempo para sanar y empiece a absorber normalmente. Si es necesario, mantenga un diario de comidas que consume diariamente. Lea la etiqueta de ingredientes, recuerde usted lo que comió, y este pendiente de reacciones en su cuerpo.

Buena Actitud es Todo

Como todo lo que es nuevo, la dieta libre de gluten toma tiempo para ajustarse y acoplarse a ella. Es natural lamentarse por corto tiempo de los viejos hábitos de comida. Este enfocado de todas las comidas que come. Frutas y vegetales frescos son deliciosos y saludables. Aves de corral, pescado fresco, carne y legumbres proveen proteínas y son naturalmente libres de gluten. La mayoría de productos de leche pueden ser disfrutados (siempre y cuando usted no tenga intolerancia a la lactosa.) Substitutos libres de gluten para comidas comúnmente hechas con trigo están disponibles en las tiendas de comidas saludables y también en las manufactureras de comida libre de gluten. Pruebe los waffles libres de gluten para el desayuno, un sándwich con pan libre de gluten en el almuerzo, arroz, maíz, o pasta de quínoa para la cena. Su nueva forma de comer puede ser muy satisfactoria.

Para el paciente con la enfermedad celiaca la dieta libre de gluten es un compromiso de por vida por eso no debe de adoptarse antes de ser apropiadamente diagnosticado con la Enfermedad Celiaca /Dermatitis Herpetiforme (EC/DH.) Empezar la dieta sin los exámenes médicos completados no es recomendado y hace más difícil él diagnostico correcto. Los exámenes médicos para diagnosticar la EC pueden resultar negativos si una persona esta haciendo la dieta libre de gluten por mucho tiempo. Para que un examen sea valido tiene que reintroducir gluten a su cuerpo antes del examen medico. La EC es una enfermedad hereditaria del sistema inmune del intestino delgado y confirmación de EC ayudara a generaciones futuras estar conscientes del riesgo de EC en la familia.

Esta guía fue desarrollada y publicada por Celiac Disease Foundation (CDF), para asistir a personas diagnosticadas con EC/DH. La organización ofrece ayuda, actividades y materiales educativos para persona con EC/DH. Para mas información comuníquese a

Celiac Disease Foundation

13251 Ventura Blvd Ste 1
Studio City, CA 91604-1838
Phone: 818-990-2354
Fax: 818-990-2379