



GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP™



# Un Paso A La Vez

Actualizado a diciembre del 2020

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>

**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://gluten.org/community/support-groups/>

**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 nuevos

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

- Guía Rápida para Iniciar la Dieta sin Gluten
- Consejos para leer las Etiquetas
- Harinas y Espesantes 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)

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.

*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.

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a [www.gluten.org](http://www.gluten.org).

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group (GIG)  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667  
Phone: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675  
[customerservice@gluten.org](mailto:customerservice@gluten.org)

Los avances en el área de desordenes relacionados con el gluten ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.