



CONSEJOS DIETÉTICOS DIETA SIN GLUTEN

Consulta on-line en <http://www.elmeumetge.cat>

La dieta de las personas celíacas o con dermatitis herpetiforme, también llamada enfermedad celiaca de la piel, ha de ser una dieta variada y lo más natural posible, teniendo en cuenta que **NO** deben ingerirse los siguientes cereales: **TRIGO, CEBADA, CENTENO, AVENA** .

Como norma general, deben eliminarse de la dieta todo producto a granel y todo alimento elaborado que no esté etiquetado. Al adquirir un alimento elaborado y/o envasado debe comprobarse siempre la relación de ingredientes.

Alimentos que con seguridad contienen gluten:

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena
- Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pastas italianas (fideos, macarrones, tallarines, etc..) y sémola de trigo.
- Bebidas malteadas.
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, algunos licores,...
- Productos manufacturados en los que entre en su composición cualquiera de las harinas citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.

Alimentos que pueden contener gluten:

- Embutidos: choped, mortadela, chorizo, morcilla, etc..
- Productos de charcutería.
- Quesos fundidos de sabores.
- Patés diversos.
- Conservas de carnes.
- Conservas de pescados con distintas salsas.
- Caramelos y gominolas.
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados con sal.
- Helados.
- Sucedáneos de chocolate.
- Colorante alimentario.

Alimentos sin gluten:

- Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y de sabores, y cuajada.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, cecina, jamón serrano y cocido de calidad extra.
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva 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.
- Aceite, mantequillas.
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales y fritos (con o sin sal).
- Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.

Es importante ser cuidadoso con la preparación de los alimentos y no utilizar los mismos utensilios o el mismo aceite para cocinar alimentos con gluten y sin gluten.
