



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



# Viajando Cuando Sigues una Dieta Sin Gluten

*Actualizado a junio del 2018*

Si va por un fin de semana, unas vacaciones extendidas, o para su trabajo, el hecho de estar en una dieta sin gluten no tiene que ser problemático. Una vez que aprenda unos consejos sencillos, sus viajes sin gluten pueden ser divertidos y sin estrés – y tal vez aún inspiradores. Viajes proveen oportunidades no solo de experimentar nuevas culturas y experiencias, sino también nuevas experiencias con diferentes tipos de comidas y alimentos sin gluten.

## Hay Que Ser Preparado:

Lo primero que hacer es planear, preparar e investigar. Una vez que esté definido su destino y su método de transporte, investiga sobre restaurantes que ofrecen opciones sin gluten, o en camino (si va por coche), y/o en su destino final. Aunque es posible que muchos restaurantes hoy día pueden acomodar sus necesidades, hay más probabilidad de tener una experiencia positiva en los que indican que ofrecen platos sin gluten. Encontrar nuevos restaurantes buenos mientras que está de viaje puede ser emocionante y gratificante. Pero lo más importante es que el hecho de haber preparado de antemano reducirá el estrés cuando llega la hora de comer.

Segundo, preparar y empacar alimentos sin gluten de antemano puede hacer que su viaje sea aún más fácil y también más saludable. Escoge y empaque alimentos que son naturalmente sin gluten, tales como frutas enteras, verduras cortadas, carne seca, nueces, y semillas. Otras opciones buenas son botanas que no son muy procesadas, tales como palomitas, chips de maíz, o tortitas de arroz.

## En el Camino:

Cuando está viajando por coche, la información que ha obtenido en sus preparaciones puede ser muy útil. Pero también es práctico tener unos alimentos a mano que le pueden servir para meriendas o comidas, si va a estar en hoteles o de campamento. Al siguiente hay unas ideas de alimentos a llevar.

## Empacando Una Hielera:

Es muy importante asegurar que siempre hay hielo fresco en la hielera, para que mantengan seguros y frescos los alimentos perecederos. Algunas cosas fáciles de llevar incluyen: yogures individuales, quesos duros, huevos cocidos duros, carnes para sándwiches cocidos, verduras robustas pre-cortadas (brócoli, zanahoria, apio, coliflor), humus, aderezo para ensalada sin gluten, salsa fresca, y tortillas.

## Ideas Para Desayunos Rápidos

- Llena la mitad de un melón con yogur natural, y luego ponle unas semillas o nueces. Termina con tantito miel encima.
- Tortita de arroz con aguacate y rebanadas de huevo cocido encima; sazona con sal y pimienta.

## Ideas Para Meriendas Rápidas

- Plátano con mantequilla de maní
- Verduras cortadas con salsa
- Manzana con rebanadas de queso cheddar
- Palomitas con un manojo de frutos secos

## Ideas Para Comidas Rápidas

- Tortilla con humus, pepino, y carne de charcutería rebanada.
- Chile con carne enlatada, con aguacate cortado en cubitos y chips de maíz encima.
- Ensalada verde, con frijoles y/o grano (sin gluten), semillas, nueces, y frutas secas, con aderezo sin gluten.

## **Empacando Alimentos que no Requieren Refrigeración:**

Para comer en su hotel utilizando el micro-ondas, para un picnic en la playa, o para cuando está de campamento, es fácil y práctico llevar algunos alimentos enlatados y secos para comidas sencillas y rápidas. Opciones saludables incluyen: frijoles enlatados, sopa sin gluten enlatada, pescado enlatado (atún, salmón, sardinas), fruta fresca entera, aguacates, nueces/semillas, fruta seca, arroz instantáneo (preferiblemente arroz integral), chips de maíz, palomitas, tortitas de arroz, mantequilla de maní u otro nuez, mermelada, y pan sin gluten hecho de granos integrales. Y no se olvide de su sal y pimienta también.

*Nota: En camino, es divertido encontrar y explorar supermercados nuevos, igual como mercados de productos agrícolas, para reabastecer.*

## **Viajando por Avión:**

El viajar por avión puede ser algo más complicado, ya que hay menos flexibilidad. Muchas aerolíneas no ofrecen comida sin gluten, y muchos restaurantes en aeropuertos tampoco tienen opciones sin gluten en sus menús. Además, hay varias regulaciones relacionadas a seguridad que le pueden inhibir llevar sus propios alimentos. Sin embargo, investigar y planear de antemano puede ayudarle a tener un viaje más saludable y menos estresante.

Primero, hay que investigar la aerolínea en que está volando. Algunas ofrecen comidas especiales para individuos en dietas específicas, incluyendo sin gluten. Solo algunas aerolíneas indican que sus comidas son aprobadas y monitoreadas por una dietista, así que es importante que cada viajero contacta su aerolínea en cuanto a sus estándares de sin-gluten. La mayoría de las aerolíneas requieren que se pide cualquier comida especial entre 24 a 72 horas antes del vuelo.

