

Dieta sin Gluten

Fuentes alternativas de nutrientes:

Vitamina E

Nueces, aceites vegetales, semillas de girasol, semillas sin gluten.

Zinc

Carnes rojas, ostras, aves, pescado, frijoles, nueces y productos lácteos.

Selenio

Carne, pollo, atún, bacalao, cereales, semillas de girasol, setas, espárragos.

Tiamina

Carne de cerdo, legumbres, incluyendo cacahuetes, nueces, semillas, ostras, levadura de cerveza, uvas pasas, hojas de col, carne de res, hígado.

Niacina

Carne de res, cerdo, pollo, huevos, salmón, el cacahuete, la leche



Dieta sin gluten: No puedes tomar

Trigo (graham, trigo khorasan KAMUT®, sémola, espelta), centeno, cebada y triticale.

Malta

Espaguetis, macarrones, lasaña, etc.

Levadura de cerveza

Cerveza

Vinagres procedentes de malta

Bollería, pan, bizcochos, etc

Cualquier producto que contenga gluten.

Te interesa saber

El gluten es el nombre genérico de ciertas proteínas presente en algunos cereales como el trigo, la cebada, la avena, la espelta, etc.

Al ser un alérgeno, las etiquetas de los productos deben de mostrar claramente si lo contiene como ingrediente o no lo contiene.

Puedes consumir cereales sin gluten como el arroz y el maíz, y también pseudocereales como la quinoa o el trigo sarraceno.

Existen algunos sellos que certifican que los alimentos no contienen gluten.