

Dieta sin gluten - guía gratuita para las familias

Índice

¿Qué es el gluten?	2
¿Dónde se encuentra el gluten?	2
¿Qué puede comer?	3
¿Qué pasa con la avena?	3
¿Cómo empiezo mi nueva dieta?	3
¡La vida continúa!	5
¡No culpes al gluten!	6
Una vez que la dieta ha empezado	7
Lista de tiendas Gluten Free.	8

INTRODUCCIÓN

Si su hijo acaba de ser diagnosticado con enfermedad celíaca (EC), usted puede estar experimentando emociones encontradas. Por un lado, a nadie le gusta saber que su hijo tiene algún tipo de condición médica. Sin embargo, puede sentirse aliviado de tener finalmente la respuesta a los problemas médicos que su hijo ha estado experimentando. Asimismo, puede sentirse mejor sabiendo que la EC es un trastorno tratable y que el daño intestinal por EC es reversible. Aunque también podría estar sintiéndose confundido, abrumado o inseguro sobre cómo empezar el proceso de curación.

La terapia para la EC se logra mediante la evitación dietética de alimentos que contienen gluten. El objetivo de este folleto es ayudar a los pacientes recién diagnosticados con EC y a sus familias a iniciar el tratamiento - la dieta sin gluten. Este folleto es una guía de introducción que lo ayudará durante los primeros días de un estilo de vida sin gluten, y está diseñado para ayudarlos a usted y a su familia a manejar el estrés emocional que pueden estar sintiendo en este momento.

El primer paso más importante es trabajar con su médico y un dietista certificado con experiencia quien personalizará la dieta sin gluten, incluyendo cualquier otra necesidad nutricional específica de su hijo.



Antes De Iniciar La Dieta Sin Gluten:

Antes de empezar la dieta sin gluten, asegúrese de que su médico haya completado todas las pruebas necesarias para diagnosticar correctamente la enfermedad celíaca. Empezar la dieta antes de que se completen todas las pruebas interferirá con los resultados de ellas, por lo que el diagnóstico debe realizarse mientras esté consumiendo una dieta que contenga gluten.

QUÉ ES EL GLUTEN?

El gluten es el nombre general de una de las proteínas que se encuentran en el trigo, centeno y cebada. Es la sustancia en la harina que aporta estructura a la masa, el “pegamento” que unifica el producto y, a la vez, es el ingrediente que actúa como levadura. Cuando estas proteínas están presentes en la dieta de una persona con EC, se vuelven tóxicas y causan daño al intestino. Este daño conduce a una disminución de la absorción de nutrientes esenciales y, si no se trata, puede conducir a una deficiencia de nutrientes y a un mayor riesgo de otras enfermedades, como la anemia por deficiencia de hierro, disminución de la densidad ósea, pérdida involuntaria de peso y deficiencia de folato y vitamina B12.

DÓNDE SE ENCUENTRA EL GLUTEN?

Alimentos / granos

Los granos que contienen gluten incluyen el trigo, el centeno, la cebada y los productos derivados de ellos (consulte la **Tabla 1** para obtener una lista de los granos que se deben evitar). Estos granos se usan en los alimentos como los panes, cereales, pastas, pizzas, pasteles, tartas, galletas y también como ingredientes añadidos a varios alimentos procesados.

Tabla 1. Granos que contienen gluten y que se deben evitar

Cebada	Faro	Triticale
Extracto o malta de cebada	Harina de trigo sin cernir	Udon
Salvado	Kamut	Trigo
Trigo bulgur	Harina de matzo	Salvado de trigo
Cuscús	Orzo	Germen de trigo
Trigo duro	Panko	Almidón de trigo*
Triticale (híbrido de trigo y centeno)	Centeno	
Emmer	Seitán	
Farina	Semolina	
	Espelta	

* Pueden estar permitidos en un alimento etiquetado sin gluten, sin embargo, “trigo” debe ir seguido de un asterisco que se vincule con otro asterisco y con la declaración: “El trigo ha sido procesado para permitir que este alimento cumpla con los requisitos de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) referente a los alimentos sin gluten”.

