

Dieta para enfermedad celiaca

Generalidades

- + Es una dieta restringida en gluten y gliadina.
- + Deben excluirse todos los productos que contengan Trigo, Centeno, Avena, Cebada y sus derivados.
- + Leer las etiquetas de todos los alimentos preparados comercialmente.
- + Los alimentos sin gluten vienen señalados con un símbolo universalmente conocido que consiste en una espiga de trigo cruzada por una barra con o sin círculo alrededor.

Alimentos Permitidos

- + Leche entera o descremada.
- + Bebidas no alcohólicas.
- + Bebidas de cacao y chocolate que no contengan espesadores.
- + Café hecho con granos molidos, té.
- + Cereal precocido para niños hechos con arroz.
- + Cereales refinados y productos de cereales hechos exclusivamente con arroz o maíz.
- + Pan hecho con harina de arroz, maíz o soja.
- + Carne de res, pescado o aves. Sin salsas espesadas con harina, sin rellenar, sin empanizar.
- + Huevos, quesos, arroz, papas.
- + Manteca, margarina, aceites y otras grasas.
- + Todas las verduras (no en cremas).
- + Todas las frutas y jugos de frutas.
- + Caldos y sopas de verduras, sopas de crema si se preparan con almidón de maíz.
- + Gelatina, helado. Budín de almidón de arroz o maíz hechos en casa.
- + Miel, jalea, compotas, azúcar, chocolate.
- + Dulces preparados en casa. Sin derivados de cereales.

Alimentos No Permitidos

- + Batidos de cereales.
- + Bebidas que contengan espesadores.
- + Cerveza común y cerveza inglesa.
- + Productos con cereales.
- + Panes, bizcochos o productos de cereales.
- + Fiambres, embutidos, carnes que contengan cereal o harina.
- + Fideos o cualquier otro alimento derivado de harina.
- + Aderezos de ensaladas o mayonesa hecha con espesadores de harina.
- + Verduras en crema o empanizadas.
- + Todas las sopas que contengan harina.
- + Pastelitos, tortas, bizcocho, mezclas farináceas preparadas y helados comerciales, conos de helado.
- + Todos los dulces que contienen derivados de cereales.

Ejemplo de Dieta para paciente celíaco

Contiene aproxim:

- + 110 gr de proteínas.
- + 70 gr de grasa.
- + 215 gr de Carbohidratos.
- + 1930 calorías.

Desayuno: 7hs+ Jugo de naranja ½ taza.

- + 2 huevos de cualquier forma.
- + Arroz precocido, con o sin azúcar.
- + Leche descremada 1 taza.
- + 1 banana madura.
- + Bebida refrescante. Almuerzo: 12 hs. + Carne magra molida.
- + Zanahorias y guisantes ½ taza.
- + Papas en cualquier forma.
- + Una porción de manteca (con las patatas).
- + Leche descremada 1 taza.
- + Bebida refrescante.

Cena: 20 hs. + Pollo a la parrilla.

- + Espinaca picada ½ taza.
- + Calabaza común ½ taza.
- + Puré de papas ½ taza.
- + 2 porciones de manteca (para las verduras).
- + Leche descremada 1 taza.
- + Cóctel de frutas ½ taza.* Refrigerio.
- + Leche descremada endulzada con cacao puro y azúcar 1taza