



DIETA SIN DE GLUTEN (GLUTEN FREE DIET)

ALIMENTOS	SELECCIONES SEGURAS	DUDOSO	EVITE
Granos/ Harinas	Amaranto, arruruz, harinas de frijol (como garbanzo o habas), trigo sarraceno, maíz o maizena, linaza, rasgones de trabajo, mijo, papas, quinoa, ragi, arroz, sorgo, soya, tapioca, teff	Harina de algarroba, panqueques de mezclas de trigo sarraceno (a menudo contiene harina de trigo), avena pura no contaminada (nota: un pequeño porcentaje de personas con enfermedad celíaca reacciona con la avena pura; consúltelo primero con su proveedor de la salud.)	Trigo (bulgur, cus-cus, trigo duro, farina, graham, kamut, semolina, espelta, triticale, germen de trigo), centeno, cebada, avena (exceptuando avena pura, no contaminada), avena con bajo contenido de gluten. Advertencia: sin trigo no necesariamente significa sin gluten.
Cereales – Calientes/ secos	Crema de arroz, crema de trigo sarraceno, sémola de maíz, cereales secos sin gluten, sémola de maíz integral.	Los cereales de arroz o maíz inflado; la avena pura no contaminada (un pequeño porcentaje de personas con enfermedad celíaca reacciona con la avena pura)	Aquéllos con trigo, centeno, avena (exceptuando la pura no contaminada), cebada, malta de cebada, saborizante de malta, salvado
Papas/ Arroz/ Almidón	Cualquier papa común, camotes y puré de camote, todos tipos de arroz común, fideos de arroz, fideos de 100% de soba de trigo sarraceno, pasta sin gluten, polenta, sémola de maíz, tortillas de maíz, chirivía, yuca, nabos.	Revise las etiquetas de productos de papas o arroz con paquetes de condimentos.	Papas francesas fritas o rebozadas (al menos que ningún otro alimento haya sido frito en el mismo aceite), pasta, tallarines, almidón de trigo, rellenos, tortillas de harina, crutones
Galletas/ Papitas fritas/ Palomitas	Obleas de arroz u otras galletas sin gluten, pasteles de arroz; papas fritas naturales, trozos de tortilla fritos, papas fritas o palomitas de maíz naturales	“Chips” de sabores	Galletas, galletas Graham, tostadas de centeno, matzo, crutones
Postres	Sorbete, paletas, Hielo italiano	Revise las etiquetas del helado y pudín.	Helado con pedacitos de galletas, arroz inflado pretzels, etc; masa para pastel, galletas, pasteles, barquillos y pasteles hechos con harinas que contienen gluten.
Leche/ Yogurt	Cualquier leche o yogurt sin sabor, suero de leche, crema, mitad leche mitad crema.	Leche con saborizantes o yogures	Leche malteada, yogures con “frutas secas crujientes” añadidos o salsas
Queso	Queso (todos tipos incluyendo queso azul & gorgonzola), queso procesado (como por ejemplo Americano), queso cottage	Quesos para untar o salsa	
Huevos	Todos los tipos de huevos, huevos cocidos	Huevos Benedict (salsa preparada generalmente con harina de trigo)	
Carne, Pescado, mariscos, Aves de corral	Cualquier carne, pescado, mariscos o ave de corral sin procesar, pescado enlatado en conserva, caldo de vegetales o agua.	Carnes, embutidos, pescado, mariscos, comercialmente procesados, preservados o marinados; aves de corral auto rociadas o curtidas	Carnes empanizadas o rebozadas

