

Bien-Estar 24/7

Pulsa aquí, llena la encuesta y podrías ser el ganador de una Vanilla Visa valorada en \$250.



BIEN-ESTAR 24/7

¿Realmente necesitas una dieta baja en gluten?

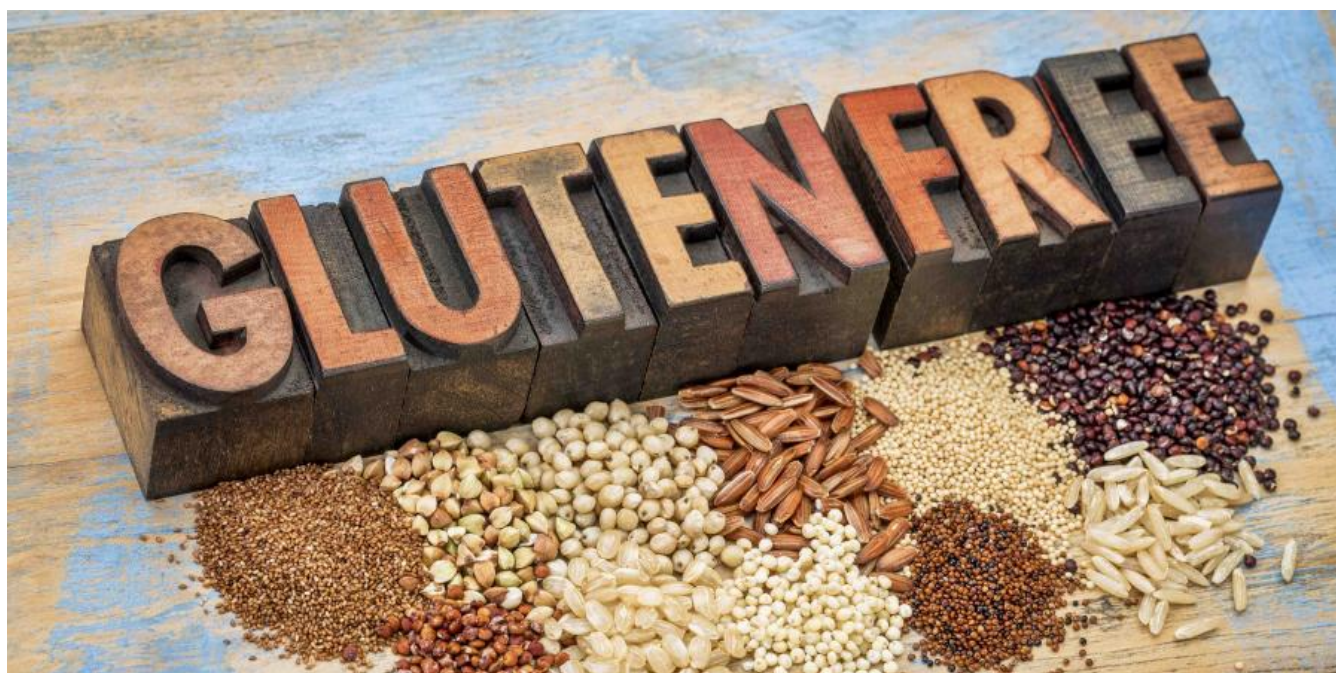
Llevar una dieta libre o baja en gluten más que un estilo de vida, se ha convertido en una moda

miércoles, 21 de septiembre de 2016 - 10:49 AM

Por Leda. Karilyn Claudio Navarro, LND, EDPR, ERPR



Nota de archivo: Este contenido fue publicado hace más de 90 días



(Foto: Shutetertock.com)

Hoy día escuchamos hablar mucho sobre el gluten. Llevar una dieta libre o baja en gluten más que un estilo de vida, para tratar algún problema de salud, se ha convertido en una moda. Pero, ¿qué es el gluten? ¿Cuál es su función en los alimentos? ¿Cuáles son los beneficios de una dieta baja en gluten?

El gluten es una proteína (gliadina parte proteica) que se encuentra en las harinas de uso principal en nuestra alimentación, como: trigo, cebada, centeno y avena, ya que esta se cultiva junto al trigo. La función del gluten es brindarles elasticidad a los alimentos y, junto con la fermentación, brindar volumen, por ejemplo: hacer que el pan crezca. Sin gluten estos alimentos son más rígidos.

La gliadina es la parte soluble de la proteína del gluten, esta es la principal causante los problemas tóxicos en el cuerpo, creando en las personas, alergias, intolerancia y sensibilidad. Esta es la causa principal de la enfermedad celiaca.

Una dieta baja o libre de gluten se recomienda estrictamente en aquellas personas que presentan, alergias, intolerancias o sensibilidad al gluten y a quienes padecen de la enfermedad celiaca. Esta es una enfermedad autoinmune que se caracteriza por una inflamación crónica en el intestino delgado o yeyuno, causada por el gluten.

