

TODO LO QUE DEBERÍAS  
**SABER SOBRE EL**  
**GLUTEN**

# INTRODUCCIÓN

Bienvenido/a al mundo sin gluten y enhorabuena por tener este mini ebook en tus manos con el que estamos convencidos de que aprenderás **todo lo esencial sobre una dieta sin gluten**.

El ebook y la información que encontrarás a continuación ha sido realizado en colaboración con **Sandra Pinto, nutricionista y dietista del equipo de Gymvirtual y especializada en nutrición clínica, patología digestiva, trastornos de la conducta alimentaria y pérdida de peso**.

Esto es todo lo que vas a aprender:

- **Conocerás más a fondo qué es el gluten** y por qué hay **personas que son intolerantes**
- Sabrás diferenciar los términos: **persona celíaca, sensible e intolerante al gluten**
- **Verás los errores importantes** que se cometen en una dieta sin gluten y cómo evitarlos
- **Sabrás preparar el plato saludable del celíaco** sin renunciar a una dieta saludable.
- **Aprenderás a comer** en casa siguiendo dieta sin gluten.
- **Conocerás nuevas ideas para sustituir los alimentos con gluten.**
- Aprenderás a **preparar platos variados y aptos para una dieta gluten free**. ¡Te damos los ejemplos de un día!
- Repasarás el **decálogo para una dieta sin gluten**, haciendo hincapié en los aspectos más importantes
- Darás **respuesta a tus preguntas más frecuentes**, como si la cocción de los alimentos afecta a su contenido en gluten, o si los productos de los supermercados gluten free son fiables.
- **Podrás realizar un pequeño test rápido del gluten** para ver si, en tu caso, el hecho de ingerir gluten en tu alimentación afecta a tu salud.

Esta aventura va acompañada de un reto de 28 días de la mano de Gym Virtual Food donde podrás aplicar, durante 28 días, mini retos diarios para una dieta gluten free. ¿Te animas?



# 01.

## ¿QUÉ ES EL GLUTEN?

El **gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales**, como el trigo, la cebada, el centeno, el triticale, la espelta o algunas variedades de la avena.

Se utiliza mucho en la industria alimentaria porque es el responsable de aportar la elasticidad, firmeza y esponjosidad a los panes y masas horneadas, aunque también se encuentra en otros alimentos, como los aditivos, aportándoles viscosidad y volumen.

**Por ejemplo:** en el horneado del pan, el gluten actúa reteniendo los gases de la fermentación en el interior de la masa haciendo que suba y quede esponjoso.

Por eso, si vamos a seguir una alimentación sin gluten, será muy **importante añadir algún elemento que genere esta esponjosidad en nuestras masas.**

### CUANDO TU CUERPO RECHAZA EL GLUTEN

El gluten es una **proteína muy nutritiva** y, aunque **no es indispensable para el funcionamiento del cuerpo** pero sí que es **beneficiosa para el organismo**, es algo indigesta. Las personas sanas no notan el malestar al ingerir cualquier tipo de cereal que lo contenga. Sin embargo, en otras personas intolerantes y con sensibilidad a esta proteína tienen más dificultades para digerirla.

**¿Qué ocurre con las personas sensibles o intolerantes al gluten?** Que cualquier cantidad de gluten, por muy pequeña que sea, puede causar daños en el sistema inmune, provocando problemas intestinales más o menos graves.

### DIFERENCIAS ENTRE CELÍACO, SENSIBLE E INTOLERANTE AL GLUTEN

Detectar la intolerancia al gluten es difícil porque los síntomas son varios, pero esta enfermedad se puede clasificar en tres tipos:

**SENSIBILIDAD AL GLUTEN:** No hay diagnóstico de intolerancia ni alergia, pero la persona afectada siente mejoría al no incluir gluten en su alimentación habitual. Algunos de los síntomas de la sensibilidad al gluten son: dolor abdominal con sensación de ardor en la boca del estómago, náuseas, fatiga, dolor de cabeza y malestar general. Este caso afecta solo a un porcentaje muy pequeño de la población

**ALERGIA AL GLUTEN:** Cuando el sistema inmune considera el gluten como dañino para el organismo. Si se ingiere, suele producirse hinchazón, picores, náuseas e incluso problemas para respirar.