Fuentes de gluten menos evidentes

Para eliminar completamente el gluten de su dieta, también se deben identificar y evitar fuentes de gluten menos obvias. Puede encontrar gluten en productos como:

Tabla 2. Productos con gluten menos evidentes

Cervezas fermentadas a base de granos, (incluyendo las etiquetadas como “gluten extraído”)	Roux
Empanizados	Salsas
Aderezos	Bases para sopa
Obleas de comunión	Rellenos
Cubitos de pan tostado para ensaladas	Productos malteados
Dulces	Imitación de tocino o mariscos
Barras de proteína o energía	Salsa de soja
Carnes procesadas	Mezcla de condimentos para el arroz
Papas francesas (preparadas en freidoras compartidas)	Adobos
Caldos	Espesantes Medicamentos recetados y de venta libre*
Pastas	Suplementos nutricionales, suplementos de vitaminas y minerales**
	Plastilina***

* Visite www.glutenfreedugs.com para obtener información sobre el gluten en los medicamentos

** Protegido por FALCPA

*** La proteína del gluten no se absorbe a través de la piel. No obstante, deben lavarse de forma adecuada las manos después de tocar la plastilina y antes de comer para evitar la contaminación cruzada.

Asegúrese de leer todas las etiquetas cuidadosamente. Las etiquetas se deben leer cada vez que compre alimentos, ya que los ingredientes de un producto pueden cambiar en cualquier momento sin previo aviso.

Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor (FALCPA, por sus siglas en inglés)

Existen buenas noticias para ayudar a facilitar la lectura de las etiquetas. Los productos alimenticios fabricados y etiquetados después del 1 de enero de 2006 entran en la “Ley de Etiquetado de Alérgenos Alimentarios y Protección al Consumidor” (FALCPA). Esta ley les exige a las empresas que identifiquen en un “inglés sencillo” los ocho alérgenos alimentarios más frecuentes, incluyendo los huevos, el pescado, la leche, el cacahuate (maní), los mariscos, la soja, las nueces y el **trigo**. Si la proteína de trigo o una proteína derivada del trigo se usa como ingrediente, incluso en pequeñas cantidades (por ejemplo, en colorantes, saborizantes o condimentos), se debe

declarar en la declaración de alergias con la palabra “contiene” o entre paréntesis al lado del ingrediente que contiene trigo. Por ejemplo:

Incluyendo la lista de ingredientes con paréntesis

- **Ingredientes:** harina enriquecida (harina de **trigo**, saborizante de malta, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), azúcar ... **O**

Usando una declaración que indica “contiene”

- **Ingredients:** harina enriquecida (harina de trigo, saborizante de malta, niacina, hierro reducido, mononitrato de tiamina, riboflavina, ácido fólico), azúcar ...

Contiene: trigo, leche, huevo y soja

Sin embargo, esta ley no hace referencia al uso de cebada (malta) o centeno. Si la etiqueta no indica en la declaración de alergias que se ha usado trigo, debe leerse la lista de ingredientes en busca de otros granos que contienen gluten. Si no está etiquetado algún producto como sin-gluten, lea cuidadosamente la etiqueta para identificar los siguientes ingredientes que contienen gluten:

Trigo

Centeno

Cebada

Malta

Levadura

Avena

Alimentos regulados por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA)

Los productos regulados por el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA; productos de carne, aves y huevos, y los productos de alimentos mixtos que generalmente contienen más del 3% de carne cruda o el 2% o más de carne cocida o de pollo), no están regidos por las reglas de FALCPA (aunque la gran mayoría sigue voluntariamente el etiquetado de FALCPA). Los posibles ingredientes problemáticos en estos alimentos pueden ser: la dextrina, el almidón modificado, al igual que otros almidones. Merece la pena preguntar acerca de los productos de carne, pollo y huevo que contienen estos ingredientes.

La FDA define el término “sin gluten”

La legislación FALCPA también requiere que la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) desarrolle reglas para el uso del término “sin gluten”. La regla que define el término “sin gluten” se promulgó el 5 de agosto de 2014. En parte, esta regla establece que los productos etiquetados como sin gluten

deben contener menos de 20 partes por millón de gluten. Para obtener más información sobre la regla, consulte el sitio web <https://www.fda.gov/food/food-labeling-nutrition/questions-and-answers-gluten-free-food-labeling-final-rule>.

¿QUÉ PUEDE COMER?

Es posible que se sienta inseguro acerca de qué alimentos darle a su hijo ya que parece que son muchos los alimentos que una persona con EC no puede comer. No se preocupe, hay muchos alimentos que puede incluir en la dieta de su hijo y que, de forma natural, no contienen gluten (consulte la **Tabla 3** para obtener una lista de granos y almidones sin gluten). También hay una variedad de sustitutos sin gluten para reemplazar los alimentos favoritos como la pizza, las pastas y los bagels.

