

Celiacquía



CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional

¿Qué es la celiacía?

Es una enfermedad multisistémica, con base autoinmune. Está provocada por el consumo de gluten y prolaminas relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles y que puede dañar las vellosidades del intestino, provocando malabsorción de nutrientes, vitaminas y minerales.

Cereales que contienen gluten

| | |
|-------------|-----------|
| Trigo | Kamut |
| Cebada | Espelta |
| Centeno | Triticale |
| Trigo emmer | |

Alimentos con y sin gluten

Gluten



Productos que lleven como ingrediente:

Trigo, cebada, centeno, espelta, triticale

Productos derivados:

Almidón, sémolas, harina, panes, pastas alimenticias.

Cerveza

Helados

Congelados rebozados

Salsas

Avena (naturalmente no lleva gluten, pero normalmente está contaminado en fábrica)



- Consumir aquellos productos manufacturados que sean seguros
- Revisar el etiquetado para asegurar la ausencia de gluten
- Limpiar utensilios y superficies de cocinado para evitar la contaminación cruzada



No Gluten

Alimentos que no contienen gluten en su origen:

Carnes, pescados, huevos, leche, frutas, verduras.

También aceite de oliva, azúcar, legumbres, tubérculos, lácteos naturales.

Cereales y pseudocereales sin gluten: arroz, maíz, quinoa, mijo.

CESNUT

NUTRICIÓN

Consultoría Nutricional