**CELIAQUÍA:** Se diagnostica que una persona es celíaca cuando el organismo, después de ingerir gluten, tiene una reacción exagerada, puesto que el cuerpo rechaza esta proteína, reaccionando con inflamación, dolor abdominal, diarrea, flatulencias... y otros síntomas como anemia, cansancio o alteraciones hepáticas.

**LA DIFERENCIA ENTRE ALERGIA Y CELIAQUÍA** es, principalmente, que la celiacía ataca las paredes intestinales produciendo inflamación y úlceras en el intestino, y la alergia no.







# 02.

## ERRORES FRECUENTES EN LA DIETA SIN GLUTEN

### 1 FIARNOS DEL ETIQUETADO BÁSICO

Hay que tener cuidado porque la etiqueta base nos puede indicar que no hay cereales, pero lo tiene que acompañar de la expresión “sin gluten” o bien traer el logotipo de los productos **gluten free**. Si no lo incluye, podemos caer en el error de comprar un producto que contenga trazas de cereales con gluten. Muchas empresas no están obligadas a incluir esas trazas en sus productos y eso, para una persona sin gluten, **puede ser un error**.

### 2 ¡ATENCIÓN CON LAS ESPECIAS!

Hay muchas especias sin gluten pero debemos asegurarnos de que las que utilizamos lo son. Algunas son genéricas, como en grano y deshidratadas, pero muchas otras deben especificar en su etiqueta que son sin gluten, como las molidas **¡porque contienen trazas!**

### 3 LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

La contaminación cruzada por gluten es el proceso por el cual un alimento, producto, utensilio o bien superficie entra en contacto, aunque sea en pequeña cantidad, con un alimento, producto, utensilio o superficie que va a utilizar una persona celíaca. Normalmente, es un **error que se produce de la manera más sencilla porque tendemos a olvidarnos de este tipo de**

**intolerancias**, sobre todo si nosotros no la padecemos. Por ejemplo: preparar una tostada de pan en la misma tostadora sin limpiarla, no enjuagarse las manos después de preparar algún alimento con gluten, remover con una cuchara la pasta que tenemos hirviendo y utilizar la misma para otra pasta sin gluten, etc. **Un simple descuido puede provocar el intercambio de sustancias, y eso perjudica a la persona intolerante o con sensibilidad.**

### 4 PRODUCTOS FRECUENTES

Los productos genéricos son los alimentos que por naturaleza **no contienen gluten**, como las **frutas, hortalizas, arroz, aceite, leche, legumbres, pescado o frutos secos**. Ahora bien, aunque por naturaleza estos alimentos no contengan gluten, puede que en el proceso de envasado haya habido esa contaminación cruzada de la que hablábamos en el punto anterior. Por lo tanto, es importante leer y releer bien todo, y no dar nada por sentado.

### 5 CONSULTAR PARA COMER FUERA

Comprar productos procesados como galletas o tartas sin gluten, eligiéndolos sólo porque pensamos que son opciones más saludables, es un error. **Una dieta sin gluten no es sinónimo de una dieta sana**. Recordemos que el gluten es la sustancia que nos ayuda a dar esponjosidad y

textura a nuestros platos (como es el caso del pan) y, en una alimentación sin gluten, para dar esa textura a los productos de consumo habitual, se tiene que sustituir el gluten por otra sustancia o ingrediente procesado para que el alimento siga siendo igual de rico.

### 6 DEJAR DE PREGUNTAR

No es nada malo querer saber cómo se elabora un plato, y más si comes en un restaurante o en casa de un amigo o familiar donde no puedes saber qué lleva ese fantástico plato que te vas a comer. Por eso, **tienes que extremar precauciones**: informa antes de llegar, pregunta por los platos, escoger uno sin gluten o que te den la opción de modificarlo. Nunca se es demasiado precabido, y con la salud, es importante ir muy al tanto.