Por otra parte, algunas personas dejan de comer gluten porque creen que les puede ayudar a controlar problemas como: dolores de cabeza, fatiga crónica, aumento de peso, urticaria, dolores musculares, mejorar artritis, fibromialgia, entre otras, pero estas aseveraciones no han sido demostradas.

Se cree que una dieta baja o sin gluten puede ayudar a mejorar otros padecimientos de salud, pero hay poca investigación que respalde esto, aunque quienes la llevan indican haber sentido alivio a sus condiciones médicas.

¿Cómo llevar una dieta baja o libre de gluten?

Primero, debemos conocer los cereales que contienen gluten: trigo, cebada, centeno y avena. Identificar los alimentos que provienen de estos cereales e ir disminuyendo su consumo o eliminarlos, en caso de que la dieta sea libre de gluten. Se puede consumir arroz y viandas. Se aumenta el consumo de frutas, vegetales. Puedes consumir proteínas frescas como: pollo, pavo, pescado, huevo y ternera, no enlatadas. Se pueden incluir lácteos y sus derivados. También se pueden consumir granos, como habichuelas y garbanzos. Esta dieta puede ser balanceada, pero los alimentos elaborados de las harinas de uso común como trigo, son fortificadas con vitaminas y minerales, por lo que llevar una dieta baja o libre en gluten podría presentar deficiencia en hierro, calcio, fibra y vitaminas del complejo B. Se recomienda monitorear y suplementar de ser necesario.

Es muy importante leer los ingredientes de las etiquetas nutricionales, ya que hay muchos alimentos que no son hechos directamente de las harinas con contenido de gluten, pero se les añaden durante el proceso de elaboración o son elaborados con productos que contienen gluten, como es el caso del triticale (compuesto de trigo y centeno).

Es importante saber que los alimentos fabricados sin gluten poseen un valor calórico similar a los alimentos con contenido de gluten.

Beneficios de la dieta baja o libre de gluten en personas intolerantes, alérgicas o sensibles y con la enfermedad celiaca:

- * Mejoramiento del sistema digestivo.
- * Controlar las deficiencias nutricionales, este se da mucho cuando el paciente presenta diarreas.
- * Mejor aspecto de la piel.
- * Ayuda a la inflamación muscular e intestinal.
- * Mayor energía y menos cansancio.

Siempre es importante consultar a un nutricionista dietista licenciado para llevar una alimentación balanceada bajo este plan libre o bajo en gluten o bajo cualquier otro plan de alimentación, ya que llevar un plan incorrecto puede empeorar o perjudicar la salud.

Referencias

2013, “Manual para el Manejo Medico Nutricional” Colegio de Nutricionista y Dietista de Puerto Rico, 5ta edición

2011-2012, Escott S. “Nutritional Diagnosis-Related Care”, seventh edition, 1-1042pp

2016, “How to Find Gluten-Free Options”, www.eatright.org,
<http://www.eatright.org/resource/food/nutrition/vegetarian-and-special-diets/gluten-free-strategies-in-the-aisle-and-on-the-menu>, sep-4-2016

2016. “Aprenda sobre las dietas sin gluten”, [Medlineplus.gov](https://medlineplus.gov),
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000813.htm>, sep-4-2014

La autora es nutricionista dietista en el Centro Vive, en la carretera 198 km 21.7, en Las Piedras. Para información, llama al 787-469-4784.

Ver 0 comentarios

TAGS:

[Dietas](#) [Gluten](#) [Nutrición](#)

★ Guardar



Te recomendamos



SUPLEMENTOS

Alimentación antes, durante y después del ejercicio



SUPLEMENTOS

Snacks “on the run” para los universitarios



SUPLEMENTOS

Los beneficios de la actividad física para el desarrollo de los niños



SUPLEMENTOS

Ford Mustang ofrece un diseño elegante y una tecnología más avanzada

SUPLEMENTOS

Turismo internacional alcanza cifra récord en 2016

SUPLEMENTOS

Esto es lo que no puede faltar en la maleta de un viajero



ENGLISH

González Wants to See the Board Lobbying



ENGLISH

GSA to Pave the Way for Small Business Owners

Mamá
EL NUEVO Día
 www.nuevodia.com
 te regala un Certificado valorado en \$400 de
MATERNIDAD FELIZ

EURO JAPÓN
clasificados pr
Ricard CABALLER LLAME AHORA
 787.869.0665

Launch Your Dream Site Today.
 only \$2.95/mo
Get Started
 bluehost

Más en Bien-Estar 24/7

ÚLTIMA HORA

+VISTAS

+COMPARTIDAS

Destacados

TODOS

Aprueba a viva voz la reforma laboral



PPD presenta proyecto para allegar fondos a la UPR

Hace 52 minutos.



Gobierno de Trump estudia beneficios para Puerto Rico



Evalúan prohibir a padres con órdenes de protección contactar a sus hijos



Se buscan mayordomos por \$300,000

