

“La dieta sin gluten es saludable”

MITO O REALIDAD:

- "La dieta sin gluten es saludable"

Algunas personas piensan que...

Que hacer una dieta sin gluten es saludable.

¿Es verdad?



Debes saber que....

El gluten es una proteína muy nutritiva y beneficiosa para todas las personas. Se encuentra en cereales como el **trigo, cebada, centeno, avena, espelta, triticale y el kamut**.

Las personas sanas no tienen malestar al tomar los cereales que contienen gluten.

Sin embargo, en otras personas el gluten hace daño y provoca patologías como la **celiaquía**, la **alergia** y sensibilidad al gluten. En estos casos es necesario llevar una dieta exenta de gluten.

Tomar productos sin gluten cuando no se tiene ninguna de estas enfermedades no es beneficioso, y puede dar lugar a desequilibrios nutricionales.

El gluten está en cereales ricos en **calcio, hierro, vitaminas** del grupo B y fibra. Si se quitan de la dieta se puede caer en el error de cambiarlos por otros productos con menos propiedades. Estos pueden llevar más cantidad de proteínas y grasas, y dar lugar a otros problemas como **estreñimiento** o **sobrepeso**.

Fecha de publicación: 9-03-2022

Autor/es:

- [Ana Mª Fierro Urturi](#). Pediatra. Centro de Salud “Pisuerga”. Arroyo de la Encomienda. La Flecha (Valladolid)
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