### 7 NO PRESTAR ATENCIÓN A LAS SEÑALES QUE MANDA EL CUERPO

Si sientes mucho cansancio, inflamación o notas que en tu cuerpo algo no acaba de funcionar... no lo pases por alto. **Haz pequeños cambios en tu alimentación** para ver si mejora tu estado, y sobre todo, acude a tu médico de confianza para hacer una revisión y que todo esté en orden. Como he comentado anteriormente, puedes tener sensibilidad al gluten. Es decir, no eres ni alérgico ni celíaco, pero notas mejoría en una dieta gluten free.



# 03.

## EL PLATO SALUDABLE DEL CELÍACO

Todos deberíamos basar nuestra alimentación en **alimentos** y no en productos. Por ello, la diferencia principal entre el plato de la dieta sin gluten y el común, es que en él **no aparecen cereales con gluten ni harinas procedentes de estos cereales, pero todo lo demás permanece igual.**

No hay necesidad de rellenar ese vacío con ultraprocesados formulados específicamente "gluten free", ya que **contamos con otros cereales, tubérculos y legumbres** que nos aportan carbohidratos complejos sin tener gluten en su composición.

Si te fijas, el plato sin gluten está compuesto por **materias primas y alimentos poco procesados** (como el pan). El área de **carbohidratos complejos** lo ocupan **cereales sin gluten como el arroz, el maíz, la avena certificada, las legumbres y tubérculos.**

La dieta sin gluten estará formada en gran proporción por:

- Frutas
- Verduras y hortalizas
- Legumbres
- Otras fuentes de proteínas como el huevo, carnes y pescados sin procesar
- Tubérculos, cereales y derivados, en este caso sin gluten, priorizando sus versiones integrales frente a las refinadas.

Nada lejos de una pauta saludable habitual, salvo por la retirada del gluten.





# 04.

## CONSEJOS PARA COMER SIN GLUTEN EN CASA

Hemos visto anteriormente que comer sin gluten no significa que nuestra alimentación sea más saludable o más baja en calorías. Tanto si eres sensible, alérgico o celíaco o bien quieres empezar a llevar una dieta sin gluten para ver cómo reacciona tu cuerpo y ver si sientes mejoría en algunos aspectos, te damos las claves sobre cómo hacerlo.

Lo fundamental es empezar a organizar la cocina para poder comer tranquilamente para mantener una dieta gluten free.

**Tienes 2 opciones, que puedes escoger según tus hábitos.**

### 1 TERRITORIO SIN GLUTEN

Es la opción más rápida y sencilla de realizar.

Básicamente se basa en modificar tu estilo de alimentación para comer solo dieta sin gluten en toda tu unidad familiar.

Eso puede provocar **un encarecimiento de la cesta de la compra**, ya que todo el mundo que conviva contigo debe comer productos sin gluten, y estos o **la gran mayoría son más caros** que los básicos que pueden contener cereales.

Es mayor el esfuerzo para todos los que viven, ya que a lo mejor no necesitan comer sin gluten pero hacen la dieta para adaptarse a ti. Eso conlleva dejar de comer algunos alimentos que les pueda apetecer y variarlos por otros que pueden no tener el mismo sabor, textura, olor....

#### VENTAJAS

- ✓ Opción más cómoda y sencilla de aplicar
- ✓ Menos planificación y organización en la cocina

#### INCONVENIENTES

- ✗ Encarecimiento de la lista de la compra
- ✗ Cambiar los hábitos alimentarios de todo el núcleo familiar

### 2 LA COCINA MIXTA

Sería la mejor opción para no modificar el estilo de vida de los demás en la casa, y es la opción que hace que la **compra sea más económica**. Los demás no renuncian a productos con gluten y tú aprendes a manejarte mejor cuando estás en otros sitios como en restaurantes, en el trabajo...

Pero ¡jojo! No debemos olvidar del punto más importante y es que tiene que haber una gran **organización y planificación en la cocina para evitar la contaminación cruzada** y poder evitar productos tentación.