Table 3. Granos y almidones sin gluten

Amaranto	Frijoles y semillas	Salvado de arroz
Arrurruz	Millo	Sagú
Alforfón (<i>trigo sarraceno</i>)	Montina (<i>arroz indio molido</i>)	Sorgo
Maíz	Almidón de papa	Soja
Linaza	Harina de papa	Tapioca
Harinas hechas de nuez	Quinoa	Teff
	Arroz	

Los vinagres destilados no contienen gluten, ya que todos los productos destilados no contienen proteínas de gluten dañinas. Sin embargo, el vinagre de malta no se destila y, por lo tanto, contiene gluten.

¿QUÉ PASA CON LA AVENA?

Varios estudios recientes indican que la proteína que se encuentra en la avena puede no ser dañina para la **mayoría** de las personas con EC. Sin embargo, existe la preocupación de que la avena pueda estar contaminada con trigo durante la molienda y el procesamiento. **Consulte a su médico o dietista antes de agregar avena a la dieta de su hijo.**

¿CÓMO EMPIEZO UNA DIETA SIN GLUTEN?

En Casa

Tal vez su primer instinto sea llegar al supermercado camino a casa después de la consulta del médico y buscar todos los productos sin gluten que pueda encontrar. Esta es una tarea abrumadora que inicialmente pudiera terminar en frustración y angustia emocional.

Inicie la nueva dieta observando los alimentos que ya tiene en casa. Es posible que muchas de sus marcas favoritas no contengan gluten, lo cual eliminaría la necesidad de buscar todas las marcas de un producto en particular.

Empiece a planificar sus comidas en torno a los alimentos que de manera natural no contienen gluten. Planifique un menú de una semana en torno a estos alimentos, y hágase una lista de lo que necesita comprar para mantener el enfoque una vez que llega a la tienda. Pruebe las siguientes sugerencias de comidas:

Desayuno

- Crema de cereal de arroz con nueces, semillas o frutas secas
- Cereal de arroz etiquetado como sin gluten (por ejemplo: Chex), leche y fruta fresca
- Batidos de fruta y yogur
- Requesón con manzanas y canela
- Omelet de huevos, queso y verduras con papas fritas y ½ toronja
- Huevos, tocino canadiense o tocino de pavo y sémola

Almuerzo y cena

- Papas al horno cubiertas con queso y verduras
- Ensaladas con verduras picadas, almendras tostadas o semillas de girasol y carnes magras (pollo, atún, jamón)
- Atún sobre hojas verdes con fruta fresca
- Salteado con carne de res, aves, mariscos y verduras picadas sobre arroz integral
- Fajitas con carne de res o con verduras o quesadillas con tortillas de maíz
- Chili con pavo o carne de res, totopos de maíz y verduras en trozos
- Brochetas de carne de res o de pollo sobre arroz o quínoa y helado

Bocadillos

- Pastelitos de arroz o galletas de arroz con queso, puré de garbanzos (hummus) y mantequilla de cacahuate
- Nachos elaborados con totopos de maíz, queso derretido y salsa
- Barritas de apio con queso crema, mantequilla de cacahuate o queso para untar
- Budín, helado o yogur con fresas y crema batida
- Manzana asada
- Queso en hebras
- Palomitas de maíz
- Nueces

Tabla 4. Una dieta saludable sin gluten y rica en nutrientes

NUTRIENTES	SUGERENCIAS PARA AUMENTAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS
Proteínas	Incluya a diario varias fuentes de proteínas magras, como carnes magras de res y puerco, aves de corral, pescado, nueces, frijoles, lentejas y tofu
Fibra	Seleccione granos enteros sin gluten siempre que sea posible, como arroz integral en lugar de arroz blanco. También son excelentes fuentes de fibra las frutas, las verduras y los frijoles. Seleccione cereales con más de 3 gramos de fibra por porción.
Calcio	Consuma por lo menos varias porciones diarias de productos lácteos o sustitutos, como yogur, queso o leche de soja. Intente obtener el calcio de los alimentos siempre que pueda, en lugar de tomar suplementos de calcio.
Hierro	Son excelentes fuentes de hierro los cereales fortificados sin gluten, las carnes magras y las legumbres. Los pacientes con una anemia significativa también pueden necesitar suplementos de hierro.
Vitaminas	Una vez que el intestino esté completamente sano, una variedad de frutas, verduras, legumbres, nueces, lácteos, carnes, grasas saludables y granos integrales sin gluten deberán proporcionar todas las vitaminas que su cuerpo necesita.