Frijoles/ Legumbres	Cualquier tipo de legumbre como los frijoles, garbanzo, frijoles rojos, lentejas, frijoles pintos, frijoles negros, habas, edamame, ya sea congelada, fresca, seca o enlatada (sin saborizantes o salsas agregadas)	Revise las etiquetas de ingredientes agregados; las salsas pueden contener gluten	
Productos de soya y Análogos de carne o Alternativas	Tempeh, tofu, y edamame naturales	Revise las etiquetas de miso, salsa de soya, tofu y tempeh sazonados, análogos de carne (sustitutos imitando carne), imitación de mariscos	Seitan; Tempeh con tres granos
Nueces/ Semillas	Cualquier tipo de nuez (salada o sin sal), semillas o mantequilla de nuez, coco	Nueces tostadas secas (consulte con el fabricante; puede espolvorear con harina durante el procesamiento.	Mantequillas de nuez con ingredientes que contienen gluten
Frutos/ Jugos	Cualquier tipo de frutas frescas o jugos, enlatados, congelados; o fruta seca	Rellenos de pasteles	Fruta seca espolvoreada con harina
Vegetales	Cualquier tipo de verduras frescas, enlatadas o congeladas incluyendo maíz, chícharos, habas, etc.		Vegetales en una salsa o jugo de carne que contenga gluten
Sopas	Sopas hechas en casa con ingredientes permitidos conocidos	Verifique las etiquetas de todas las sopas comerciales	
Condimentos/ Mermeladas/ Jarabe	Catsup, mostaza, salsa, salsa de soya sin trigo, mayonesa, vinagre (excepto vinagre de malta), mermelada, jalea, miel, jarabe de maple puro, melaza	Verifique las etiquetas de la salsa de soya, aderezos, salsas comerciales, base para sopas, marinadas, mezclas para empanizar	Vinagre de malta
Condimentos/ Saborizantes	Cualquier hierba o especie, sal, pimienta, azúcar blanca o moscabada, Equal®, Sweet-N-Low®, Splenda®	Mezclas de condimentos, consomé	
Grasas	Mantequilla, margarina, todos los aceites vegetales puros (incluyendo canola), mayonesa, crema	Verifique las etiquetas de los aderezos y de los productos para untar en sándwiches	
Ingredientes para hornear	Levadura, bicarbonato, levadura, cremor tártaro, pedazos normales de galletas de chocolate		Ver cereales/harinas; Checar etiqueta de algarroba endulzada con granos o de galletas veganas con pedacitos de chocolate
Bebidas	Café, té, polvo de cocoa puro, sodas, Leche de Soya Silk®, bebida Rice Dream®	Verifique etiqueta de las mezclas de café instantáneo (como el capuchino suizo de moka); té de plantas medicinales, bebidas de soya o arroz (pueden contener malta de cebada o jarabe de arroz)	Bebidas malteadas
Alcohol	Vino, todo licor destilado incluyendo vodka, tequila, ginebra, ron, guisqui y licores puros, cervezas sin gluten (Redbridge, Bard's Tale Beer, sidras)	Mezclas de bebidas	Cerveza, cerveza tipo inglesa y tipo lager
Dulces	Verifique las etiquetas – muchas no tienen gluten		Dulce de venta en contenedores de alimentos a granel, regaliz

ETIQUETAS DE ALIMENTOS E INGREDIENTES DUDOSOS

Una de las claves para seguir una dieta sin gluten es leer las etiquetas de los alimentos

INGREDIENTES QUE DEBEN DE SER EVITADOS:

- **Trigo:** incluyendo todas las variedades como espelta, kamut, einkorn, emmer, durum, graham, triticale y semolina
- **Cebada:** incluyendo todas las formas como malta, saborizante de malta, jarabe de malta, extracto de malta, vinagre de malta (nota: todos los otros vinagres son seguros)
- **Centeno**

INGREDIENTES PROBLEMÁTICOS:

- **Avena:** Ahora los estudios muestran que la avena no es directamente tóxica para la gran mayoría de las personas con enfermedad celiaca; sin embargo, existe un alto riesgo de contaminación con gluten. La incorporación de avena en una dieta sin gluten debe de siempre discutirse primero con su proveedor de salud. Los siguientes son sitios en donde se puede obtener avena pura no contaminada.

Gifts of Nature www.giftsofnature.com - (888) 275-0003

Gluten-Free Oats, Inc. www.glutenfreeoats.com - (307) 754-2058

Cream Hill Estates: www.creamhillestates.com - (866) 727-3628

Avena Foods: www.onlyoats.ca - (866) 461-3663

Bob's Red Mill: www.bobsredmill.com - (800) 349-2173

- **Jarabe de Arroz:** La mayoría de los jarabes de arroz que se consiguen en los EE.UU. se producen utilizando enzimas bacterianas y no tienen gluten; sin embargo algunos jarabes de arroz se elaboran utilizando enzimas de malta de cebada y puede contener niveles muy bajos de gluten.
- **Saborizantes Naturales/ Sabores:** La malta de cebada puede ser empleada como saborizante en productos cárnicos; sin embargo, "la cebada" y/o la "malta" está casi siempre incluida en la etiqueta. Los saborizantes o sabores provenientes de fuentes de trigo deben de aparecer como que contiene trigo (véase más abajo).