#### VENTAJAS

- ✓ Lista de la compra más económica
- ✓ Mismos hábitos alimentarios para el resto del núcleo familiar

#### INCONVENIENTES

- ✗ Más posibilidad de contaminación cruzada
- ✗ Más organización y planificación en la cocina

## CONSEJOS FUNDAMENTALES

1. Marca los productos con una etiqueta para no mezclarlos ni que haya posibilidad de contaminación cruzada.
2. Organiza diferentes estanterías de la cocina para poder separar tanto los utensilios como los alimentos.
3. Cocina productos sin gluten separados de los productos con gluten.





# 05.

## IDEAS DE CAMBIOS DE ALIMENTOS

### ¿Cómo sustituir los alimentos que tienen gluten?

Hay que buscar otras alternativas que nos den un sabor y textura parecida que nos da la harina de trigo.

Al estar compuesta por proteína y almidón, hay que intentar combinar harinas integrales con harinas que contengan almidones para que nuestros preparados queden mejor.

Las harinas de frutos secos y legumbres, al ser altas en proteína, es recomendado utilizarlas como si fueran integrales. Eso sí, ten en cuenta que todas las harinas absorben los líquidos de manera diferente, por lo que, en repostería, variarán las cantidades.

### HARINAS INTEGRALES

- Harina de maíz
- Harina de arroz integral
- Harina de trigo sarraceno
- Harina de mijo
- Harina de quinoa

### HARINAS BLANCAS / CON ALMIDONES

- Maicena
- Harina de patata
- Almidón de patata
- Harina de arroz blanco

### HARINAS DE FRUTOS SECOS

- Harina de almendra
- Harina de coco

### HARINAS DE LEGUMBRES

- Harina de garbanzo
- Harina de habas
- Harina de soja

### SUSTITUTOS DE LA HARINA DE TRIGO

- **ARROZ INTEGRAL:** es mucho más saludable que el arroz blanco porque contiene más fibra, además de que su índice glucémico es más bajo.
- **QUINOA:** sin gluten y, además, muy rica en proteínas.
- **PATATA O HARINA DE PATATA:** súper sustituto de la harina de trigo porque nos proporciona mucha energía. ¿Sabías que con la harina de patata puedes elaborar repostería e incluso masas de pizza?
- **GARBANZOS O HARINA DE GARBANZOS:** La puedes utilizar para rebozar verduritas, carnes o pescados, o incluso para espesar tus salsas.
- **YUCA:** ¿La conoces? También llamada mandioca, es un tubérculo que contiene bastantes hidratos, al igual que la patata, y queda deliciosa al horno, vapor o frita. **¡IGUAL QUE UNA PATATA!**
- **TRIGO SARRACENO O ALFORFÓN:** La harina de trigo sarraceno queda perfecta para preparar masa de creps.

### ALGUNOS EJEMPLOS:

- **Cambiar la pasta de trigo** por una versión sin gluten como la de maíz.
- **Sustituir** el pan blanco por pan de alforfón, trigo sarraceno o maíz
- Espesar las **salsas con el almidón** de maíz o harina de arroz en lugar de con harina tradicional.
- **Realizar rebozados** con harina de garbanzo o copos de maíz.
- Teniendo en cuenta estas nuevas harinas a **incluir en tu vida**, puedes hacer infinidad de propuestas de recetas.



# 06.

## QUÉ PUEDO COMER EN 1 DÍA SIN GLUTEN

TE MUESTRO QUÉ PUEDES COMER DURANTE UN DÍA EN UNA DIETA SIN GLUTEN  
**¿TE ATREVES A SEGUIR LOS PLATOS PROPUESTOS?**

Si lo haces, no te olvides de etiquetar tu menú con **#gymvirtualfood** y **#retogluten** para que podamos verlo.





## DESAYUNO

### INGREDIENTES

- 3 claras de huevo
- 4 cucharadas de avena o harina de avena certificada sin gluten
- 2 cucharadas de coco rallado
- 50ml de leche vegetal o leche semidesnatada
- 2 sobres de stevia en polvo

# PANCAKES DE COCO

### ¡RECETA PARA LOS AMANTES DEL COCO!

Añade esta receta de pancakes en tu lista y verás que sabor más bueno y diferente le da el coco.

