



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



# Una Guía para Iniciar una Dieta sin Gluten

Actualizado a enero del 2019

*Este boletín contiene información básica acerca de la dieta libre de gluten. Hay aspectos de la dieta que son más complicados que se parecen en esta guía. Esto es una herramienta para personas recién diagnosticadas con la enfermedad celiaca o con sensibilidad al gluten no-celiaca. Para información adicional acerca de la dieta sin gluten, consulte con una dietista quien tiene conocimientos acerca de lo mismo, y vea los recursos en el sitio web de GIG, [www.gluten.org](http://www.gluten.org).*

Para personas quien tienen desordenes relacionados al gluten [enfermedad celiaca (EC), sensibilidad al gluten no-celiaca, o dermatitis herpetiforme, lo cual es una manifestación en la piel de la EC], es necesario evitar el gluten para razones de salud. Gluten es el nombre genérico para ciertos tipos de proteínas que se encuentran en los granos trigo, cebada, centeno, y sus derivados. Cuando una persona con enfermedad celiaca ingiere gluten, ocurre una reacción inmune, lo cual daña el intestino delgado y puede causar síntomas y problemas de salud en casi cualquier parte del cuerpo. Aún cantidades muy pequeñas de gluten pueden causar problemas, independiente de que hay síntomas obvios o no. En cuanto a la sensibilidad al gluten no-celiaca, esta es una condición que todavía no está bien entendida, pero parece que el consumo de gluten no causa el mismo tipo de daño al intestino como es el caso en la enfermedad celiaca. Sin embargo, es también necesario eliminar el gluten de la dieta, ya que su consumo tiene diversos efectos adversos en la salud.

- **Los siguientes granos, tal como derivados e híbridos de estos granos tienen que ser eliminados de la dieta:**
  - **Trigo** – incluye variedades como: duro, espelta, emmer, sémola, farro, y einkorn.
  - **Cebada**
  - **Centeno**

- Escoge granos y harinas que son naturalmente sin-gluten, incluyendo arroz, maíz, soya, papa, tapioca, sorgo, quinua, mijo, trigo sarraceno, yuca, arrurruz, coco, tef, lino, chía y harinas de frijoles y nueces.

*Investigaciones científicas indican que avena pura y no contaminada con gluten consumida en cantidades moderadas (hasta ½ taza de avena seca por día), es tolerada por la mayoría de las personas con enfermedad celiaca. Escoge avena no contaminada que es certificada sin gluten, y consulte con su médico o dietista antes de incluir la avena en su dieta.*

- Otros alimentos que naturalmente no contienen gluten son frutas y verduras; carnes frescas, aves, y pescado; frijoles y lentejas, nueces y semillas; y productos lácteos sencillos. Estos alimentos en sus formas puras no contienen gluten. Versiones procesados o con sabores agregados pueden contener ingredientes con gluten.
- Existen sustitutos sin gluten para alimentos que comúnmente son hechos de trigo, y son ampliamente disponibles en supermercados, tiendas de alimentos naturales, directamente de los fabricantes, y de sitios en el internet.
- Bebidas alcohólicas destiladas, vinagres destilados, y vino son seguros para incluir en la dieta sin gluten. La mayoría de las cervezas, cerveza Inglesa y bebidas malteadas son hechos a base de granos que contienen gluten y NO son sin-gluten. Cervezas hechas de granos sin-gluten, como el sorgo, son sin-gluten.



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



## **Etiquetado de Alimentos: Como determinar si un producto es libre de gluten**

Para seguir una dieta sin gluten con éxito, es muy importante leer las etiquetas de alimentos procesadas cuidadosamente. Esto incluye afirmaciones de “gluten-free” en los paquetes, tal como listados de ingredientes. Ya que los ingredientes se pueden cambiar en cualquier momento, es importante leer las etiquetas cada vez que haga sus compras.

**Certified**



**Gluten-Free**

### **1. CERTIFICADO**

Un producto que porta una certificación por parte de un tercero tal y como el de la GFCO (Organización de Certificación Sin Gluten) del GIG es considerado seguro para los que no consumen gluten. Si un producto es certificado sin gluten, no es necesario hacer más.



### **2. ETIQUETADO**

Si un producto no es certificado “gluten-free” pero tiene una afirmación de “gluten-free” (y es regulado por la Administración de Alimentos y Medicamentos, “FDA” \*), es considerado seguro para su consumo. La regulación sobre etiquetado de “sin gluten” de la FDA también aplica a las afirmaciones “no gluten”, “free of gluten” (libre de gluten), o “without gluten” (no contiene gluten).

### **3. INGREDIENTES**

Para productos que no son ni certificados ni etiquetados “libres de gluten”, es esencial leer la lista de ingredientes. Si cualquiera de los siguientes se encuentra en la lista de los ingredientes, entonces el producto no es libre de gluten:

- \* Trigo (incluyendo todos los tipos de trigo tal como espelta) \*\*
- \* Centeno
- \* Cebada
- \* Avena, a menos que específicamente esté etiquetada sin gluten
- \* Malta
- \* Levadura de cerveza



**\*FDA y USDA**

El reglamento de etiquetado sin gluten de la FDA es una parte de la Ley del Etiquetado de Alérgenos en los Alimentos y Protección al Consumidor (FALCPA, “Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act”). FALCPA aplica solamente a productos regulados por la FDA. La FDA regula la gran mayoría de los alimentos preempacados. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), regula productos de carnes, pollo, huevo y productos mezclados los cuales generalmente contienen mas del 3% carne cruda o 2% carne cocinada (por ejemplo: algunas sopas y platos preparados congelados). Los productos regulados por la USDA no son requeridos para cumplir con la FALCPA, pero un estimado del 80-90% lo hace voluntariamente.

