



# Sin Gluten y Vegetariano

Actualizado a julio 2020

Puede ser difícil ser vegetariano y seguir una dieta sin gluten. ¡Pero si es posible! Dependiendo del grado de restricción, igual como en las diferentes elecciones individuales de alimentos, algunas personas que siguen una dieta sin gluten y también vegetariana tal vez necesitarán alimentos adicionales fortificados, o suplementos para asegurar un consumo adecuado de ciertos nutrientes – en particular la vitamina B12, la vitamina D, el hierro y el cinc. Un aspecto positivo es que el vegetarianismo suele incluir más verduras y frutas en la dieta, y estas son deficientes en las dietas de la mayoría de la gente.

## Alimentos Restringidos (y sus Nutrientes) en las Dietas Vegetarianas y Sin Gluten

Tipo de Dieta	Alimentos Restringidos	Nutrientes que Pueden ser Deficientes
Vegetariano (ovo-lacto)	Carnes, aves, pescado/mariscos	Hierro, cinc, ácidos grasos omega-3, proteína
Lacto-vegetariano	Carnes, aves, pescado/mariscos, huevos	Hierro, cinc, ácidos grasos omega-3, proteína
Ovo-vegetariano	Carnes, aves, pescado/mariscos, productos lácteos	Calcio, hierro, cinc, vitamina B12, vitamina D, ácidos grasos omega-3, proteína
Vegano	Todos los productos de origen animal, incluyendo carnes, pescado/mariscos, huevos y productos lácteos	Calcio, hierro, cinc, vitamina B12, vitamina D, ácidos grasos omega-3, proteína
Sin Gluten	Trigo, centeno, cebada y sus derivados. Avena a menos que sea certificada sin gluten.	Vitaminas B, hierro, fibra

### ¿Sabía usted que...?

- Muchos granos contienen más proteína que el trigo. Estos incluyen: el amaranto, el alforfón, el mijo, el quinoa, el sorgo, el teff, y el arroz silvestre.
- Quinoa, específicamente, es una proteína completa y es un grano entero que es excelente incluir en la dieta.
- Harinas sin gluten que son hechos de granos enteros, semillas y frijoles, tales como quinoa, teff, lino, almendra, avellana, favo, y garbanzos, son muy nutritivos y se pueden utilizar para proveer fuentes adicionales de hierro, calcio y vitaminas B a una dieta vegetariana.
- La soya es un alimento excelente que es muy versátil, naturalmente sin gluten, y que es una fuente de proteína de alta calidad.
- Los productos procesados a base de soya (y otros “alternativas para carne”) son a menudo sin gluten, pero es importante leer sus etiquetas de ingredientes cuidadosamente para estar seguro.
- La malabsorción de vitamina D y de calcio son comunes en la enfermedad celíaca avanzada o no-tratada. Esto conduce a enfermedad y problemas con los huesos (osteopenia, osteoporosis, osteomalacia). Es importante que los veganos den mucha atención a la inclusión de cantidades suficientes de estos nutrientes.
- Fuentes de calcio que no son productos lácteos incluyen: hortalizas de hoja verde (excepto la espinaca y la acelga), el tofu tipo fijado con calcio, nueces, semillas y los granos sin-gluten teff y amaranto.
- Una dieta sin-gluten y vegetariana elimina muchas fuentes importantes de hierro en la dieta. Por lo tanto, un suplemento puede ser indicado.
- La absorción de cinc se mejora con el consumo de proteína de fuente animal. Por lo tanto los vegetarianos a menudo necesitan un suplemento de cinc. Algunos alimentos sin-gluten y vegetarianos si son buenas fuentes de cinc. Estos incluyen: arroz silvestre, teff, semillas de calabaza, y frijoles blancos.

Este boletín ha sido aprobado por una nutrióloga certificada.

## Recursos sobre Vegetarianismo

Grupo de Recursos Vegetarianos (Vegetarian Resource Group)  
[www.vrg.org](http://www.vrg.org)

Documento de Posición de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics)  
[www.eatright.org](http://www.eatright.org)  
(Enlace de “position papers”)

Grupo de Dietistas con Enfoque en Vegetarianismo (Vegetarian Nutrition Dietetic Practice Group).  
[www.vegetariannutrition.net](http://www.vegetariannutrition.net)

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 celíaca 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 desórdenes 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.