En el supermercado

En cuanto entre a su supermercado favorito, empiece por la sección de frutas y vegetales. En esta sección no hay que preocuparse. Abastézcase de frutas y verduras ricas en nutrientes, bajas en grasas y bajas en sodio.

Luego, visite la sección de carnes, aves y mariscos frescos. Nuevamente, estos alimentos son por naturaleza sin gluten. Piense en hacer una pechuga de pavo fresca o un asado magro para la cena, y luego usar las sobras como relleno para una tortilla de maíz para el almuerzo. Tenga cuidado al elegir carnes procesadas como las salchichas. Las carnes procesadas pueden contener gluten como rellenos o intensificadores del sabor, así que lea cuidadosamente la etiqueta.

Después de la sección de carnes, puede visitar la sección de huevos y lácteos. Estos productos, en su mayoría, no contienen gluten. Los postres y bocadillos ricos en calcio como el helado, el yogur y el pudín pueden ser buenas opciones para una dieta sin gluten. Si su hijo padece intolerancia a la lactosa, pruebe la leche, el yogur y los quesos duros sin lactosa, que generalmente son bien tolerados en estos pacientes. Las tabletas de lactasa también se pueden tomar con lácteos.

Dentro de los pasillos interiores de la tienda de comestibles, busque:

- Tortillas de maíz
- Arroz simple
Sección de alimentos asiáticos para fideos y galletas de arroz
- Frijoles secos y legumbres
- Especias y hierbas
- Mantequilla de cacahuete
- Aceites de cocina

A medida que aumenta la demanda de los productos sin gluten, los supermercados van ofreciendo una variedad cada vez mayor. Estos productos sin gluten incluyen pastas, harinas y productos para hornear, bagels, panes o costras de pizza de arroz integral para descongelar y calentar en casa. Algunas secciones de alimentos congelados contienen comidas congeladas sin gluten como una buena alternativa.

Preparación de los alimentos

Una vez que llegue a casa después de las compras en el supermercado, tendrá que pensar en cómo se va a preparar su comida. Debido a que los alimentos sin gluten no pueden tocar los alimentos que contienen gluten, por lo que se deben tomar medidas adicionales para evitar la contaminación cruzada. En seguida le ofrecemos algunas sugerencias para ayudarlo a evitar la contaminación de sus alimentos con gluten:

- Compre mermeladas, jaleas, mayonesa y mantequilla de cacahuete en contenedores separados para evitar que las migas de trigo o pan caigan dentro de los frascos de los productos que vienen juntos.
- Compre un tostador aparte para tostar panes sin gluten o utilice un horno para tostar que se pueda limpiar entre usos o cubra la rejilla del horno con papel aluminio para evitar la contaminación.
- Limpie con frecuencia los encimeros y las tablas de cortar para evitar la contaminación con migas que contengan gluten.
- Limpie cuidadosamente los utensilios de cocina, coladores y cazos después de cada uso y antes de cocinar los productos sin gluten.

¡LA VIDA CONTINUA!

Comiendo fuera de casa

Un diagnóstico de EC no significa que jamás volverá a comer en un restaurante. No se quede en casa por miedo a cometer un error en la dieta sin gluten. Comer fuera es una parte significativa de nuestra manera de vivir y, con un poco de esfuerzo y planificación, se puede seguir disfrutando.