ALIMENTOS ALÉRGENOS Y LA LEY SOBRE LA PROTECCIÓN AL CONSUMIDOR DEL 2004 (FALCPA POR SUS SIGLAS EN INGLÉS):

A partir del 1°. de enero de 2006 FALCPA requiere que el trigo (junto con los otros ocho principales alérgenos) esté indicado claramente en la etiqueta de alimentos. Ejemplos:

1. Ingredientes: sémola (trigo), niacina...
2. Ingredientes: sémola de trigo, niacina...
3. Ingredientes: sémola, niacina...
Contiene trigo.

Los ingredientes problemáticos ahora cubiertos por FALCPA incluyen:

Dextrina	Alimento con almidón modificado/ almidón modificado
Harina o productos de cereales	Salsa de soya

Si el trigo no está indicado ya sea en la lista de los ingredientes o en el aviso legal del "contenido", los ingredientes anteriores están hechos de algo que no es trigo y son seguros.

Nota: La Ley sobre la Protección al Consumidor de 2004 cubre suplementos dietéticos pero no así los medicamentos. La seguridad de los medicamentos debe de determinarse consultando con su farmacéutico o el fabricante.

EXPOSICIÓN AL GLUTEN OCULTO

Desafortunadamente el gluten no siempre es evidente. Revise la siguiente lista con respecto a algunos productos "insospechados" que pueden contener gluten.

- **Medicamentos sin receta médica y con receta médica**

Los requisitos de etiquetado de la Ley sobre la Protección al Consumidor de 2004 (FALCPA) no aplica a los medicamentos. Consulte con su farmacéutico o comuníquese con el fabricante para determinar si hay gluten en sus medicamentos.

Nota: Los suplementos dietéticos están cubiertos por los reglamentos de FALCPA de tal manera que el trigo debe de estar claramente indicado si es ingrediente en una vitamina, o suplemento a base de hierbas.

- **Ostias de comulgar**

Están disponibles recetas para hacerlas sin gluten; díganos si le gustaría una copia.

- **Origen poco frecuente**

Si continúa teniendo valores de laboratorio altos y síntomas y, si con la ayuda de su dietista, no puede encontrar el posible origen de gluten en su dieta, valdría la pena revisar otros como dentífrico, enjuague bucal o lápiz de labios.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

A continuación se presentan algunas de las causas más comunes de contaminación de gluten. Aún pequeñas migajas que usted ni siquiera puede ver pueden causar daño al intestino, de tal manera que es mejor evitar estas situaciones.

- **Tostadores utilizados para alimentos que contienen gluten**

Mantenga dos tostadores en su hogar y reserve uno para alimentos que no contengan gluten. Ahora bien, ahora se dispone de bolsas diseñadas para mantener un pedazo de pan en el tostador.

- **Contenedores de alimentos a granel**

Los alimentos envasados son más seguros.

- **Frascos de condimentos (mantequilla de cacahuete, mermeladas, mayonesa, etc.)**

Es mejor mantener un recipiente sin gluten por separado para artículos de uso común y asegúrese de etiquetarlo con claridad. Cuando menos asegúrese de que todos en su hogar están enterados para evitar la contaminación.

- **Servicio de Buffet**

Otros clientes pueden utilizar un solo utensilio para varios alimentos. El alimento de un área puede ser derramado en otro recipiente de comida. Es más seguro ordenar del menú.

- **Alimentos Fritos**

El aceite se utiliza típicamente una y otra vez para freír los alimentos. Es muy probable que las papas fritas (u otros alimentos sin gluten) se frían en el mismo aceite que alimentos rebozados o empanizados como el pollo frito.

