

¿Para qué sirve la dieta sin gluten?

El **gluten** es una prolamina que está en el trigo, cebada, centeno, espelta, kamut y triticale.

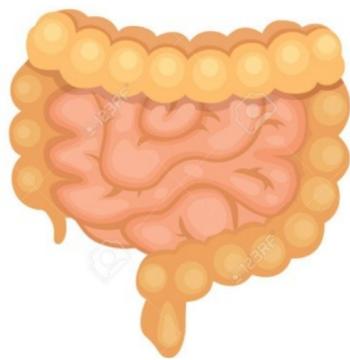
Da **consistencia esponjosa** a panes, bizcochos y pasteles.

¿Qué es la celiacía?



Intolerancia al gluten para toda la vida

Por una respuesta inmune negativa, hay daño intestinal y malabsorción de nutrientes



Tratamiento

Quitar el gluten de la dieta de por vida

Mi hijo no es celíaco, ¿por qué le han recomendado dieta sin gluten?

Hay enfermedades en las que el gluten hace daño:

1

Alergia al trigo

Síntomas justo después de que se coma.

2

Sensibilidad al gluten

Mejoran tras retirar el gluten y empeoran al volver a introducirlo.

Hay personas que tienen síntomas al tomar hidratos de carbono y creen que es por el gluten, aunque no siempre es así (colon irritable, intolerancia a proteínas...)

¿Le beneficia hacer una dieta sin gluten si no tiene ninguna de estas enfermedades?

Tomar productos sin gluten cuando no se necesita **NO** es bueno para la nutrición de su hijo

El gluten está en cereales ricos en hierro, fibra, vitaminas y calcio, esenciales para una adecuada nutrición

Será su pediatra quien le dirá si le tiene que quitar el gluten de la dieta