\*\*El leer etiquetas para trigo se ha vuelto mucho más fácil desde que la FALCPA fue aprobada. Esta regulación requiere que sean claramente identificados los 8 principales alérgenos, siendo uno de ellos el trigo. Derivados del trigo tales como “almidón modificado” debe indicar claramente, cuando sea el caso, que el “trigo” es la fuente. “Trigo” puede aparecer entre paréntesis en la lista de ingredientes o por separado, en una advertencia que diga “Contiene” debajo o enseguida de la lista de ingredientes. Si hay dudas en cuanto de que un producto regulado por la USDA está cumpliendo con FALCPA, los siguientes ingredientes pueden ser derivados de trigo, y es necesario o investigar o evitarlos: “starch” (almidón), “food starch”, “modified food starch”, “dextrin” (dextrina).

\*\*Un producto que es etiquetado “gluten-free” (sin gluten) puede incluir el término “wheat” (trigo) en el listado de ingredientes (ej. almidón de trigo) o en una declaración aparte de “Contains wheat” (contiene trigo), pero el etiquetado también tiene que incluir la siguiente declaración: “The wheat has been processed to allow this food to meet the Food and Drug Administration (FDA) requirements for gluten-free foods” (El trigo ha sido procesado para que cumple con los requerimientos de la FDA para alimentos sin gluten.)

## **Contaminación mientras que prepara la comida**

Cuando se prepara alimentos libres del gluten, estas no deben tener contacto con comida que contiene gluten. Contaminación puede ocurrir si las comidas preparadas están en áreas comunes o en contacto con cubiertos que no son limpiados adecuadamente después de preparar comida que contiene gluten. Usando la misma tostadora para el pan libre de gluten y pan regular es una fuente común de contaminación. Los tamices para separar la harina no deben ser compartidos con harinas que contienen gluten. Comidas que son fritas en aceite que se comparte con productos que son empanizados con mezclas o harinas que contienen gluten no deben consumir. Condimentos que se encuentran en envases que se comparten pueden ser otro sitio de contaminación. Cuando una persona zambulle la comida o los cubiertos como un cuchillo en alimentos o productos por segunda vez, el condimento se puede contaminar con boronas (por ejemplo, mostaza, mayonesa, jalea, mantequilla de maní y mantequilla). Harina de trigo se puede mantener suspendida en el aire por muchas horas en una panadería (o en su casa) y puede contaminar superficies donde se prepara la comida sin gluten, o a cubiertos o comida libre de gluten que no está cubierta.

### **Fuentes Comunes de Gluten**

*(Nota: se puede conseguir bastante facilmente versiones de todos de estos que no contienen gluten.):*

Pan	Pasta
Cereales	Rellenos (ej. Para pavo)
Galletas Dulces	
Pasteles y otros postres horneados	
Galletas saladas	
Crutones	
Harina	

### **Alimentos que pueden contener gluten. Es necesario verificar.**

Jarabe de arroz integral	Aderezos para ensalada
Mezclas para empanadar/cubrir	Salsa y jugo de carne
Dulces	Mezclas de arroz pre-sazonadas
Barras de energía o proteína	Aves pre-sazonadas
Carnes y Mariscos de imitación	Salsa de soya o sólidos de soya
Regaliz	Bases de sopa o consomé
Adobos	Salsa Teriyaki
Panko (migas de pan estilo Japonés)	Espesantes ("Roux")
Carnes procesadas estilo "deli"	

### **También es necesario verificar las siguientes cosas:**

Obleas para la comunión  
Medicamentos de receta y de venta libre  
Suplementos nutricionales y herbales  
Suplementos de vitaminas y minerales

## **Hágase las pruebas apropiadas antes de empezar la dieta**

La dieta libre de gluten es un compromiso de por vida y no se debe empezar antes de ser apropiadamente diagnosticado. Empezar la dieta sin pruebas completas no se recomienda y complica el proceso del diagnóstico. Los exámenes para confirmar la enfermedad celiaca pueden ser imprecisos si una persona ha seguido la dieta libre del gluten por un largo plazo. Para un diagnóstico válido, el gluten tendría que ser reintroducido. Consulte a su doctor para información específicamente para usted y su familia.

*Actualizada, y modificada del "Quick Start Gluten-Free Diet Guide for Celiac Disease & Non-Celiac Gluten Sensitivity," lo cual fue desarrollada en 2013 por una colaboración entre: American Celiac Disease Alliance, Celiac Disease Foundation, Celiac Sprue Association, Gluten Intolerance Group, National Foundation for Celiac Awareness.*

*Este boletín ha sido aprobado por una nutrióloga certificada.*

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en [www.GLUTEN.org](http://www.GLUTEN.org).

Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar desordenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675

[www.GLUTEN.org](http://www.GLUTEN.org)  
[customerservice@GLUTEN.org](mailto:customerservice@GLUTEN.org)

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.