

Dieta ...



Si usted sospecha que su niño(a) tiene alergias, enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no-celíaca, se recomienda que visite a su médico para una evaluación, antes de comenzar una dieta libre de gluten. Un profesional de nutrición y dietética puede ayudarle a crear un plan de alimentación apropiado para su niño(a).

Alimentos Libres de Gluten

- Habichuelas y otros granos
- Nueces y semillas
- Huevos frescos
- Carnes frescas, pollo y pescado (sin empanar o marinar)
- Frutas y vegetales
- La mayoría de los productos lácteos
- Maíz y harina de maíz
- Harinas u otros productos identificados como libres de gluten
- Arroz



El Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico es un patrono con igualdad de oportunidades en el empleo. No se discrimina en contra de ningún miembro del personal universitario o en contra de aspirante a empleo por razón de raza, color, sexo, nacimiento, edad, impedimento físico o mental, origen o condición social, ni por ideas políticas o religiosas.

La Escuela Graduada de Salud Pública es la única escuela en Puerto Rico acreditada por el Consejo de Educación en Salud Pública.



Contáctenos

Teléfono y fax: (787) 281-6109

Dirección electrónica:

carmen.rodriguez30@upr.edu

Dirección física

Casa Rosada, Calle Palmetum

Jardin Botánico Sur #1187 Calle Flamboyán

San Juan, PR 00926-1117

Dirección Postal

PO Box 365067

San Juan PR 00936-5067



Elizabeth Muñoz, Dietista Interna EPS, RCM
Revisado por: Profa. Luz A. Ruiz (Febrero, 2012)
CMR (abril, 2013)

Recinto de Ciencias Médicas
Escuela Graduada de Salud Pública
Instituto de Deficiencias en el Desarrollo

Centro de Desarrollo
Infantil "CEDI"

Conozca Sobre
el Gluten



Instituto de Deficiencias en el Desarrollo
Centro Universitario para la Excelencia
en Educación, Investigación y Servicios

Conozca Sobre el Gluten

¿Qué es el Gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra en algunos cereales como el trigo, la cebada y el centeno. En las harinas da forma y estructura a los productos.



Se dice que una dieta libre de gluten puede ayudar a aumentar los niveles de energía y mejorar los síntomas de niños con autismo y desorden por déficit de atención con hiperactividad (ADHD).

¿Afecta el gluten la salud de mi hijo?

Para la mayoría de los niños el gluten es inofensivo, esto excepto cuando padecen de enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no-celíaca.

Enfermedad Celíaca

La enfermedad celíaca es una condición autoinmune que causa la secreción de anticuerpos que atacan al intestino en respuesta al

consumo de gluten. Estos ataques provocan daños en el intestino, lo que lleva a dificultad en la absorción de muchos de los nutrientes que los niños necesitan para crecer.

Sensibilidad al gluten no-celíaca

Similar a la condición celíaca, también envuelve una reacción inmune al gluten, pero su reacción no causa que el cuerpo produzca anticuerpos dañinos.

¿Existe tratamiento para estas condiciones?

Actualmente el único tratamiento disponible es una dieta libre de gluten. La buena noticia es que una vez su niño(a) comience a llevarla, sus síntomas mejorarán rápidamente y su proceso de crecimiento regresará a la normalidad.

Una **dieta libre de gluten** se define como una con cantidades minúsculas de los cereales: trigo, cebada y centeno. Para que un alimento sea identificado como libre de gluten, el mismo debe contener menos de 20 partes por millón (ppm) de gluten.

Es importante que identifique en las etiquetas nutricionales algunos ingredientes que se incluyen en los alimentos los cuales pueden contener gluten y no necesariamente indicarlo por su nombre.



Si alguna de las siguientes palabras aparece en la lista de ingredientes de algún alimento que no sea identificado como libre de gluten, el mismo debe ser evitado:

- Trigo (*wheat*)
- Centeno (*barley*)
- Cebada (*rye*)
- malta (*malt*)
- Avena (*oat*)
- Dextrina (*dextrin*)
- *Modified food starch*
- Almidón o fécula (*starch*)

Referencias:

Ansel K. Does my child need a gluten free diet? *Kids eat right*. (2012). Recuperado el 18 de febrero de 2012 de: <http://www.eatright.org/kids/article.aspx?id=6442464344&terms=gluten>

Mayo Clinic Staff. Gluten-free diet: What's allowed, what's not. Mayo Clinic. (2011). Recuperado el 19 de febrero de 2012 de: <http://www.mayoclinic.com/health/gluten-free-diet/my01140>

Thompson T. (2011) ADA Pocket Guide to Gluten-Free Strategies for Clients with Multiple Restrictions. American Dietetic Association. USA.