



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



# Dieta Libre de Gluten para un Corazón Sano

*Actualizado a enero del 2017*

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 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. La mayoría de las grasas trans en los alimentos son creadas por un proceso que haga que las grasas líquidas de fuente vegetal se conviertan a ser mas solidas; estas grasas se llaman "aceites parcialmente hidrogenadas" y así es como los encontrará en los listados de ingredientes. Grasas trans se encuentran en muchos alimentos procesados tales como galletas saladas y dulces, margarina en barra y manteca. En 2015, la FDA hizo una regulación que va a requerir la eliminación de grasas trans en los alimentos procesados antes de 2018, haciendo nota que se espera que este cambio reducirá significativamente la incidencia de enfermedad del corazón.

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 la 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. La mayoría de los americanos consumen mucho más sal de lo que el cuerpo requiere. Esto puede elevar los niveles de la presión sanguínea, llevando a un aumento del riesgo para enfermedad del corazón.

### Fibra

Consumir suficiente fibra puede ayudarlo a sentirse satisfecho y desempeñar un papel importante en mantener un peso saludable. Buenas fuentes de fibra libre de gluten incluyen fruta fresca, vegetales, legumbres y versiones integrales de granos libres de gluten.

## 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.

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.

## **Vegetales, frutas, legumbres y granos enteros libres de gluten**

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