

¿Para qué sirve la dieta sin gluten?

¿Qué es el gluten?

El gluten es una prolamina. Está en cereales como el trigo, la avena, la cebada, el centeno, la espelta, el kamut y el triticale. Hace que los panes, bizcochos y pasteles sean más esponjosos.

¿Qué es la celiaquía?

La [enfermedad celíaca](#) es una intolerancia al gluten para toda la vida. La tiene la gente con unos genes que les hace susceptibles. En estas personas, el comer gluten hace que tengan una respuesta inmunológica negativa. Como consecuencia, se daña el intestino y hay una malabsorción de nutrientes.

¿Cómo se trata?

El único tratamiento es [quitar el gluten de la dieta](#) de por vida.

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

Hay enfermedades en las que el gluten hace daño. En la [alergia al trigo](#) hay síntomas justo después de que se coma.

También hay personas que son **sensibles al gluten**: sus síntomas mejoran mucho después de quitar el gluten de su dieta. Hay que volver a tomarlo después, para ver que vuelven a estar peor.

Como el gluten está en muchos cereales, puede que personas que tomen hidratos de carbono piensen que sus síntomas son por culpa del gluten, aunque esto no sea así. Esto puede pasar en personas con [colon irritable](#) o una intolerancia concreta a una proteína (que puede llevar o no gluten).

Si mi hijo no tiene ninguna de estas enfermedades, ¿le beneficia realizar una dieta sin gluten?

No. La industria de los productos sin gluten está creciendo porque mucha gente piensa que el gluten es malo. Esto está en parte motivado por famosos que siguen dietas sin gluten sin ser celíacos ni tener ninguna enfermedad.

Sí que es cierto que hay gente que toma muchos hidratos de carbono y que puede estar mejor al bajar su consumo. Esto pasa porque puede haber síntomas digestivos con la fermentación de estos azúcares en el intestino. Pero no tiene nada que ver con el gluten.

Será el pediatra quien le dirá si se le tiene que quitar el gluten a su hijo. Tomar productos sin gluten cuando no se

necesita no es bueno para la nutrición del niño. 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](#).

Puedes descargar [esta infografía en PDF AQUÍ](#) o clicando en la imagen para verla mejor, como **resumen del tema:**



¿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 celiaquía?

 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

Enlaces interesantes:

1. [FACE](#) (Federación de Asociaciones de Celíacos de España).
2. Medline plus: [enfermedad celíaca](#).
3. [Asociación de Celíacos y Sensibles al gluten](#) de Madrid.



¿Para qué sirve la dieta sin gluten?

Rafael Martín Masot. Pediatra
Laura García Soto. Pediatra
Eduardo Ortega Páez. Pediatra



www.familiaysalud.es



Fecha de publicación: 30-09-2019

Autor/es:

- [Rafael Martín Masot](#). Pediatra.. Hospital Regional Universitario de Málaga Málaga.
- [Laura García Soto](#). Médico Interno Residente de Pediatría. Hospital Universitario Virgen de las Nieves. Granada.
- [Eduardo Ortega Páez](#). Pediatra. Centro de Salud de Góngora. Granada.