Segundo, hay que ir preparado. El llevar unas meriendas y aún comidas sin-gluten de su casa la puede ahorrar tiempo, estrés y dinero, cuando lo inesperado ocurre. Sigue los siguientes pasos para empacar una merienda o comida que será aprobado por el TSA (Administración de Seguridad en el Transporte).

1. Lo más sencillo es empacar meriendas secas. Pero si quiere llevar líquidos o geles tal como yogur, humus o aderezo para ensalada, hay que darse cuenta de que es necesario cumplir con las regulaciones del TSA. Cualquier líquido o gel tiene que estar en un recipiente cerrado con no más que 100 ml (3.4 oz.) en cada recipiente. Hay que poner todos los líquidos y geles (incluyendo los artículos de tocador) en una sola bolsa cerrada, tamaño cuarto de galón. Se permite una sola bolsa por viajero.
2. Para pasar por seguridad antes de subir al avión, empaque solo frutas enteras; los que ya son parcialmente consumidas serán confiscadas a menos que sean bien envueltas.
3. Meriendas secas o sándwiches se pueden empacar siempre cuando están envueltas o en un recipiente cerrado. Hay que evitar el uso de papel de aluminio, ya que interfiere con las máquinas de rayos-X.

*Nota: En viajes internacionales, dependiendo del país, es posible que no podrá llevar productos perecederos, incluyendo frutas y verduras.*

## **Empacando el Equipaje de Mano:**

El empacar unas meriendas y comidas consigo, puede hacer su viaje por avión más fácil y también más saludable. Las comidas en aviones a menudo contienen una cantidad alta de sodio e igual de calorías. Además, la cantidad de agua que sirven normalmente no es suficiente para mantenerse hidratado en viajes largos. Esta combinación de factores puede promover deshidratación y cansancio. La opción de llevar frutas enteras, verduras, y otras meriendas bajas en sodio puede ayudar a que se mantenga saludable y sintiendo bien en su viaje.

## **Ideas para Comidas Pequeñas y Meriendas**

- Siempre lleva consigo una botella vacía para agua, que se puede llenar después de pasar por seguridad. Así, puede mantenerse hidratado en vuelos largos.
- Manzana rebanada, queso duro, zanahoria cortada, y galletas sin gluten.

- Palomitas bajo en sodio, nueces, y frutas secas.
- Un sándwich hecho en casa, bien envuelto.
- Lleva un aguacate pequeño, para untar encima de pan o galletas sin gluten.

### Comiendo en Restaurantes:

Igual si está viajando por coche o a un país extranjero, el comer en restaurantes es parte de la diversión de viajar. Investigando las opciones de antemano puede reducir el estrés cuando llega a su destino. Sin embargo, no se puede planear todo. Al siguiente hay unos consejos que le ayudará a tener una experiencia positiva.

1. Busca información: Revisa el menú e identifica si hay platos que parecen ser sin gluten. Luego, habla directamente con el personal del restaurante para confirmar que todos los ingredientes son sin-gluten, y que siguen procedimientos para evitar contaminación-cruzada con otros alimentos/ ingredientes que contienen gluten. Evalúa si usted siente que están siguiendo procedimientos adecuados.
2. Plantea preguntas: Hablando directamente con el personal en cuanto a como preparan la comida puede ayudar con la identificación de posibles problemas con contaminación-cruzada, y también proveer información sobre posibles métodos de evitar lo mismo.
  - A. ¿Se utiliza las siguientes cosas separadas para comida sin gluten?  
Planchas para cortar, utensilios, freidora, tostador.
  - B. ¿Se puede sustituir ingredientes? Por ejemplo, tortillas de maíz en lugar de las de harina; tamari sin gluten en lugar de salsa de soya.
  - C. ¿Hay crutones en la ensalada? ¿Hay gluten en el aderezo?
3. Cuando tiene una experiencia positiva, siempre darles las gracias al personal del restaurante por acomodar sus necesidades.

Por fin, el estar de viaje es una oportunidad excelente para explorar diferentes tipos de comida e inspirarse, especialmente cuando está en un país extranjero. Busca mercados y vendedores locales para descubrir nuevos ingredientes y recetas interesantes. Sin embargo, hay que siempre tener cuidado, ya que cosas que parecen ser sin-gluten lo pueden contener.

### Después del Viaje:

Compartiendo la nueva información e experiencias que ha tenido con la dieta sin gluten puede ser tanto interesante como educativo para su familia y amigos. Su experiencia puede ayudar a ellos en sus viajes futuros, y también seguramente hará que su propio próximo viaje será mas sencillo!

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.