Buenos Cereales para una Buena Salud: Sin Gluten

Martes, 09/17/2013 - 10:04am -- Saladmaster
Blog de Saladmaster - Buenos Cereales para una Buena Salud, Sin Gluten

Por Maite Sancho, S.S. y Joseph Gonzales, R.D., L.D.
La Comisión de Médicos para la Practica Responsable de la Medicina (PCRM)

La enfermedad celíaca, también conocida como intolerancia al gluten, es una enfermedad hereditaria que afecta al intestino delgado. Es un trastorno autoinmune, lo que significa que el cuerpo ataca sus propias células sanas en el intestino cuando se come una determinada proteína. La proteína culpable de que esto suceda es el gluten, que se encuentra predominantemente en el trigo, la cebada y el centeno. Para la mayoría de las personas, el gluten es una proteína saludable, pero para las personas con enfermedad celíaca puede ser un serio problema. El intestino delgado es el responsable de la absorción de la mayoría de los nutrientes de la dieta, por esta razón la enfermedad celíaca no diagnosticada puede ser un problema grave ya que puede conducir a la desnutrición severa, lo que aumenta el riesgo de osteoporosis y anemia.

Algunas personas pueden no tener la enfermedad celíaca, pero si desarrollar sensibilidad al gluten. La sensibilidad al gluten es fácil de llevar siguiendo una dieta libre de gluten. Sin embargo, es muy importante señalar que si piensas que eres sensible al gluten, consultes a tu médico antes de comenzar una dieta libre de gluten. Las sensibilidades son causadas por el consumo excesivo de

gluten, que es un grano básico en la dieta de muchas culturas. Esto no significa necesariamente que tengas que evitar el gluten para siempre, pero si consumes cereales sin gluten, como el arroz o la quinoa, puedes ayudar a disminuir los efectos de tu sensibilidad al gluten.

Tener una madre o un padre con sensibilidad al gluten aumenta la posibilidad de que los niños tengan la enfermedad celíaca. Lo más importante es obtener un diagnóstico adecuado de tu médico, ya que algunos de los síntomas más comunes no son exclusivos de la enfermedad celíaca o la sensibilidad al gluten. Éstos son algunos ejemplos de los síntomas a tener en cuenta: diarrea, pérdida de peso inexplicable, vómitos, anemia, dolor abdominal y distensión, fatiga, dolor en las articulaciones, mente brumosa, hormigueo en las extremidades e irritación. La enfermedad celíaca es una afección a la que algunas personas tienen que hacer frente, ¡pero eso es fácil! Los supermercados cada vez tienen más opciones sin gluten y muchos alimentos de la naturaleza son libres de gluten.

La mayoría de las compañías de alimentos etiquetan sus productos "sin gluten"; busca estas etiquetas al comprar productos envasados. También necesitas leer los ingredientes detenidamente, ya que algunos están ocultos y puede que no mencionen la palabra "trigo" o "sin gluten". Evita estos ingredientes que contienen gluten: bulgur, cuscús, trigo duro, escanda, espelta, harina, integral, seitán y sémola. Además, asegúrate de evitar los cereales integrales que contienen gluten como: trigo, cebada, kamut, espelta y centeno.

Todo esto puede parecer intimidante al principio, pero una vez que sepas identificar los alimentos seguros, no necesitarás investigar tanto las etiquetas. Por suerte, hay vida más allá del gluten y cada vez más opciones donde elegir. Estos cereales no tienen gluten y son seguros para su consumo:

- Quinoa
- Trigo sarraceno o alforfón
- Amaranto
- Avena (sin gluten)
- Arroz
- Maíz
- Sorgo

Ser intolerante o sensible al gluten no significa que no puedas disfrutar de una variedad de coloridas recetas nutritivas y deliciosas. ¡Y las comidas sin gluten son buenas para toda la familia! Enfócate en los alimentos integrales como frutas, verduras y legumbres. Estos alimentos son siempre libres de gluten. Y los utensilios de cocina 316Ti de Saladmaster son muy útiles para cocinar estos platos.

¿Cuál es tu receta sin gluten favorita? Deja un comentario más abajo, ¡nos encantará saber de ti!

Para más información sobre PCRM y su misión, visita pcrm.org. Visita www.saladmaster.com para información sobre los productos 316Ti de Saladmaster.

Referencias:

- *Enfermedad Celíaca, Datos y Cifras.* Universidad de Chicago. Centro de Enfermedad Celíaca. Disponible en: http://www.uchospitals.edu/pdf/uch_007937.pdf. Consultado el 16 de abril 2013.
- Wall Street Journal. *Indicios de sensibilidad al gluten.*

Disponible en http://online.wsj.com/article/SB10001424052748704893604576200393522456636.html. Consultado el 18 de abril 2013.
- Green PH, Cellier C. *Enfermedad celíaca.* N Engl J Med. 2007;357(17):1731-43.
- Pietzak M. *Enfermedad celiaca, alergia al trigo, y sensibilidad al gluten: cuando "sin gluten" no es una moda.* JPEN Parenter J Nutr Enteral. 2012, 36:68 S-75S.
- Asociación de la enfermedad celíaca. *Leer las etiquetas.* Disponible en: *http://www.csaceliacs.info* Consultado el 15 de abril de 2013.

Etiquetas : Health & Nutrition