- Antes de salir de casa, haga su tarea. La mayoría de los restaurantes tienen un sitio web. Revise el menú en línea para ver si hay suficientes opciones para usted. Algunos restaurantes tienen menús sin gluten o una lista de alérgenos alimentarios comunes utilizados en la elaboración de sus platillos.
- Llame con anticipación y hable con el gerente o con el chef y solicite información sobre los platillos preparados especialmente sin gluten para determinar si son “propicios para celíacos”.
- Trate de que su primera visita a un restaurante sea fuera de los horarios más ocupados.
- Siempre identifíquese como alguien que no puede comer trigo, centeno y cebada, en lugar de decir gluten, ya que muchos han escuchado el término gluten, pero no saben que es. Además, una alergia es más fácil de entender para la mayoría de las personas, que el término enfermedad celíaca o enfermedad autoinmune, e indica que es una condición médica, no una opción de estilo de vida.
- No tenga miedo de preguntar cómo son preparados los alimentos. Las carnes pueden estar marinadas con salsa de soja. Las papas francesas quizás se cocinen en la misma freidora que otros productos empanizados. Las hamburguesas y los panes para hamburguesas quizás sean asados en la misma parrilla. Todos estos métodos pueden conducir a la contaminación con gluten.
- Sea amable e informativo y dele las gracias al mesero o gerente si recibe un buen servicio y una comida segura sin gluten.
- Lleve sus propios panes o galletas sin gluten.

www.findme glutenfree.com

www.glutenfreepassport.com

www.glutenfreetravel.com

¡NO CULPE AL GLUTEN!

Con una dieta sin gluten estricta, los síntomas gastrointestinales comenzarán a mejorar en unas pocas semanas y podrían desaparecer por completo después de 6 a 12 meses. Una vez que haya sanado y que las concentraciones de anticuerpos hayan alcanzado valores normales, los síntomas podrían no ser una forma confiable de determinar si ha ingerido gluten. Usted puede comer alimentos que contienen gluten y tal vez no tener síntomas y, por el contrario, puede tener síntomas sin ingerir gluten. Los siguientes productos podrían causar problemas gastrointestinales que no están relacionados con el gluten.

- *Alimentos ácidos.* Los vinagres, los productos hechos con tomate y los jugos cítricos pueden causar síntomas de reflujo.
- *Sorbitol, manitol.* Estos endulzantes se encuentran en medicamentos y dulces dietéticos. Como un azúcar no-digerible, el sorbitol puede causar distensión, gases, cólicos y diarrea.
- *Goma guar.* Estas gomas se usan en productos sin gluten y pueden causar gases, distensión y dolor abdominal.
- *Lactosa.* Antes de que el intestino haya sanado por completo, la lactasa, la enzima necesaria para descomponer el azúcar de la leche (lactosa), podría estar deficiente. Beber leche o una alta cantidad de otros productos lácteos, puede causar aumento de gases, distensión, dolor abdominal y diarrea.
- *Alérgenos alimentarios.* No es inusual padecer intolerancias adicionales a alimentos como la leche, soja, nueces, levadura, huevos, maíz y fructosa. Se pueden requerir pruebas adicionales.
- *Linaza.* La linaza puede aumentar la cantidad de evacuaciones.

¡Que un producto no contenga gluten no significa que sea bueno para usted!

Hoy en día hay muchas compañías especializadas que producen buenos productos sin gluten. Aunque estos productos tienen un sabor maravilloso, los ingredientes que se utilizan pueden no ser saludables. La buena nutrición también es importante al seleccionar los alimentos para su dieta. La **Tabla 5** brinda algunos ejemplos de una dieta saludable sin gluten.

Tabla 5. La dieta saludable

Bajo en grasa	Lea las etiquetas cuidadosamente, porque muchos alimentos sin gluten pueden tener un contenido más alto en grasas que sus equivalentes que contienen gluten.
Alimentos ricos en calcio	La osteopenia y la osteoporosis son comunes en personas con EC.
Aumento / pérdida de peso	Una vez que el aparato digestivo ha sanado, puede absorber todos los nutrientes de los alimentos. Aunque la cantidad de calorías sea la misma, esta mayor absorción puede provocar un aumento de peso no intencionado. Los cambios en la dieta para eliminar los alimentos que contienen gluten también pueden causar una disminución en la ingesta calórica.
Estreñimiento / diarrea	Si utiliza solamente arroz blanco procesado para reemplazar la harina de trigo, la escasa cantidad de fibras en la dieta quizás le produzca estreñimiento. Por otro lado, si se añaden cereales con alto contenido de fibras en grandes cantidades y demasiado rápido, podría provocar diarrea. Es importante incluir fuentes saludables de alto contenido de fibra en la dieta sin gluten.
Suplementos vitamínicos	<p>Es posible que necesite algún suplemento vitamínico/mineral cuando se diagnostica EC en su hijo por primera vez. Debido a que el daño producido al revestimiento del intestino puede conducir a una disminución en la absorción de hierro, calcio, folato y otras vitaminas B. Además, los productos de trigo procesados, como los panes, los cereales y las pastas, se enriquecen con vitaminas B, folato y hierro, mientras que muchos alimentos sin gluten no lo son. Esta falta de enriquecimiento puede contribuir a la deficiencia en vitaminas y minerales.</p> <p>Es importante seleccionar un suplemento vitamínico / mineral que no contenga gluten (los suplementos están regidos por FALCPA; por lo tanto, si se usa trigo, aparecerá en la lista de los ingredientes) y que cumpla con el 100% de las cantidades diarias o ingesta diaria recomendada (RDA o DRI, por sus siglas en inglés). Una dieta bien balanceada generalmente puede proporcionar cantidades adecuadas de la mayoría de los nutrientes, por lo tanto, tal vez no necesite un suplemento de vitaminas y minerales por mucho tiempo.</p>

