Una Guía para Iniciar una Dieta sin Gluten

Actualizado a enero del 2023

Este boletín contiene información básica acerca de la dieta libre de gluten. Hay aspectos de la dieta que son más complicados que se parecen en esta guía. Esto es una herramienta para personas recién diagnosticadas con la enfermedad celiaca o con sensibilidad al gluten no-celiaca. Para información adicional acerca de la dieta sin gluten, consulte con una dietista quien tiene conocimientos acerca de lo mismo, y vea los recursos en el sitio web de GIG, www.gluten.org.

Para personas quien tienen desordenes relacionados al gluten [enfermedad celiaca (EC), sensibilidad al gluten no-celiaca, o dermatitis herpetiforme, lo cual es una manifestación en la piel de la EC], es necesario evitar el gluten para razones de salud. Gluten es el nombre genérico para ciertos tipos de proteínas que se encuentran en los granos trigo, cebada, centeno, y sus derivados. Cuando una persona con enfermedad celiaca ingiere gluten, ocurre una reacción inmune, lo cual daña el intestino delgado y puede causar síntomas y problemas de salud en casi cualquier parte del cuerpo. Aún cantidades muy pequeñas de gluten pueden causar problemas, independiente de que hay síntomas obvios o no. En cuanto a la sensibilidad al gluten no-celiaca, esta es una condición que todavía no está bien entendida, pero parece que el consumo de gluten no causa el mismo tipo de daño al intestino como es el caso en la enfermedad celiaca. Sin embargo, es también necesario eliminar el gluten de la dieta, ya que su consumo tiene diversos efectos adversos en la salud.

- **Los siguientes granos, tal como derivados e híbridos de estos granos tienen que ser eliminados de la dieta:**
  - **Trigo –** incluye variedades como: duro, espelta, emmer, sémola, farro, y einkorn.
  - **Cebada**
  - **Centeno**

- Escoge granos y harinas que son naturalmente sin-gluten, incluyendo arroz, maíz, soya, papa, tapioca, sorgo, quinua, mijo, trigo sarraceno, yuca, arrurruz, coco, tef, lino, chía y harinas de frijoles y nueces.

  Investigaciones científicas indican que avena pura y no contaminada con gluten consumida en cantidades moderadas (hasta ½ taza de avena seca por dia), es tolerada por la mayoría de las personas con enfermedad celiaca. Escoge avena no contaminada que es certificada sin gluten, y consulte con su médico o dietista antes de incluir la avena en su dieta.

- Otros alimentos que naturalmente no contienen gluten son frutas y verduras; carnes frescas, aves, y pescado; frijoles y lentejas, nueces y semillas; y productos lácteos sencillos. Estos alimentos en sus formas puras no contienen gluten. Versiones procesados o con sabores agregados pueden contener ingredientes con gluten.

- Existen sustitutos sin gluten para alimentos que comúnmente son hechos de trigo, y son ampliamente disponibles en supermercados, tiendas de alimentos naturales, directamente de los fabricantes, y de sitios en el internet.

- Bebidas alcohólicas destiladas, vinagres destilados, y vino son seguros para incluir en la dieta sin gluten. La mayoría de las cervezas, cerveza Inglesa y bebidas malteadas son hechos a base de granos que contienen gluten y NO son sin-gluten. Cervezas hechas de granos sin-gluten, como el sorgo, son sin-gluten.

Etiquetado de Alimentos: Como determinar si un producto es libre de gluten

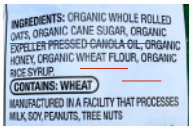
Para seguir una dieta sin gluten con éxito, es muy importante leer las etiquetas de alimentos procesadas cuidadosamente. Esto incluye afirmaciones de “gluten-free” en los paquetes, tal como listados de ingredientes. Ya que los ingredientes se pueden cambiar en cualquier momento, es importante leer las etiquetas cada vez que haga sus compras.

1. CERTIFICADO

Un producto que porta una certificación por parte de un tercero tal y como el de la GFCO (Organización de Certificación Sin Gluten) del GIG es considerado seguro para los que no consumen gluten. Si un producto es certificado sin gluten, no es necesario hacer más.

2. ETIQUETADO

Si un producto no es certificado “gluten-free” pero tiene una afirmación de “gluten-free” (y es regulado por la Administración de Alimentos y Medicamentos, “FDA” *), es considerado seguro para su consumo. La regulación sobre etiquetado de “sin gluten” de la FDA también aplica a las afirmaciones “no gluten”, “free of gluten” (libre de gluten), o “without gluten” (no contiene gluten).



3. INGREDIENTES

Para productos que no son ni certificados ni etiquetados “libres de gluten”, es esencial leer la lista de ingredientes. Si cualquiera de los siguientes se encuentra en la lista de los ingredientes, entonces el producto no es libre de gluten:

* Trigo (incluyendo todos los tipos de trigo tal como espelta) **
* Centeno
* Cebada
* Avena, a menos que específicamente esté etiquetada sin gluten
* Malta
* Levadura de cerveza

**FDA y USDA*

El reglamento de etiquetado sin gluten de la FDA es una parte de la Ley del Etiquetado de Alérgenos en los Alimentos y Protección al Consumidor (FALCPA, “Food Allergen Labeling and Consumer Protection Act”). FALCPA aplica solamente a productos regulados por la FDA. La FDA regula la gran mayoría de los alimentos preempacados. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), regula productos de carnes, pollo, huevo y productos mezclados los cuales generalmente contienen mas del 3% carne cruda o 2% carne cocinada (por ejemplo: algunas sopas y platos preparados congelados). Los productos regulados por la USDA no son requeridos para cumplir con la FALCPA, pero un estimado del 80-90% lo hace voluntariamente.

***El leer etiquetas para trigo se ha vuelto mucho más fácil desde que la FALCPA fue aprobada. Esta regulación requiere que sean claramente identificados los 9 principales alérgenos, siendo uno de ellos el trigo. Derivados del trigo tales como “almidón modificado” debe indicar claramente, cuando sea el caso, que el “trigo” es la fuente. “Trigo” puede aparecer entre paréntesis en la lista de ingredientes o por separado, en una advertencia que diga “Contiene” debajo o enseguida de la lista de ingredientes. Si hay dudas en cuanto de que un producto regulado por la USDA está cumpliendo con FALCPA, los siguientes ingredientes pueden ser derivados de trigo, y es necesario o investigar o evitarlos: “starch” (almidón), “food starch”, “modified food starch”, “dextrin” (dextrina).*

***Un producto que es etiquetado “gluten-free” (sin gluten) puede incluir el término “wheat” (trigo) en el listado de ingredientes (ej. almidón de trigo) o en una declaración aparte de “Contains wheat” (contiene trigo), pero el etiquetado también tiene que incluir la siguiente declaración: “The wheat has been processed to allow this food to meet the Food and Drug Administration (FDA) requirements for gluten-free foods” (El trigo ha sido procesado para que cumple con los requerimientos de la FDA para alimentos sin gluten.)*

Contacto-cruzado mientras que prepara la comida

Cuando se prepara alimentos libres del gluten, estos no deben tener contacto con comida que contiene gluten. Contaminación puede ocurrir si las comidas preparadas están en áreas comunes o en contacto con cubiertos que no son limpiados adecuadamente después de preparar comida que contiene gluten. El uso de equipo que es difícil limpiar es una fuente potencial de contacto-cruzado entre alimentos sin gluten y alimentos con gluten. No deben ser compartidos los tostadores, tamices, ni coladores.

Alimentos que son fritos en aceite que se comparte con productos que son empanizados con mezclas o harinas que contienen gluten no deben consumir. Condimentos que se encuentran en envases que se comparten pueden ser otro sitio de contaminación. Cuando una persona zambulle la comida o los cubiertos en alimentos o productos por segunda vez, el condimento se puede contaminar con migas (por ejemplo, mostaza, mayonesa, jalea, mantequilla de maní y mantequilla). Harina de trigo se puede mantener suspendida en el aire por muchas horas en una panadería (o en su casa) y puede contaminar superficies donde se prepara la comida sin gluten o cubiertos o comida libre de gluten que no están cubiertos.

Fuentes Comunes de Gluten

(Nota: se puede conseguir bastante facilmente versiones de todos de estos que no contienen gluten.):

Pan
Cereales
Galletas Dulces
Pasteles y otros postres horneados
Galletas saladas
Crutones
Harina
Pasta
Rellenos (ej. para pavo)

Alimentos que pueden contener gluten. Es necesario verificar.

Jarabe de arroz integral
Mezclas para empanadar/cubrir
Dulces
Barras de energía o proteína
Carnes y Mariscos de imitación
Regaliz
Adobos
Panko (migas de pan estilo Japonés)
Carnes procesadas estilo “deli”
Aderezos para ensalada
Salsa y jugo de carne
Mezclas de arroz pre-sazonadas
Aves pre-sazonadas
Salsa de soya o sólidos de soya
Bases de sopa o consomé
Salsa Teriyaki
Espesantes (“Roux”)

También es necesario verificar las siguientes cosas:

Obleas para la comunión
Medicamentos de receta y de venta libre
Suplementos nutricionales y herbales
Suplementos de vitaminas y minerales

Hágase las pruebas apropiadas antes de empezar la dieta

No se recomienda empezar la dieta libre de gluten antes de ser apropiadamente diagnosticado con un desorden relacionado al gluten. Los exámenes para confirmar la enfermedad celiaca pueden ser imprecisos si una persona ha seguido la dieta libre del gluten por un largo plazo. Para un diagnóstico válido, el gluten tendría que ser reintroducido por un mínimo de varias semanas antes de hacer las pruebas.

Actualizada, y modificada del “Quick Start Gluten-Free Diet Guide for Celiac Disease & Non-Celiac Gluten Sensitivity,” lo cual fue desarrollada en 2013 por una colaboración entre: American Celiac Disease Alliance, Celiac Disease Foundation, Celiac Sprue Association, Gluten Intolerance Group, National Foundation for Celiac Awareness.

Este boletín ha sido aprobado por una nutrióloga certificada.

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.

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

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.