

## Gluten free ¿una moda?

Escrito por Viridiana Martínez | Nutrióloga  
Lunes, 16 Mayo 2016 19:47

---

Las personas afectadas pueden recuperarse totalmente si siguen una dieta apropiada sin gluten

**Saltillo, Coah.-** La enfermedad celíaca es una condición del sistema inmune en la que las personas no pueden consumir una sustancia llamada gliadina, ya que les daña el intestino delgado, y como efecto de ello viene el estreñimiento o diarrea, pérdida de peso o desnutrición y anemias.

La gliadina es una proteína de origen vegetal que proviene del gluten, siendo éste el que convierte el pan en un producto más suave y esponjoso al hacer que la masa se eleve durante la cocción.

Pero en algunos casos, cuando el gluten origina intolerancia en el intestino, hace que el cuerpo produzca anticuerpos que atacan a diferentes órganos, que en el intestino provoca una inflamación crónica que luego destruye las vellosidades.

Cuando se dañan las vellosidades del intestino, el cuerpo no puede procesar las vitaminas, los minerales y otros nutrientes que necesita para mantenerse saludable. Por lo tanto las personas con enfermedad celíaca corren el riesgo de sufrir desnutrición y pueden desarrollar anemia (disminución de la cantidad de glóbulos rojos debido a la falta de hierro) u osteoporosis (huesos quebradizos debido a la falta de calcio).

¿Qué alimentos contienen gluten?

El gluten está presente en el trigo, centeno, cebada y cualquier otro alimento hecho con estos granos.

Los alimentos que usualmente están hechos a base de trigo son la pasta, pan, tortillas de harina, galletas, muffins, pastelitos, cereales, galletas integrales, cerveza, avena, aliños y salsa.

Esto puede parecer una lista larga, pero hay versiones libres de gluten de todos estos alimentos que están disponibles en la mayoría de las tiendas.

## Gluten free ¿una moda?

Escrito por Viridiana Martínez | Nutrióloga  
Lunes, 16 Mayo 2016 19:47

---

Una de las estrategias más útiles a seguir si se padece enfermedad celíaca es leer las etiquetas para determinar si un alimento contiene gluten y encontrar nuevas alternativas para la harina y otros ingredientes a base de cereales en las recetas.

Las personas afectadas pueden recuperarse totalmente si siguen una dieta apropiada sin gluten.