Dieta sin gluten

Para la enfermedad celíaca (enteropatía sensible al gluten) y la dermatitis herpetiforme

Propósito: esta dieta elimina la proteína gluten, que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada, para las personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten. Todas las fuentes de proteína son aceptables excepto las que contienen gluten; los productos hechos con harinas y almidones de arrurruz, maíz, papa, arroz y soya reemplazan a los productos hechos de trigo, centeno y cebada.

Leer las etiquetas — la habilidad más importante

- Elija productos con la etiqueta «sin gluten» siempre que sea posible — esa etiqueta está regulada y es su guía más segura.
- El trigo debe declararse en las etiquetas de alimentos de EE. UU. como alérgeno principal. Tenga cuidado con: la malta y el saborizante de malta (generalmente de cebada), y la proteína vegetal hidrolizada o texturizada (HVP/TVP) a menos que sea de soya o maíz.
- Los productos de harina o cereales son seguros solo cuando están hechos de arroz, maíz, papa o soya.
- La salsa de soya generalmente contiene trigo — elija tamari o una salsa de soya con etiqueta sin gluten.
- El almidón alimentario modificado en las etiquetas de EE. UU. suele ser de maíz; cuando un producto tiene la etiqueta sin gluten, no necesita investigar más.
- Actualizaciones modernas: la avena certificada sin gluten es segura para la mayoría de las personas con enfermedad celíaca, y el trigo sarraceno puro es naturalmente sin gluten a pesar de su nombre — el riesgo de ambos es el contacto cruzado, así que compre productos certificados.
- Prevenga el contacto cruzado en casa: use una tostadora separada o bolsas para tostar, limpie las superficies compartidas y evite las freidoras compartidas y los contenedores a granel.

Lista de alimentos

Grupo de alimentos	Alimentos permitidos | Alimentos a evitar
Panes y granos	Permitidos: harina de maíz y tortillas de maíz, maíz molido (hominy), arroz y cereales de arroz (p. ej., Cream of Rice, Rice Krispies), arroz o maíz inflado, arrurruz, tapioca, y panes/cereales hechos con harinas y almidones sin gluten (arroz, maíz, papa, soya, tapioca). A evitar: trigo, centeno, cebada y avena regular; avena cocida, macarrones, fideos, espagueti, galletas saladas, papas fritas de bolsa, cereales con saborizante de malta; mezclas de trigo sarraceno, kasha y bulgur; mezclas preparadas para pasteles, pan, panqueques o waffles.
Frutas y verduras	Permitidos: todas las frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas, excepto las que debe evitar. A evitar: verduras con crema o empanizadas; productos espesados o preparados con rellenos a base de trigo.
Leche y lácteos	Permitidos: leche, crema y quesos, excepto los que debe evitar. A evitar: leche con chocolate comercial con cereal añadido; leche malteada; bebidas instantáneas de leche; mezclas de cacao instantáneo; sustitutos no lácteos y quesos procesados/untables que contengan una fuente de gluten; queso que contenga goma de avena.

Grupo de alimentos	Alimentos permitidos | Alimentos a evitar
Carnes y proteínas	Permitidos: cualquier carne, pollo, pescado y huevo sin preparar. A evitar: carnes preparadas con estabilizantes o rellenos — salchichas tipo frankfurt, fiambres, pastas para sándwich, embutidos y carnes enlatadas; pescado o carnes empanizados; pollo preparado con proteína vegetal hidrolizada o texturizada (HVP/TVP) de trigo.
Postres y dulces	Permitidos: postres de gelatina, helados de agua, helado casero, natilla, junket, arroz con leche; pasteles, galletas y repostería preparados con almidón sin gluten; azúcar, jalea, mermelada, miel, jarabe de maíz, melaza, malvavisco. A evitar: todos los postres a menos que la etiqueta diga sin gluten — lea las etiquetas.
Bebidas	Permitidas: bebidas carbonatadas, jugos de fruta, té, café y café descafeinado al que no se le haya añadido harina de trigo. A evitar: Postum, Ovaltine, cerveza (ale y beer) y root beer, a menos que se confirme que son sin gluten.
Otros	Permitidos: hierbas, especias, encurtidos, vinagre, jarabes, palomitas de maíz, melaza, papas fritas, jalea, mermelada, miel, mantequilla o margarina fortificada. A evitar: aderezos comerciales para ensalada excepto la mayonesa pura (lea las etiquetas); alimentos preparados con trigo, centeno, avena, cebada o mezclas de trigo sarraceno; algunos kétchup, salsa de chile, salsa de soya, mostaza, rábano picante, mezclas de condimentos, encurtidos, vinagre blanco destilado y salsa para carnes si contienen estabilizantes con gluten; algunas gomas de mascar, dips de papas y malta o saborizante de malta a menos que deriven del maíz; polvo para hornear a menos que la etiqueta diga sin gluten.

Una nota sobre nutrición

Esta dieta puede cubrir todas sus necesidades nutricionales con un esfuerzo adicional para asegurar suficiente fibra — apóyese en el arroz, el maíz, la papa y los granos integrales certificados sin gluten, además de frutas y verduras. Pregunte al Dr. Tarugu si necesita revisar sus niveles de vitaminas.