Table 6 proporciona una lista de alimentos ricos en nutrientes para incluir en la dieta sin gluten.

Tabla 6. Alimentos sin gluten ricos en nutrientes	
Calcio	leche, yogur, queso, helado, sardinas, salmón, brócoli, espinacas, almendras, higos, leche de soja fortificada con calcio y jugo de naranja
Hierro	carne, pescado, aves, nueces, semillas, legumbres, fruta seca, huevos, amaranto, quínoa
Folato	brócoli, espárragos, jugo de naranja, hígado, legumbres, harina de frijol, linaza, cacahuates, nueces y semillas de sésamo y girasol
B12	hígado, huevos, leche, carne, aves, pescado y otros mariscos

Haciendo arreglos con la escuela

Los niños con EC califican para adaptaciones en su dieta bajo la Ley de Estadounidenses con Discapacidades. Bajo esta ley, un niño con EC tiene derecho a recibir en la escuela un almuerzo sin gluten, sin costo adicional para la familia. Solicite una reunión con los administradores de la escuela para discutir el desarrollo de un plan 504 que enumere las adaptaciones importantes necesarias durante el día escolar, como los avisos anticipados de fiestas especiales que incluyan alimentos, excursiones y aviso a los padres cuando surja una exposición accidental al gluten. Si el almuerzo escolar no es una opción, lleve su almuerzo desde casa.

UNA VEZ QUE LA DIETA HA EMPEZADO

Consulta nutricional

Es importante tener la información de contacto de un dietista con experiencia en EC. Es posible que necesite varias sesiones con un dietista antes de sentirse seguro de afrontar la dieta sin gluten. Las visitas frecuentes al dietista son necesarias, especialmente si la repetición del análisis de sangre sugiere ingestión de gluten.

Seguimientos gastroenterológicos

La frecuencia de las visitas de seguimiento con un gastroenterólogo depende de la edad del paciente, la rapidez con que mejoren los síntomas y la normalización de los resultados de las pruebas de sangre. Si se logra una buena respuesta a la dieta y las pruebas de sangre se normalizan en seis a nueve meses, las visitas al gastroenterólogo pueden ser usualmente menos frecuentes, y volverse anuales. Se espera una reducción en la concentración de anticuerpos al cabo de seis meses de seguir una dieta sin gluten adecuada.

Con cumplimiento de la dieta, los anticuerpos deberán desaparecer con el tiempo. Una continua detección de anticuerpos sugiere la falta de cumplimiento con la dieta, ya sea intencionada o por accidente. En este caso, sería necesaria una visita al dietista a fin de identificar el origen del gluten en la dieta.

¿Deberían hacerse las pruebas de EC otros miembros de la familia?

Los padres, hermanos e hijos del paciente con EC (familiares en primer grado), deben someterse a análisis de sangre, y un gastroenterólogo debe evaluar a los miembros de la familia que tengan resultados positivos. La endoscopia gastrointestinal superior, con biopsia intestinal, sigue siendo el estándar de oro para el diagnóstico. Para aquellos pacientes con resultados negativos en la prueba celiaca de sangre, las pruebas genéticas pueden ser útiles para guiar el cuidado médico de seguimiento y la necesidad de repetir la prueba celiaca de sangre. En ausencia de marcadores genéticos, no es necesario repetir los análisis de sangre.

Apoyo familiar

El apoyo de la familia es vital para la dieta sin gluten. Es también muy importante que todos los miembros de la familia conozcan los requisitos de la dieta sin gluten y que participen en las compras y en la preparación de los alimentos.

