

Texas Children's Hospital

Cuidando la Salud de su Hijo

Dieta Sin Gluten

Los niños o los adultos con la enfermedad celiaca necesitan seguir una dieta sin gluten. Otros nombres para esta condición de celiaquía son enteropatía sensible al gluten e intolerancia al gluten. Las personas con la enfermedad celiaca no pueden tolerar el gluten. Una dieta libre de gluten es el único tratamiento para la enfermedad celiaca y debe ser seguida de por vida. La dieta libre de gluten es una dieta general con la eliminación de todos los alimentos que contienen gluten.

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, centeno, cebada y a veces avena. La avena por sí sola no contiene gluten, pero la mayoría de la avena se contamina con gluten cuando es procesada. La avena sin de gluten se encuentra disponible. Hable con su especialista en dietética y/o el médico acerca de comer avena cuando esté en una dieta sinde gluten.

En una persona con la enfermedad celíaca, el intestino delgado se daña cuando come el gluten y hace difícil para el cuerpo el absorber los nutrientes de los alimentos. El comer aún la más pequeña cantidad de gluten puede dañar el intestino delgado.

Los síntomas de la enfermedad celíaca en los recién nacidos y niños incluyen la diarrea, desnutrición, dolor de estómago, la pérdida de peso, la sensación de cansancio y retraso en el crecimiento. Algunas personas con la enfermedad celiaca tendrán más síntomas que otras. El seguir una dieta libre de gluten parará los síntomas y curará el daño en los intestinos. El quitar el gluten de la dieta también prevendrá daño adicional.

Es probable que las personas con síntomas severos no puedan comer queso ni beber leche, hasta que los intestinos se curen. Los intestinos dañados no producen suficiente lactase. Lactase es la enzima que

ayuda al cuerpo a digerir la lactosa, que es el azúcar natural de la leche. Después de que el intestino se cure, la mayoría de las personas pueden en unas semanas, beber leche o comer queso.

Leer las etiquetas

Todas las etiquetas de los alimentos se deben leer con mucho cuidado para encontrar los ingredientes que contengan gluten. Las compañías de alimentos a menudo listan cuando el trigo es un ingrediente, pero siempre es importante leer las etiquetas. Encontrará muchos nombres diferentes para ingredientes que contienen gluten en las etiquetas de los alimentos.

Los ingredientes que se deben evitar son:

- Malta
- Trigo duro
- Trigo, centeno, cebada
- Espelta
- Harina de Graham
- Kamut
- Almidón
- Gluten de Trigo
- Cuscús
- Sémola
- Matzoh

Otros ingredientes que pueden contener gluten incluyen el almidón modificado, la proteína vegetal hidrolizada (PVH), proteína hidrolizada en polvo (PHP), el colorante y condimento artificial, condimentos naturales, malto dextrinas, dextrinas, monocéridos y diglicéridos y GLUTAMATO MONOSÓDICO (fuente ajena). Muchos de estos alimentos se hacen del arroz o del maíz en los EEUU, pero es importante saber que pueden hacerse del trigo también. De la misma manera, se puede añadir la harina de trigo al azúcar glas y a las especias para prevenir los grumos.

Es probable que hayan fuentes ocultas de gluten en alimentos y medicinas procesadas. Verifique con el fabricante de la compañía para saberlo con toda certeza. Muchas compañías ahora tienen en sus sitios web información sobre alergias y la omisión de gluten.

Una dieta sin gluten puede ser una dieta bien equilibrada. Las frutas, verduras, maíz, papas, arroz, frijoles, leche, yogur, queso, nueces, crema de cacahuete, semillas, huevos, pescados, aves y carne, naturalmente son alimentos libres de gluten y pueden comerlas las personas con la enfermedad celiaca. La papa, arroz, soya, amaranto, harina pura de trigo o frijol pueden ser utilizados en lugar de harina de trigo para los alimentos horneados, panes y pastas. El pan libre de gluten, las pastas y otros productos pueden comprarse en muchas tiendas de supermercado, en la sección "natural" de su tienda de ultramarinos, o en línea (ver los recursos abajo mencionados, para productos sin gluten).