### PREPARACIÓN

1. Licuar o mezclar todos los ingredientes en un bol. Dejar reposar en la nevera unos 20-30 minutos.
2. Calentar una sartén e ir añadiendo poco a poco la mezcla de los pancakes.
3. Cocinar cada tortita (aproximadamente 2 cucharadas de mezcla por tortita), y darle la vuelta en el momento que haga grumos.
4. Poner una encima de otra para después añadir el topping final a vuestra elección.

### TIPS DE PATRY

Puedes acompañar los pancakes con fruta que combina a la perfección con el coco





## COMIDA

### INGREDIENTES 3-4 RACIONES

- 550g de patata en crudo
- 400g de lenteja cocida
- 1/2 cebolla grande o 1 pequeña
- 2 zanahorias
- 1/2 pimiento rojo
- 6 cdas soperas de tomate triturado
- 2 dientes de ajo
- Sal, pimienta, orégano y tomillo
- Aceite de oliva virgen extra

# PASTEL VEGANO DE LENTEJAS

### ¿LO HABÍAS PRUBADO YA?

Acompaña tu plato con una ensalada casera, por ejemplo

### PREPARACIÓN

1. Lava las patatas y cuece en el microondas o en el cazo hasta que estén tiernas.
2. Mientras, pica los dientes de ajo, la cebolla, las zanahorias y el pimiento en pequeños trozos.
3. Sofríe primero los ajos, luego añade luego la cebolla, seguido de las zanahorias y por último, el pimiento. Cuando el sofrito esté listo, añade las lentejas cocidas (previamente enjuagadas), el tomate triturado, y las especias al gusto (el tomillo y orégano le dan un toque buenísimo).
4. Saltea unos minutos para que se integren todos los sabores. Cuando esté listo, aparta y reserva.
5. Por otro lado, pela las patatas cocidas y vierte en un bol. Tritura con ayuda de un tenedor y añade una cucharada de aceite de oliva y medio vaso de agua tibia mientras sigues mezclando para que adquiera consistencia cremosa. Puedes añadir más agua si lo necesitas.
6. Prepara el pastel en una fuente, poniendo en la base una fina capa de patata (no más de 1 cm), seguido del relleno de lentejas, y por último, vierte el resto de patata. Añade un poco de aceite de oliva por encima, y hornea a 180° durante 10-15 minutos (hasta que se dore la superficie). ¡Y listo!



## MERIENDA

### INGREDIENTES

- 250ml de bebida de soja sin azúcar
- 400ml de nata de soja para cocinar
- 6 cdas de harina de maíz
- 60 ml de sirope de agave
- 1/2 cda. de esencia de vainilla
- 1 cda de café descafeinado soluble
- 2 onzas de chocolate negro

# CREMOSO DE CAFÉ

### ¿QUIÉN NO NECESITA UN POCO DE ENERGÍA?

Este postre tiene una textura similar a las natillas pero con un sabor a café.

### PREPARACIÓN

1. En una olla echamos la nata con la esencia de vainilla (a fuego medio-alto).
2. En un cuenco, echamos la bebida de soja (tibia), el sirope, el café y removemos hasta que todo se integre. Agregamos la harina de maíz y mezclamos bien con varillas.
3. Cuando la nata empiece a hervir, añadimos la mezcla anterior y bajamos el fuego. Remover con una pala con movimientos circulares, y empezará a espesar. A los 3 min, apagar el fuego. Esperar unos minutos y volver a remover bien, y verter la mezcla en los moldes.
4. Tapar con film y aplastar con cuidado para que quede bien compacto. Metemos en la nevera mínimo 6 horas. Servir con un poco de chocolate negro rallado por encima.

### TIPS DE PATRY

Se puede sustituir el sirope de agave por cualquier otro endulzante a vuestra elección sin gluten.





