



ENFERMEDAD CELIACA O UNA DIETA LIBRE DE GLUTEN

El gluten es el nombre genérico de ciertos tipos de proteínas en los granos de cereales comunes, trigo, cebada, centeno, y sus derivados que deben ser eliminados. La buena noticia es que todas las frutas frescas, verduras, carne de res, pollo, pescado, cordero, cerdo y productos lácteos son naturalmente libres de gluten.

Permitido

Granos/Harinas

Arroz, maiz, soya, papa, tapioca, frijol, garfava, el sorgo, quinoa, el mijo, alforfón, arrurruz, amaranto, teff, montina, el lino, y harinas de nuez.

Avenas

La investigación indica que las avenas puras, no contaminada consumida en moderación (hasta 1/2 taza de avena seca diario) son toleradas por la mayoría de los celíacos. La avena libre de gluten está actualmente disponible en los Estados Unidos. Consulte con su medico o nutricionista antes de incluir avenas en su dieta y para supervisión regular.

Bebidas alcohólicas destiladas y vinagres son libres de gluten. Los productos destilados no contienen ningunos péptidos nocivos del gluten. Las investigaciones indican que el péptido del gluten es demasiado grande para transmitirse en el proceso de destilación. Este proceso deja el líquido resultante libre de gluten.

Vinos y licores/bebidas destilads son libres de gluten. Cervezas, ales, lagers y vinagres de malta que se elaboran con granos que contienen gluten no son destilados y por lo tanto no son libres de gluten. Cervezas libres de gluten están disponibles en los Estados Unidos.

NO SE PERMITE EN NINGUNA FORMA

Trgo(einkorn, durum, faro, graham, kamut, la sémola, la espelta), el centeno, la cebada y tritcale.

Alimentos que contienen gluten que frecuentemente son pasados por alto y deben ser verificados:

- | | | |
|-----------------------------------|--|--|
| • Almíbar de arroz integral | • Carnes procesadas | • Suplementos nutricionales |
| • Mezclas de empanado | • Salsas y aderezos | • Vitaminas y suplementos minerales |
| • Crutones | • Aves con salsa hilvanada | • Plastilina: un problema potencial si se colocan las manos en o sobre la boca mientras juegan con la plastilina. Se deben lavar las manos inmediatamente despues del uso. |
| • Barritas Energéticas | • Salsa de soya y sus solidos | |
| • Productos de harina o de cereal | • Bases de sopas | |
| • Imitación de tocino | • Rellenos y aderezos | |
| • Imitación de mariscos | • Espesantes (Roux) | |
| • Marinados | • Obleas de comunión | |
| • Panko(mijas de pan japonesas) | • Suplementos herbales | |
| • Pastas | • Drogas y medicamentos de venta libre | |