Para mayor información

- www.celiac.com
- Fundación de Enfermedad Celiaca
www.celiac.org
- El grupo de apoyo de Celiaquía de Houston
<http://www.houstonceliacs.org/>
713-783-7608
- Asociación de Celiaquía en los EEUU, S.A.
www.csaceliacs.org
- Amigos de Investigación de Enfermedad de Celiaquía, S.A.
www.friendsofceliac.com
- Educando a nuestros Niños Celiacos (R.O.C.K.)
www.celiackids.com
- www.savorypalate.com
1-877-CSA-4CSA

Recursos para productos sin gluten

- Whole Foods Market
www.wholefoodsmarket.com/nutrition/gluten-free.php
- Gluten Free Houston
www.glutenfreehouston.com

- The Gluten-free Pantry
www.glutenfree.com
1-800-291-8386
- Specialty Food Shoppe
www.specialtyfoodshop.com
1-800-737-7976
- Laurel's Sweet Treats, Inc.
www.glutenfreemixes.com
- Ener-G Foods, Inc.
www.ener-g.com
1-800-331-5222
- Miss Roben's
www.missroben.com
1-800-891-0083
- Pamela's Products, Inc.
www.pamelasproducts.com
- Udi's Gluten Free Products
www.udisglutenfree.com

Libros

- Case S. *The Gluten-Free Diet: A Comprehensive Resource Guide*. Regina, Saskatchewan, Canada: Case Nutrition Consulting; 2008.
- Fenster C. *Wheat Free Recipes & Menus: Delicious Dining Without Wheat or Gluten*. New York, NY: Penguin Group; 2004.
- Hagman B. *The Gluten Free Gourmet: Living Well Without Wheat*. Rev ed. New York: Henry Holt & Company; 2000.
- London M. *The Gluten free Kid: A Celiac Disease Survival Guide*. Bethesda, MD: Woodbine House; 2005.
- Dowler Shepard, Jules E. *The First Year: Celiac Disease and Living Gluten Free: An Essential Guide for the Newly Diagnosed*. Philadelphia, PA. Da Capo Press.
- Patin NM. *Gluten-Free Friends: Un libro de Actividades para Niños* Disponible en www.savorypalate.com.

| Alimentos | Alimentos Permitidos | Alimentos que se deben evitar |
|--|---|---|
| Los panes, papas, pastas y otros almidones | La harina para pan sin gluten: tortillas de maíz; panes preparados utilizando harinas especialmente preparadas (ver información adjunta). Batatas, camotes, maíz descascarillado, arroz salvaje, tallarines de arroz, pastas hechas con harinas permitidas, como arroz y maíz; algunos tallarines orientales, el arroz; la fécula, el lino, la avena sin gluten | Las mezclas comerciales para galletas, pan de elote, panecillos, las tortitas o los barquillos; germen de trigo; panes hechos con harina de bajo contenido de gluten o espelta; panecillos de arroz hechos con arroz integral, tortillas de harina. Los tallarines regulares preparados con centeno, trigo, harina de avena o cebada; papas en puré o rebanadas; combinaciones comerciales de arroz o pastas; cuscús; tabbouleh; avena convencional |
| Harinas | Maíz, arroz (blanco, integral, dulce), papa, quinua, sorgo, trigo, tapioca, el arrurruz, la soya, el mijo, teff, la legumbre (frijol, garbanzo, garfava, la lenteja, el guisante) y la harina de maíz | El trigo, centeno, avena, cebada, kamut, durum, graham, almidón de trigo, salvado, bulgur, triticale, blanco, integral, fuerte y entero |
| Cereales | El arroz inflado, las hojuelas de arroz, el maíz, la crema de arroz, la crema de trigo, la harina de maíz, el maíz descascarillado, la sémola de maíz, el mijo, las hojuelas de quinua, el amaranto inflado y los cereales de soya | Los cereales que contienen sabor a malta, el trigo, el centeno, avena, la cebada, el salvado, el germen de trigo, y el bulgur, el espelte; los cereales hechos con harinas de bajo contenido de gluten |
| La leche y los productos lácteos | La leche, leche en polvo, el suero, leche de arroz, leche de almendra, leche de soya, leche de coco y yogur simple; el queso, el requesón, el queso crema; la crema y crema batida | La leche malteada, la crema agria hecha con almidón de trigo |
| Frutas | Todo fresco, congelado, enlatado; Los jugos 100 por ciento de frutas | Las frutas secas espolvoreadas con harina de trigo o avena |
| Verduras | Todas las verduras frescas, enlatadas o congeladas, excepto las mencionadas excluyendo | Cualquier verdura empanizada o molida y espesada con harina de trigo |

