



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



# Un Paso A La Vez

*Actualizado a noviembre del 2018*

Seguir una dieta sin gluten es un cambio grande. Hay mucho que saber acerca de alimentos e ingredientes, y hay cambios que hacer en cuanto a cómo se cocina y un su estilo de vida en general. Puede ser difícil saber dónde y cómo empezar. Recomendamos tomarlo “un paso a la vez” para hacer su transición a la dieta sin gluten más manejable.

**Primer Paso** – Si, es necesario aprender cuales alimentos es necesario evitar, pero también hay que darse cuenta que hay muchos alimentos que son naturalmente sin gluten, que se puede seguir disfrutando (¡ y, por casualidad que son también deliciosos y nutritivos!). Enfóquese en hacer sus compras de alimentos en el perímetro del supermercado: verduras, frutas, pescado, aves, carnes, y productos lácteos. Estos alimentos en sus formas naturales (es decir, sin la adición de condimentos o ingredientes que pudieran contener gluten) constituyen componentes excelentes de la dieta sin gluten.



**Segundo Paso** – Cuando esté comprando alimentos procesados, busque los que estén etiquetados “gluten free”. Debido a la conciencia aumentada acerca de la dieta sin gluten en años recientes (en los estados unidos, y también en varios otros países), hoy día hay una selección grande de alimentos sin gluten disponible. Cuando se escoge productos con la certificación de GFCO, puede

estar seguro que el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) ha trabajado de cerca con el fabricante para asegurar que el producto es seguro. En cuanto a productos procesados que no son certificados, pero que son etiquetados “gluten free”, se requieren que cumplan con los estándares de la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA), y también deben ser seguros.\* En cuanto a productos que ni son certificados ni etiquetados “gluten free”, es esencial leer el listado de ingredientes, y puede ser necesario contactar al fabricante. Se puede encontrar mucha información acerca del estatus de “gluten free” y de ingredientes en productos en el internet, y muchos fabricantes también son receptivos a preguntas en las redes sociales.

*\*La FDA regula la gran mayoría de alimentos empacados en los estados unidos. Aquí hay más información acerca del reglamento de etiquetado “gluten free” de la FDA y cómo leer el etiquetado en alimentos: <https://gluten.org/recursos-en-espanol/consejos-para-leer-las-etiquetas/>*

**Tercer Paso** – Conectarse con un grupo de apoyo de otras personas quienes también están viviendo sin gluten puede ser muy valioso. Se puede compartir recursos, recetas, recomendaciones de alimentos o restaurantes, o simplemente apoyo durante épocas difíciles. Cheque aquí para ver si hay un grupo de GIG cerca de usted. <https://www.gluten.org/community/local-branches>

**Cuarto Paso** – Empiece a explorar nuevos alimentos que naturalmente no contienen gluten. Hay muchos granos sin gluten que a lo mejor no haya probado antes, como sorgo, teff y alforfón. Considere su dieta sin gluten como una oportunidad para descubrir

**Otras materias de GIG que le pueden ayudar con la dieta libre del gluten:**

- Guía Rápida para Iniciar la Dieta sin Gluten
- Comer en Restaurantes: 7 Consejos
- Tarjeta de Ingredientes de Referencia Rápida
- Ficha para Restaurantes

Otros documentos se pueden encontrar en [www.gluten.org](http://www.gluten.org)

nuevos alimentos y gastronomías. Inspírese con los especias y sabores de comida de India, México y Vietnam. Ingredientes tradicionales de la India como cúrcuma y lentejas son deliciosas. Nunca dejamos de aprender si elegimos mantenernos abiertos a nuevas posibilidades. ¡Hay que dar gracias por tener una diagnosis, tomarlo un paso a la vez, aprender, y sanarse!

\*La información acerca de alimentos etiquetados "gluten free" pertenece a productos regulados por la FDA de los estados unidos.

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.