

Nombre del cliente \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Dietista/Técnico dietético \_\_\_\_\_

Email \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_



## Terapia nutricional libre de gluten

Si su niño tiene intolerancia al gluten, es decir, a la proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno, la terapia nutricional libre de gluten permitirá que el intestino de su niño sane. Además, ayudará a prevenir complicaciones, tales como enfermedades a los huesos que pueden ocurrir cuando la enfermedad celíaca no es tratada.

### Alimentos recomendados

<p>Granos y almidones/ farináceas libres de gluten</p>	<p>Amaranto Arruruz Harinas de frijol/poroto/ habichuela/ judía/ alubia/ caraota Trigo sarraceno Mandioca/ casaba/ yuca Elote/ maíz/ choclo (salvado de maíz, sémola de maíz, maíz pozole, masa harina, harina gruesa de maíz, harina fina de maíz) Harina o semillas de chía Linaza Montina Lágrimas de Job (lágrimas de San Pedro) Mezquite Mijo Harinas de nueces Papa/ patata (fécula y harina de papa) Quinoa Arroz (todas las variedades) Chía Sorgo Soya/ soja Tapioca Tef Arroz silvestre</p>
<p>Leche y productos lácteos</p>	<p>Todos los tipos</p>

Carne y otros alimentos con proteínas	Carne, pescado, aves y huevos frescos Quesos añejados Nueces y semillas sin procesar Frijoles, chícharos/arvejas/ guisantes, lentejas secos
Verduras/ Vegetales	Todas las verduras frescas
Frutas	Todas las frutas frescas
Grasas y aceites	Aceites vegetales Mantequilla

## Alimentos no recomendados

Granos que contengan gluten*	<p>Los siguientes granos <b>no</b> se deben consumir en un plan de alimentación libre de gluten. Estos ingredientes se encuentran en muchos productos, entre los que se incluyen las harinas, los productos de pan, las pastas, los cereales para el desayuno, los pasteles y las galletas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trigo: <ul style="list-style-type: none"> <li>Todos los tipos, incluyendo el espelta, kamut, carraón (farro), candeal, sémola, triticale y atta.</li> <li>Todas sus formas, incluyendo el salvado de trigo, couscous, harina de trigo tipo Graham (mezcla de salvado, germen y harina de trigo), pan ázimo, germen de trigo, trigo partido, harina y tabule.</li> </ul> </li> <li>• Centeno</li> <li>• Cebada <ul style="list-style-type: none"> <li>Todas sus formas, incluyendo la malta, saborizante de malta, extracto de malta, jarabe/ sirope de malta y vinagre de malta.</li> </ul> </li> <li>• Avena sin probar*</li> </ul>
Otros ingredientes que se deben evitar	<p>Cualquier ingrediente derivado del <b>trigo, centeno, avena o cebada</b>, incluyendo la <b>malta</b>. Lea las etiquetas para asegurarse de que estas cinco palabras no estén incluidas entre los ingredientes.</p> <p>Los siguientes ingredientes, que con frecuencia son pasados por alto, se deben evitar o cuestionar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa de soya (puede estar hecha con trigo)</li> <li>• Vinagre de malta (hecho con cebada fermentada)</li> <li>• Condimentos (pueden contener trigo)</li> <li>• Marinadas (pueden contener trigo o cebada)</li> <li>• Caldo (puede estar hecho con trigo)</li> </ul>

**\*Nota:** En el pasado se creía que la avena era dañina para las personas con la enfermedad celiaca. Algunas avenas y almidones de trigo probados y otras formas de estos granos mencionados se pueden considerar como libres de gluten. Si su niño quisiera comer avena libre de gluten, consúltelo con su

médico y dietista. Para mayor información, visite la página web de la Administración Federal de Alimentos y Drogas y lea sobre el etiquetado de productos alimenticios que pueden causar alergias (<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm220115.htm>).

Entre los fabricantes de avena libre de gluten se incluyen Cream Hill Estates, Only Oats, Gluten-Free Oats, Bob's Red Mill y Gifts of Nature.

## Ejemplo de menús libres de gliadina y con gluten restringido para 1 día

Los siguientes menús están diseñados para un niño de 7 a 10 años de edad. Pregúntele al dietista de su niño si son adecuados para su niño.

### Menú 1

Un plan de alimentación libre de gluten no debe ser tan distinto de un plan de alimentación basado en el trigo. Existen versiones libres de gluten de casi todas las comidas que normalmente son preparadas con trigo.

<b>Desayuno</b>	1 gofre ( <i>waffle</i> ) integral libre de gluten 2 cucharadas de jarabe/ sirope de arce ( <i>maple</i> ), 2 cucharaditas de margarina y ½ taza de fresas. 8 onzas de leche baja en grasa
<b>Almuerzo</b>	1 rebanada de pizza de queso congelada libre de gluten y 2 cucharadas de pimiento verde y 6 rebanadas de pepperoni ½ taza de zanahorias pequeñas 1 manzana (rebanada) 8 onzas de leche baja en grasa
<b>Refrigerio (Snack)</b>	Postre: ½ taza de yogur bajo en grasa con 2 cucharadas de cereal integral libre de gluten y ½ taza de arándanos/ moras azules ( <i>blueberries</i> )
<b>Cena</b>	1 taza de pasta integral o enriquecida libre de gluten con ½ taza de salsa para espagueti y ¼ de taza de carne molida de pavo ½ taza de chícharos 8 onzas de limonada
<b>Refrigerio</b>	2 galletas “ <i>snickerdoodle</i> ” libres de gluten

1,800 kcal; 58 g de proteínas; 245 g de carbohidratos; 21 g de fibra; 58 g de grasa.

### Menú 2

Este ejemplo de menú utiliza alimentos disponibles habitualmente en las tiendas. Las comidas no utilizan ningún alimento libre de gluten preparado especialmente.

<b>Desayuno</b>	2 tazas de cereal Chex de arroz o maíz 8 onzas de leche baja en grasa 4 onzas de jugo de naranja
<b>Almuerzo</b>	2 onzas de carne para taco sazonada con chile en polvo, 2 tortillas de maíz para tacos, 1 ½ taza de lechuga /tomate, 2 cucharadas de queso desmenuzado 1 manzana 8 onzas de leche baja en grasa
<b>Refrigerio</b>	1 onza de queso en tiras ( <i>string cheese</i> ) 3 tazas de palomitas de maíz ( <i>popcorn</i> ) para microondas

<b>Cena</b>	2 onzas de pollo y 1 taza de verduras frescas salteadas en 1 cucharadita de aceite y especias ½ taza de arroz integral o arroz blanco enriquecido ½ taza de mandarinas 8 onzas de agua
<b>Refrigerio</b>	½ taza de helado de vainilla con 2 cucharadas de cacahuates/maníes

1,800 kcal; 78 g de proteínas; 220 g de carbohidratos; 16 g de fibra; 70 g de grasa.

**Notas:**