| Alimentos | Alimentos Permitidos | Alimentos que se deben evitar |
|-----------------------------|--|---|
| Carne y sustitutos de carne | Todas las carnes, pollo, pavo, pescado, puerco y mariscos; huevos; tofú; guisantes secos y frijoles; nueces simples; pescado enlatado en agua, aceite, salmuera o caldo vegetal; crema de cacahuete simple; PVT hecho de proteína de soya pura | Cualquier alimento preparado con trigo, centeno, avena, cebada, estabilizadores de gluten o masillas, inclusive algunas salchichas, fiambre, carnes frías, salchichas y carne enlatadas; cualquier queso o queso de untar que contenga trigo o un condimento hecho con trigo; puerco y frijoles enlatados, el pavo macerado o inyectado con proteína de verdura hidrolizada o proteína de verdura texturizada (PVH, PVT); atún enlatado con PVH; pescado o carne empanizados; cangrejo artificial hecho con almidón de trigo; carnes artificiales con gluten de trigo |
| Sopas | Caldo casero, sopas de verdura o crema hechas con ingredientes permitidos | Sopas comercialmente preparadas hechas con trigo, centeno, productos de avena o cebada; la mayoría de las sopas enlatadas y sopas en caja; caldo y cubitos de caldo con PVH |
| Bebidas | El té, café puro instantáneo o molido, el descafeinado, bebidas gaseosas y bebidas de fruta | Las bebidas de grano, los tés de hierbas con malta de cebada o cebada |
| Bocadillos | Las palomitas de maíz, totopos de maíz, las papas fritas, totopos de tortilla, hojuelas de queso, bizcochos de arroz, galletas de arroz y craker jacks | Los pretzels, galletas de animalitos, galletas de Graham y galletas saladas (a menos que sean sin gluten) |
| Postres | Los siguientes alimentos hechos con los ingredientes permitidos: helados, raspados, nieves, pasteles, galletas, pastelillos comerciales (pies), pudines, postres de gelatina y fruta congelada; flan, tapioca y arroz con leche | Los alimentos comercialmente preparados en caja de todas las clases (a menos que sean sin gluten) pastelillos comerciales (pies), galletas, pasticcetas, rosquillas y los pasteles, el pudín de leche y pan; pudín espesó con harina; productos hechos con enzima de malta de cebada |
| Grasas | La mantequilla o margarina, la manteca, manteca vegetal, aderezos caseros, mayonesa pura y los aceites vegetales | Aderezos y mayonesas comerciales |
| Dulces | El azúcar, la mayoría de los jarabes, jarabe de maíz, la miel, la jalea, la mermelada, los dulces duros, el chocolate simple, el cacao puro, el coco, la melaza, los merengues | Los dulces hechos con ingredientes prohibidos y el regaliz (licorice) |

| Alimentos | Alimentos Permitidos | Alimentos que se deben evitar |
|-----------|--|--|
| Varios | La sal yodada, las hierbas y especias naturales, el colorante para alimentos, los extractos de saborizantes para alimentos, las salsa de carne y las salsas hechas con harinas y almidones permitidos, el bicarbonato de sodio, el cremor tártaro, la mostaza, la salsa de tomate, las hojuelas de algarroba y polvo de algarroba, el glutamato monosódico, la levadura, el cacao puro, el chocolate fondant, las hojuelas de chocolate, el aspartame, la levadura de cerveza, los encurtidos simples, las aceitunas, los pepinillos dulces, el concentrado de tomate, los vinagres (manzana, balsámico, uva blanca, vino), salsa sin gluten de soya, PVT hecho de pura proteína de soya | Cualquier condimento preparado con trigo, centeno, avena o cebada; condimentos que contienen masillas, los estabilizadores o la proteína vegetal con textura (PVT); salsas y salsa de carne con fuentes de gluten; la oblea de la comunión; pimienta artificial; vinagre de malta; salsa de soya |

Menú de Prueba

| Desayuno | Almuerzo | Bocadillo | Cena | Bocadillo |
|--|---|---|---|--|
| 2 huevos ½ taza de puré de papas a la parrilla ½ taza de melón rebanado 1 taza de leche | 2 bizcochos de arroz 1-2 cucharadas de crema de cacahuete 1 cucharada de jalea 1 onza de papas fritas Zanahoria en tiritas 1 manzana 1 caja de jugo | 1 Yogur de plátano (revise la etiqueta- algunos contienen gluten) | 3 onzas de pollo horneado 2 tortillas de maíz 1 onza de queso cheddar ½ taza de Ejotes 2 cucharadas de mantequilla 1 taza de leche | ½ taza de helado de vainilla 2 galletas sin de gluten |

Notas y preguntas



**Texas Children's
Hospital**

Preparado por el Nutrition Coordinating Council.

© 2012, 2011, 2004 Texas Children's Hospital

Todos los derechos reservados. 1919 S. Braeswood, suite 6226 Houston, Texas 77030. 5735:6/12