

ENFERMEDAD CELÍACA

Alimentos Permitidos:

- Carnes, papas, legumbres y arroz.
- Frutas y verduras frescas. Pueden consumirse manzanas, peras, ciruelas, pasas, tomate, calabacín, coles, brócoli, espinaca, lechuga, lentejas, garbanzos, etc. Los jugos de zanahoria y manzana son muy útiles para colaborar en la recuperación de la mucosa
- Lácteos en general.
- Fibras solubles e insolubles (mejoran el tránsito intestinal).
- Galletas de arroz, o de harina de maíz. El mijo y la quinoa, la polenta o harina de maíz y los fideos de arroz están aceptados. También la fainá (hecha con harina de garbanzos).

Alimentos Contraindicados:

- Suprimir el pan, y todo alimento donde intervenga la harina de trigo, avena, cebada y centeno.
- Cuando hay daño intestinal se procurará evitar el ingreso de grasas y lácteos, hasta que se desensibilice el organismo. Los azúcares no están indicados en presencia de diarrea.
- Evitar el consumo de almidones modificados, fibra vegetal agregada, féculas, proteínas vegetales, cerveza y malta, alimentos procesados y enlatados, sopas instantáneas (suelen tener espesantes con gluten), embutidos (el mismo motivo que el anterior), colorantes, aromatizantes, saborizantes, espesantes, salsas espesas, sémola, algunos jamones y quesos.

Tener en cuenta:

Chequear siempre las etiquetas de los alimentos, y verificar la señal de alimento libre de gluten (o sin TACC).