El apoyo de la familia para cumplir con la dieta es igual de importante. En casa, los alimentos y las harinas sin gluten deben guardarse en de manera separada para evitar la contaminación cruzada y para los niños pequeños con EC, solo sus alimentos sin gluten deben estar fácilmente accesibles.

Aspectos emocionales de la dieta sin gluten

Algunos pacientes se sienten aliviados cuando se les diagnostica EC, porque es una enfermedad que se puede controlar con solo la dieta. No obstante, otros pacientes se inquietan ante los drásticos cambios en su dieta y estilo de vida. Se puede sentir miedo a comer, especialmente fuera de casa, lo cual podría causar aislamiento social, ya que muchos de los eventos sociales se centran en comer. Estas inquietudes deben discutirse con el dietista y el gastroenterólogo. Con una instrucción adecuada, la dieta sin gluten se puede mantener, incluso cuando se come fuera. Algunos grupos regionales de apoyo cuentan con listas de restaurantes locales con menús u opciones sin gluten en su menú.

El cambio repentino en la dieta y en el estilo de vida puede provocar depresión en varios grados y la participación en grupos de apoyo puede ser útil, especialmente para los adolescentes. En estos grupos pueden compartir sus sentimientos con otras personas y aprender habilidades de afrontamiento. En algunas ocasiones, una recomendación médica para recibir asesoramiento individual de un consejero, podría ser una opción para lidiar con el cambio; asegúrese de solicitarla a su equipo médico.

Lo importante que debe recordar es que tiene la fortuna de saber que tiene EC, y que los daños se pueden revertir mediante una dieta sin gluten, reduciendo el impacto que la enfermedad ha causado en su cuerpo. Esperamos que esta guía lo ayude y le deseamos buena salud.

Gluten Free Shopping List

Productos

frescos

Frutas y verduras frescas

Manzana, aguacate, plátano, naranja, uvas, bayas, mango, melones, piña

Espárragos, brócoli, remolacha, repollo, zanahorias, apio, maíz, ejotes, tomates, lechuga, cebolla, pimientos, papas, calabaza, espinacas

Frutas y vegetales enlatados/ congelados

Tofu

Lácteos

Leche sin sabor

Crema

Queso
(tenga cuidado con el queso procesado)

La mayoría de los yogures

Mantequilla, margarina

Queso crema

Requesón (queso cottage)

Crema agria

Productos envasados y enlatados

Frutas y verduras al natural

Atún enlatado

Frijoles secos, lentejas, chícharos

La mayoría de los frijoles horneados

Sopas etiquetadas sin gluten, aceitunas

Aderezo para ensaladas sin gluten, salsa barbacoa sin gluten, pastas sin gluten

Carne, pescados, aves

Carne de res, puerco, aves, pescado, huevos, tocino

Cereales, granos Crema de arroz sin gluten, Chex
Sémola de maíz
Arroz inflado
Arroz integral o arroz blanco
Tacos de maíz
Tortillas de maíz
Avena sin gluten

Alimentos

congelados

Frutas y verduras naturales

La mayoría de los helados y sorbetes

Waffles congelados sin gluten

Bebidas

Jugo 100% de frutas, Café, té, cacao

Refrescos

Bocadillos

Papas fritas crujientes (precaución: papas fritas saborizadas)

Totopos de maíz

Palomitas de maíz

Galletas de arroz, pasteles de arroz

Nueces, semillas

Gelatina

Condimentos

Mermeladas y jaleas

Miel

Mantequilla de cacahuate

Almidón de maíz o papa

Jarabe de maíz y de arce

Melaza

Azúcar morena, blanca y glas

Espicias y hierbas

Sal, pimienta

Salsas, encurtidos, aceitunas

Salsa de tomate, mostaza, vinagres destilados

La mayoría de los aderezos para ensaladas

Grasas y Aceites

Vegetales, Canola y aceite de oliva, Manteca

→ Locate a Pediatric Gastroenterologist

IMPORTANT REMINDER: This information from the North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (NASPGHAN) is intended only to provide general educational information as a definitive basis for diagnosis or treatment in any particular case. It is very important that you consult your doctor about your specific condition.

714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org
Visit us on **Facebook** at <https://www.facebook.com/GIKidsOrg>, follow us on **Twitter** @NASPGHAN and **Instagram** #NASPGHAN