



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



# Dieta Libre de Gluten para un Corazón Sano

*Actualizado a enero del 2019*

Una vez que usted ha logrado comprender los fundamentos de mantenerse en una dieta libre de gluten, hay que considerar otros aspectos de la dieta los cuales también pueden impactar su salud. ¿Es saludable para su corazón su dieta libre de gluten? La enfermedad del corazón es la causa número uno de muertes a nivel 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 estos de vez en cuando, un consumo excesivo puede contribuir al aumento de peso, alto colesterol y la presión alta; todos estos a la larga pueden aumentar el riesgo de enfermedad del corazón.

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

### Grasa

Lo más importante en cuanto al consumo de grasa es el tipo, aunque la cantidad total también es relevante. Grasas saturadas y 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 FDA ha prohibido la adición de grasas “trans” a alimentos procesados, así que los consumidores ya no tienen que preocuparse por leer etiquetas de alimentos para su contenido.) 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, y por tanto aumenta el riesgo de la enfermedad cardiovascular. Además, altos niveles de consumo de azúcar han sido asociados con resistencia a la insulina alterada, y niveles alterados de lípidos en la sangre;

**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

estos dos pueden también independientemente aumentar el riesgo de la enfermedad del corazón. 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. Lea las etiquetas de los alimentos empacados y prefiera los con niveles de sodio más bajos. Intenta escoger los con un “% Daily Value” para sodio de menos que 20%, y preferiblemente aún menos que esto. Cuando prepara comida en casa, utiliza hierbas y especias para sazonar los alimentos un lugar de cantidades excesivas de sodio.

## **Fibra**

Consumir suficiente fibra puede ayudarlo a sentirse satisfecho y desempeñar un papel en mantener un peso saludable. La fibra soluble en particular forma una sustancia en el intestino que ayuda a bloquear la absorción del colesterol, permitiendo que se elimine del cuerpo. Buenas fuentes de fibra libre de gluten incluyen fruta fresca, vegetales, legumbres y versiones integrales de granos libres de gluten.

## **Mantener un Peso Saludable**

El sobrepeso puede aumentar el riesgo de la enfermedad cardiovascular. Como se explica arriba, una reducción en el consumo de grasa y azúcar son estrategias importantes para reducir riesgo de enfermedad cardiovascular y también para controlar el peso. Incluir muchos alimentos ricos en fibra también puede ayudar con el control de peso. El concepto principal en cuanto el control de peso es la relación entre calorías consumidas y calorías usadas. Para mantener un peso saludable, es necesario que estas cantidades estén en equilibrio. Para bajar de peso, las calorías que utiliza el cuerpo tienen que exceder las calorías consumidas en los alimentos. Cuando el cuerpo ingiere menos calorías que utiliza, hace uso de grasa corporal para lo demás que necesita, lo cual lleva a una rebaja de peso. Por lo tanto, es importante mantener el consumo de alimentos a niveles moderados. ¿Es posible afectar la cantidad de calorías que utiliza el cuerpo? Se puede aumentar calorías “usadas” por medio de ejercicio, pero es importante darse cuenta que la cantidad de calorías usadas en ejercicio moderado no es grande – puede contribuir algo, pero por lo general no es suficiente para llevar a una rebaja de peso sin también reducir el consumo de alimentos. Hay otros beneficios del ejercicio para la enfermedad cardiovascular (y también para la salud general), así que definitivamente debe ser un componente de un estilo de vida para un corazón saludable. Además, algunas investigaciones indican que personas que hacen ejercicio de manera regular tienen más éxito manteniendo su pérdida de peso.

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.