

DIETA RESTRINGIDA EN GLUTEN

Las fuentes principales del gluten son trigo, la cebada, el centeno y la avena. La fracción de la proteína del gluten en el trigo que altera el intestino a personas susceptibles a ésta es la gliadina. Las proteínas presentes en la cebada, centeno y avena son las prolaminas.

Si se eliminan todas las fuentes de gliadina y prolamina de la dieta, el intestino es capaz de regenerarse y volver a su funcionamiento normal.

La gliadina y la prolamina pueden estar presentes en los alimentos como un ingrediente básico o adicionado como un derivado en alimentos procesados. Por este motivo es importante leer cuidadosamente las etiquetas de los ingredientes.

EVITAR

PAN:	Los que están hechos con harina de trigo, cebada, centeno o avena
CARNES:	Aquellas que contienen trigo, cebada, centeno o avena como: algunos embutidos, surimi
PASTAS:	Spaghetti, sopas de fideo, macarrones, etc. (semolina = trigo)
VERDURAS:	Verduras preparadas en salsa enlatadas, ensaladas comerciales preparadas
CEREALES:	Pan o galletas que están elaboradas con harina de trigo, cebada, centeno o avena, sopas de pasta a base de trigo, cereales de caja que estén elaborados con trigo o avena, botanas que estén elaboradas con harina de trigo
ADEREZOS COMERCIALES:	Leer la etiqueta de ingredientes para asegurarse que no está elaborado con alimentos que contienen gluten.
LACTEOS:	Preparados o elaborados con leche en polvo o batidos de yogurt o helados.
POSTRES:	Todos los preparados con harina de trigo, cebada, centeno, avena o amaranto: pasteles, hot cakes, waffles, galletas, algunos flanes
BEBIDAS:	Cerveza, gin, whisky, vodka

Evitar todas las preparaciones que estén empanizadas, capeadas o con salsa blanca

ALIMENTOS PERMITIDOS:

CARNES:	Pollo, carne o pescado fresco.
LÁCTEOS:	Leche descremada, yogurt, quesos, parmesano, cottage, panela, oaxaca.
HUEVO:	En todas sus presentaciones.
VERDURAS:	Frescas, congeladas o deshidratadas.
FRUTAS:	Frescas, congeladas o deshidratadas.
CEREALES:	Papa, arroz, soya, elote, hojuelas de maíz, tortilla de maíz, arroz inflado, camote, tostadas de maíz.
GRASAS:	Mantequilla, aceites vegetales, aguacate.
LEGUMINOSAS:	Frijol, lenteja, haba, garbanzo, alubia.
OLEAGINOSAS:	Cacahuates, avellanas, almendras, nueces.