



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



Dieta Libre de Gluten para un Corazón Sano

Actualizado a diciembre del 2014

Una vez que usted ha logrado comprender los fundamentos de mantenerse en una dieta libre de gluten, es tiempo de considerar otros aspectos de la dieta los cuales también pueden impactar su salud. ¿Su dieta libre de gluten es saludable para su corazón? La enfermedad del corazón es la causa número uno de muertes mundial. Aprenda como reducir el riesgo, haciendo que su dieta libre de gluten sea también saludable para su corazón.

Algunos productos empacados libres de gluten son altos en grasas, azúcar, sal y calorías. Mientras que está bien el consumir éstos de vez en cuando, el crear una dependencia excesiva puede contribuir al aumento de peso, alto colesterol y a la presión alta, todos estos a la larga pueden llevar a una enfermedad del corazón.

Adaptando una dieta saludable para el corazón a un estilo de vida libre de gluten

Grasa

El tipo y la cantidad son importantes cuando se trata del consumo de grasa. Las grasas saturadas y las grasas trans elevan el colesterol en la sangre y deben ser limitadas. La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente y se encuentra principalmente en carne, pollo con piel, leche entera, productos lácteos altos en grasas e incluso en la leche de coco. Grasas trans se encuentran en muchos alimentos procesados tales como galletas saladas y dulces, margarina en barra y manteca. Las mejores grasas a usar son las insaturadas (tanto poliinsaturadas como monoinsaturadas). Éstas son líquidas a temperatura ambiente y abarcan alimentos tales como aceites vegetales, frutos secos, semillas, aguacate y pescados grasos (salmón, pescado arenque y trucha). Es importante el moderar la cantidad de grasa consumida (sin importar el tipo), porque la grasa contiene más del doble de calorías por gramo que la proteína o los carbohidratos (que son las otras dos fuentes de calorías en los alimentos). Por lo tanto, demasiada grasa en la dieta a menudo se traduce en demasiadas calorías, llevándolo al aumento de peso.

Azúcar

Es una fuente concentrada de calorías vacías que pueden contribuir al aumento de peso, por tanto aumenta el riesgo de una enfermedad cardiovascular. Mantenga el consumo de azúcar al mínimo. Opte por frutas en lugar de dulces y postres.

Sodio

Sea consciente de que algunos alimentos libres de gluten (así como los que no son libres de gluten) están empacados con sal extra para satisfacer nuestros paladares y preservar el producto. Muchas personas consumen mucho más sal de lo que el cuerpo requiere. Esto puede elevar los niveles de la presión sanguínea, llevando a un aumento de la enfermedad del corazón.

Fibra

Consumir suficiente fibra puede ayudarlo a sentirse satisfecho y desempeñar un papel importante en mantener un peso saludable. También, en particular la fibra soluble forma una sustancia en los intestinos, la cual ayuda a bloquear la absorción del colesterol. La fibra dietética también se combina con el colesterol permitiéndola excretarla del cuerpo. Buenas fuentes de fibra libre de gluten incluyen fruta fresca, vegetales, legumbres y granos enteros.

Vegetales, frutas, legumbres y granos enteros libres de gluten

Dé a estos alimentos un rol protagónico en su dieta libre de gluten y usted estará en el camino correcto!

Etiqueta de los alimentos "Regla de oro"

Elegir artículos con no más de:

- 3 gramos de grasa total por tamaño de porción
- 2 gramos de grasa saturada por tamaño de porción

Adicionalmente, tratar de elegir alimentos con por lo menos:

- 2 - 3 gramos de fibra dietética por tamaño de porción

Favor de tener en cuenta como otro recurso a la filial local de GIG.

Grupo de Intolerancia al Gluten (GIG)

31214 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667

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

www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

GIG es una organización nacional 501c3 sin fines de lucro que proporciona apoyo a personas con intolerancias al gluten, a fin de vivir una vida saludable y productiva. Las filiales de GIG proveen apoyo a nivel local.