



## DIETA LIBRE DE GLUTEN PARA PACIENTE CELIACO

**Primero, alimentos más comunes qué tienen gluten y debes de evitar:**

- ✗ Harina Blanca
- ✗ Trigo Candeal
- ✗ Harina de Graham
- ✗ Germen de Trigo
- ✗ Salvado
- ✗ Pasta
- ✗ Pan
- ✗ Tortillas de Harina
- ✗ Galletas
- ✗ Muffins
- ✗ Bollos de pan (bizcochuelos)
- ✗ Pastelitos
- ✗ Cereales
- ✗ Galletas integrales
- ✗ Cervezas
- ✗ Avena contaminada con gluten
- ✗ Salsa de jugo de carne
- ✗ Salsas

**Segundo, alimentos que contiene gluten y se pasan por alto con frecuencia, por lo que deben ser verificados:**

- ⚠ Jarabe de arroz integral
- ⚠ Empanado y revestimiento mezclas
- ⚠ Crutones
- ⚠ Barritas energéticas
- ⚠ Tocino imitación
- ⚠ Mariscos imitación
- ⚠ Los adobos
- ⚠ Panko (pan rallado japonés)
- ⚠ Fiambres procesados
- ⚠ Salsas
- ⚠ Las aves de corral en su jugo
- ⚠ Salsa de soja o salsa de soja sólidos
- ⚠ Bases de sopa
- ⚠ Los espesantes (roux)
- ⚠ Hostias
- ⚠ Los suplementos de hierbas
- ⚠ Las drogas y medicamentos de venta libre
- ⚠ Suplementos nutricionales
- ⚠ Las vitaminas y suplementos minerales
- ⚠ Plastilina, crayones, pintura, pegamento, papel maché: Un problema potencial si el niño pone en sus manos o en la boca mientras juega.
- ⚠ Centeno
- ⚠ Cebada
- ⚠ Malta, aroma de malta, vinagre de malta (se hacen generalmente a partir de cebada, verificar la fuente)

Esto puede parecer una lista larga, pero hay versiones libres de gluten de todos estos alimentos disponibles en la mayoría de las tiendas. ¡Usted sólo tiene que buscarlos! Siempre asegúrese de checar la etiqueta nutricional para conocer los ingredientes y aditivos que contengan gluten.

La prueba de provocación ayuda a identificar que alimentos son responsables de detonarte tú problema, y tú tratamiento dietético es la base de tú manejo a largo plazo.

**Sí lo consideras necesario es importante trabajar con un nutricionista**



### Tercero, Dieta **Sin Gluten:**

- ✓ Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales. Recuerda los lácteos no tienen gluten, pero al ser proinflamatorios te recomiendo no usarlos de forma habitual
- ✓ Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, cecina, jamón serrano y jamón cocido de buena calidad. Recuerda que los embutidos no son alimentos saludables y que se han asociado al desarrollo de cáncer
- ✓ Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite
- ✓ Huevos
- ✓ Verduras, hortalizas y tubérculos
- ✓ Frutas
- ✓ Arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados
- ✓ Todo tipo de legumbres
- ✓ Azúcar y miel
- ✓ Aceites y mantequillas
- ✓ Café en grano o molido (se recomienda una sola taza al día)
- ✓ Infusiones
- ✓ Refrescos (aunque no es un alimento saludable)
- ✓ Toda clase de vinos y bebidas espumosas (se recomiendan con moderación)
- ✓ Frutos secos crudos
- ✓ Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales