

Dieta sin gluten

(Gluten-free diet)

¿Qué es el gluten?

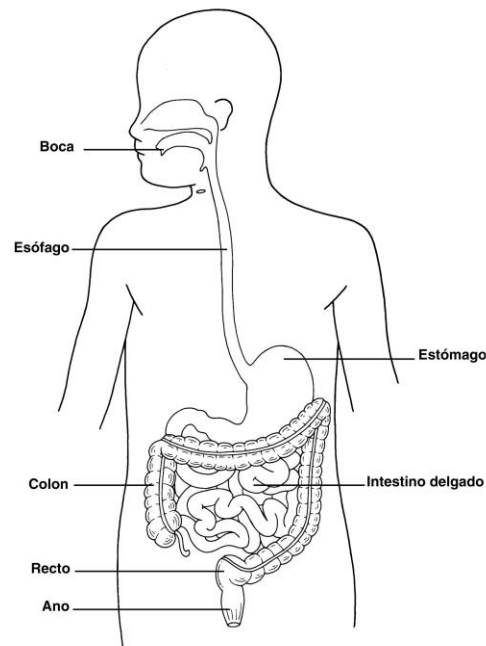
El gluten es una proteína que se encuentra en los productos de trigo, centeno, avena y cebada.

- Los panes, panqueques, cereales, pastas, productos de pastelería y galletas son algunos de los alimentos comunes que contienen gluten.
- El gluten también puede estar «oculto» en muchas comidas procesadas.

¿Por qué mi hijo debe seguir una dieta sin gluten?

Su hijo tiene enfermedad celíaca o es sensible al gluten.

- Esto significa que su cuerpo reacciona al gluten, lo que puede dañar el intestino delgado.
 - El intestino delgado es parte del tracto digestivo.
 - Se encuentra entre el estómago y el intestino grueso (también llamado colon).
- Una dieta sin gluten permite que el intestino delgado sane y pueda absorber mejor los nutrientes.



¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es una enfermedad de los intestinos. La enfermedad celíaca:

- Causa malnutrición si no se trata.
- Ocurre cuando el cuerpo reacciona al gluten y daña el intestino delgado.
- Este es un tipo de enfermedad autoinmune. Las enfermedades autoinmunes ocurren cuando ciertas células dentro del cuerpo (llamadas anticuerpos) atacan a otras células o tejidos.

¿Con qué otros nombres se conoce la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca también se conoce como:

- Enteropatía con sensibilidad al gluten
- Intolerancia al gluten
- Esprúe no tropical
- Esprúe celíaco

¿Qué granos y féculas **NO** debe consumir mi hijo?

La siguiente lista enumera algunos alimentos que pueden ser dañinos para su hijo. Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.

Su hijo **NO debe comer** estos alimentos:

- Cebada de todo tipo, incluyendo malta, vinagre de malta, jarabe de malta y saborizantes de malta.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta sin gluten, continuación

- Panes cuyas etiquetas no indican que son sin gluten. Esto incluye pan tostado estilo *croutons*, pan molido y pan rallado.
- Avena cuya etiqueta no la identifica como “sin gluten”
- Trigo de toda clase, incluyendo:
 - Bulgur
 - Cuscús
 - Trigo duro
 - Escanda
 - Farro (Emmer en inglés)
 - Sémola
 - Farro
 - Harina tipo Graham
 - Kamut
 - Orzo
 - Semolina
 - Escanda
 - Triticale
 - Udon
 - Germen de trigo
 - Trigo molido
 - Harina de pan ácimo
 - Tabulé
- Levadura de cerveza
- Miso
- Centeno
- Seitán
- Salsa de soja (con excepción de ciertas marcas que se sabe que no contienen gluten)

¿Qué granos, harinas y féculas **PUEDE** consumir mi hijo?

Su hijo **PUEDE** consumir lo siguiente:

- Ajonjolí
- Amaranto
- Arroz
- Arroz silvestre
- Arrurruz
- Avenas sin gluten
- Frijoles o habas
- Garbanzos
- Harina de coco
- Harinas de nueces
- Lentejas
- Linaza
- Mandioca
- Mijo
- Montina (Indian ricegrass)
- Palomitas de maíz, corriente
- Papas y batatas incluyendo fécula y harina de papa.
- Quinoa
- Semilla de girasol
- Semillas de chía y harina de chía
- Sorgo
- Soya
- Tapioca
- Taro
- Tef
- Yuca
- Maíz incluyendo afrecho de maíz, sémola de maíz, mote de maíz blanco, masa, harina de maíz, maicena y tortillas de maíz.

¿Qué alimentos **PUEDEN** contener gluten que mi hijo debe evitar?

Esta lista contiene alimentos que su hijo **no debe consumir** (a menos que la etiqueta diga *gluten free* — lo que indica que el producto no contiene gluten — o si usted está seguro de que todos los ingredientes en el producto no contienen gluten). Muchas de estas comidas tienen versiones sin gluten. Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.

- Aderezos para ensalada
- Aderezos (adobos)
- Aves con su propio adobo
- Polvo de hornear

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta sin gluten, continuación

- Almíbar de arroz integral
- Almidón o almidón alimenticio modificado
- Cereales cuya etiqueta no diga «sin gluten»
- Cremas que no contienen productos lácteos
- Colorante de caramelo
- Imitación de pimienta, tocino o mariscos
- Embutidos, fiambres o carnes procesadas
- Malvaviscos (*marshmallows*)
- Margarina
- Mostaza
- Regaliz
- Papas fritas (chips) y sus salsas correspondientes
- Azúcar morena
- Caldo, cubos de caldo concentrado y bases para sopas
- Caramelos (lea todos los ingredientes)
- Productos enriquecidos
- Quesos para untar
- Queso rallado
- Saborizantes
- Saborizantes naturales y artificiales
- Salsas para carnes
- Salsas, salsas de carne (*gravie*) y salsa barbacoa
- Salsa de tomate tipo *Ketchup*
- Sustitutos de productos lácteos
- Trigo sarraceno
- Yogur saborizado

Su hijo **tampoco puede comer** estos alimentos:

- Almidón o almidón gelatinizado, almidón modificado, almidón alimenticio modificado y almidón vegetal
- Cacao o chocolate caliente
- Café o té instantáneo
- Cereales instantáneos y sémola
- Crema agria
- Espesante o *roux*
- Goma vegetal (a menos que se indique que no contiene trigo)
- Helado
- Nueces tostadas con miel o secas
- Papas fritas a la francesa (a menos que sepa que el aceite en el que se cocinaron no se ha utilizado para freír otros alimentos)
- Proteína hidrolizada de planta (HPP)
- Proteína hidrolizada de vegetales (HVP)
- Proteína vegetal (a menos que indique que no contiene trigo)
- Proteína vegetal con textura (TVP)
- Rellenos para aves
- Salchichas y salchichones
- Salsa de soja o sólidos hechos de soya
- Salsa de tomate (lea todos los ingredientes)
- Salsa Teriyaki
- Sopas y mezclas para sopas

¿Qué otros productos contienen gluten oculto?

Otros productos que contienen gluten oculto pueden incluir:

- Malta de cebada en saborizantes y tés.
- Trigo y cebada en productos y alimentos procesados.
- Trigo para espesar los alimentos o hacerlos más esponjosos como las omelettes de los restaurantes.
- Trigo para que los ingredientes secos no se aglutinen en las mezclas y condimentos envasados para sazonar carnes y aves.
- Trigo en productos no alimentarios para unir los ingredientes o hacerlos lucir diferentes, por ejemplo:

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta sin gluten, continuación

- Medicamentos. Consulte siempre al farmacéutico para asegurarse de que el medicamento no contenga gluten. Además, verifique los ingredientes de las vitaminas, minerales y productos herbarios no contengan gluten ni trigo.
- Productos de higiene personal y maquillaje. Estos productos pueden contener gluten. Por ejemplo el bálsamo para los labios, la pasta dental, cremas para las manos, maquillaje y los jabones que contienen gluten. Quizá su hijo puede utilizar algunos de estos productos pero podría tener problemas si le llegan a la boca.
- *Play-Doh* y las pinturas para pintar con los dedos. Estos productos podrían ser un problema si su hijo se lleva los dedos a la boca. Lávele bien las manos después de hacer cualquier actividad de arte o manualidad.

¿Mi hijo obtendrá las vitaminas y minerales que necesita?

A la dieta sin gluten de su hijo le puede faltar algunas de las vitaminas B que se encuentran en los granos como por ejemplo la tiamina, riboflavina y niacina.

- Asegúrese de que su hijo consuma suficientes granos enriquecidos o fortificados como los productos de maíz y arroz, según se lo permitan.
- Pregúntele al nutricionista o al médico de su hijo si necesita tomar un suplemento multivitamínico.

¿Mi hijo puede comer en restaurantes y seguir la dieta sin gluten?

Muchos restaurantes ofrecen menús sin gluten si lo solicita.

- Lo mejor es llamar al restaurante con anticipación.
 - Pregunte si tienen un menú sin gluten.
 - De no ser así, pregunte por el chef o el cocinero principal. Posiblemente pueda prepararle una comida sin gluten, sin embargo, debe averiguarlo antes de llegar.
- En el restaurante, pídale al mesero que se asegure que la comida de su hijo no esté en contacto con alimentos que contengan gluten.

¿Qué es la contaminación cruzada?

Esta sucede cuando un alimento que no contiene gluten entra en contacto con alimentos que sí lo contienen. Esto puede ocurrir:

- Cuando la comida de su hijo se coloca en una superficie con migas o residuos de alimentos que contienen gluten. Esto puede suceder con los utensilios de cocina, tablas de cortar o parrillas.
- Las papas fritas a la francesa con frecuencia se fríen en el mismo aceite en que se fríen alimentos con gluten.
- Los comprimidos o pastillas de una farmacia pueden entrar en contacto con otros medicamentos que contienen gluten o trigo en la bandeja para contar píldoras.

Maneras para evitar la contaminación cruzada:

- En casa, tenga una zona sin gluten que sea segura para preparar los alimentos de su hijo.
- No utilice la misma tostadora, coladores o tablas de cortar que utiliza para las comidas con gluten.
- Utilice vajilla y utensilios de cocina con superficies lisas. Lávelos bien entre usos con alimentos con y sin gluten. Cuando coma afuera, pídale al mesero y a los empleados de la cocina que hagan lo mismo.
- Restriegue las parrillas o ponga papel de aluminio en la parrilla para cocinar los alimentos de su hijo.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Dieta sin gluten, continuación

- No utilice cuchillos ni cucharas que tengan condimentos que contengan gluten, como la mayonesa, mantequilla de maní y mermeladas.

¿Dónde puedo comprar alimentos que no contengan gluten?

- Utilice alimentos frescos, sin procesar siempre que sea posible. Mientras más procesado es el alimento, mayores son las posibilidades de que contenga gluten.
- Use frutas, verduras, carnes, aves y pescados frescos que por naturaleza no contienen gluten.
- Es posible que el mostrador de servicio al cliente de su supermercado le pueda proporcionar una lista de los alimentos sin gluten.
- Pregunte a la biblioteca de su comunidad si tienen libros para cocinar sin gluten.

¿Dónde puedo encontrar más información sobre la dieta sin gluten y productos sin gluten?

Fuentes de información:

- Celiac Sprue Association (CSA) – csaceliacs.org
- Celiac Disease Foundation – celiac.org
- Celiac Disease and Gluten-Free Support Center – celiac.com
- Gluten Intolerance Group (GIG) – gluten.net
- Allergy Eats – allergyeats.com
- Gluten Free Drugs – glutenfreedrugs.com

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios enumerados como fuentes de información y no hace ninguna declaración con respecto a su contenido o exactitud de la información que contienen. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto o servicio en particular ni el contenido o uso de sitios web de terceros, ni determina que tales productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para su uso en la prestación de atención a pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no es responsable del contenido de ninguno de los sitios mencionados anteriormente ni de ningún sitio vinculado a estos sitios. El uso de los enlaces proporcionados en estos u otros sitios web queda bajo su propio riesgo.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su hijo o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.