BOCADILLOS PORTÁTILES SIN GLUTEN

- Frutas
 - Frescas
 - Enlatadas (por ejemplo: salsa de manzana o tazas de mezcla de frutas)
 - Secas (asegúrese de que no contengan recubrimientos que contengan gluten)
- Nueces o semillas (almendras, nueces de la India, semillas de girasol...). Asegúrese de verificar los ingredientes si las nueces o semillas están sazonadas.
- Cereal seco sin gluten
- Palomitas de maíz
- Confeccione su propia mezcla: escoja su combinación favorita de fruta seca, nueces, semillas y/o cereal sin gluten y hasta algo de chocolate!
- Atún en bolsa de plástico o enlatado con galletas sin gluten.
- Mantequilla de cacahuete y/o con jalea sobre panecillos de arroz
 - Preparar como sándwich, pero comer cada lado separadamente para ensuciarse menos!
- Barritas de granola o energéticas sin gluten
 - Bakery on Main™ www.bakeryonmain.com
 - Boomi Bar™ www.boomibar.com
 - LäraBar® www.larabar.com
 - Bumble Bar™ www.bumblebar.com
 - EnviroKidz Crispy Rice Bars www.naturespath.com
 - Omega Smart® bars www.omegasmartbar.com
 - Alpsnack® bars <http://www.drbronner.com/DBMS/ALP.htm>
 - Ener-G® bars www.ener-g.com
- Galletas sin gluten o queso crujiente
 - Nut Thins® (varios sabores) www.bluediamond.com
 - Mary's Gone Crackers® (varias variedades) www.marysgonecrackers.com
 - Kitchen Table Wafers™ (varios sabores) www.kitchentablebakers.com.

Utilice una lonchera térmica o un pequeño enfriador para guardar algunos de estos deliciosos bocadillos:

- Vegetales, galletas sin gluten y/o galletas sin gluten con lo siguiente:
 - Hummus sin gluten
 - Dip de frijoles sin gluten
 - Salsa sin gluten
 - Mantequilla de cacahuete o de otra nuez natural (la mantequilla de almendras es deliciosa!)
 - Queso crema o queso neufatchel
 - Aderezo para las ensaladas sin gluten
- Queso Cottage o yogurt y fruta sin gluten
- Huevos duros
- Pudines Kozy Shack®
- Tacos! Pruebe lo siguiente envuelto en una tortilla de maíz puro:
 - Frijoles refritos, salsa y queso
 - Pavo, queso, mostaza, lechuga y tomate

Productos investigados en Junio del 2010

ORGANIZACIONES PARA ENFERMOS CELÍACOS

GRUPOS DE APOYO	
Gluten Intolerance Group Teléfono: 206-246-6652 Correo Electrónico: info@gluten.net Página Web : www.gluten.net	Celiac Disease Foundation Teléfono: 818-990-2354 Correo Electrónico: cdf@celiac.org Página Web: www.celiac.org
Canadian Celiac Association Teléfono: 800-363-7296 Correo Electrónico: customerservice@celiac.ca Página Web: www.celiac.ca	Celiac Sprue Association Teléfono: 877-272-4272 Correo Electrónico: celiacs@csaceliacs.org Página Web: www.csaceliacs.org

CENTROS MÉDICOS	
Beth Israel Deaconess Celiac Center Boston, Massachusetts www.bidmc.harvard.edu/celiaccenter	Celiac Disease Center at Columbia University New York, New York www.celiacdiseasecenter.columbia.edu
University of Maryland Center for Celiac Research Baltimore, Maryland www.celiaccenter.org	University of Chicago Celiac Disease Program Chicago, Illinois www.celiacdisease.net
<p>*Para mayor información detallada acerca de los centros médicos para la enfermedad celíaca consulte la página web: www.GInutrition.virginia.edu y siga los enlaces de Artículos sobre la Nutrición en la Práctica Clínica en Gastroenterología y Expertos Médicos sobre la Enfermedad Celíaca en los Estados Unidos.</p>	

OTRAS ORGANIZACIONES CELÍACAS/RECURSOS	
National Foundation for Celiac Awareness www.celiacawareness.org	Celiac Disease and Gluten-free Support Center www.celiac.com
Celiac list-servs www.enabling.org/ia/celiac	Clan Thompson Celiac Site (free newsletter) www.clanthompson.com
Gluten-free Restaurant Awareness Program www.glutenfreerestaurants.org	