## CENA

### INGREDIENTES

- 4 patatitas de guarnición (de las pequeñas)
- 2 remolachas cocidas
- 1/2 aguacate grande o 1 pequeño
- Jugo de medio limón
- 1/2 cebolla dulce
- Sal al gusto

# TARTAR DE AGUACATE

Hay multitud de recetas deliciosas con aguacate, y ésta sin duda es una de ellas

### PREPARACIÓN

1. Lava y cuece las patatas. Yo las cuezo al vapor porque me gustan más que hervidas.
2. Corta las remolachas en rodajas finas, el aguacate en daditos y pica bien la cebolla.
3. Cuando las patatas estén listas y hayan perdido calor, confecciona tu tartar incorporando una base de daditos de patata, el aguacate, jugo de medio limón, una pizca de sal, rodajas de remolacha y, por último, la cebollita picada.

¡Fácil y delicioso!

# 07.

## DECÁLOGO A SEGUIR EN UNA DIETA SIN GLUTEN

- 1. Adapta tu nueva dieta a tus hábitos saludables.** Recuerda que no por estar comiendo sin gluten significa que estás comiendo de forma más saludable o con menos calorías, así que fíjate, igualmente, en todo lo que vas a comprar y tendrás en casa.
- 2. Elige si este tipo de alimentación la vas a emplear únicamente tú o bien la vas a trasladar a toda la unidad familiar,** y toma las medidas oportunas.
- 3. Evita a toda costa la contaminación cruzada.** Puede suceder en lo más simple: migas de pan que se han quedado en la mesa, tostadora sin limpiar, cucharas...
- 4. Sustituye siempre los alimentos que no puedes comer por su versión más saludable,** evitando los ultraprocesados y precocinados para llevar un equilibrio.
- 5. Incluye nuevas harinas en tu vida** e intenta cocinar con ellas siempre que puedas para acostumbrarte a su sabor y encontrar el perfecto para ti.
- 6. Cocina con alimentos libres de gluten por naturaleza,** como son: la carne, pescado, huevos, verduras, frutas, fruta seca, legumbres... y asegúrate que realmente en su proceso de envasado no hay contaminación cruzada.
- 7. Lee bien siempre el etiquetado de los productos.** Recuerda que la etiqueta base nos puede indicar que no hay cereales, pero lo tiene que acompañar de la expresión "sin gluten" o bien traer el logotipo de los productos gluten free.
- 8. Cuidado con los alimentos a granel y productos que no estén etiquetados.** Aunque el producto en sí no contiene gluten, hay que asegurarse que no contenga trazas.
- 9. No renuncies a la repostería.** Puedes preparar tus bizcochos, panes y dulces saludables utilizando las harinas mencionadas anteriormente, y cambiando algunos ingredientes por otros para adaptarlo a tu nuevo estilo de vida.
- 10. Prepara los alimentos de la forma más casera posible,** como las salsas o rebozados. Siempre será mejor hacerlo en casa que comprarlos envasados y **crea nuevos platos** y ¡déjate llevar por tus ideas! Sacar tu imaginación e inspirarte para crear nuevas recetas que seguro que van a sorprender a tu paladar. Una dieta gluten free no es sinónimo de renunciar al sabor de los platos.



# 08.

## FAQ PREGUNTAS FRECUENTES

### ¿CUÁNTO TIEMPO TARDA EN NOTARSE MEJORÍA TRAS LA RETIRADA DEL GLUTEN DE LA DIETA?

Una vez se comienza la dieta sin gluten, los síntomas comienzan a remitir, ya que se restaura el daño y, por tanto, **se recupera la absorción normal de nutrientes**. Este tiempo de recuperación puede variar en función de cada persona, pudiendo mejorar en días, semanas o incluso meses. Por lo general, los niños suelen presentar una evolución más rápida y significativa que los adultos.

### LA RETIRADA DEL GLUTEN ¿PUEDE OCASIONAR DÉFICITS NUTRICIONALES?

No, ya que el gluten **no es una proteína esencial para nuestro organismo**, ni aporta ni vitaminas ni minerales, es decir, carece de interés nutricional. El único problema que puede ocasionar al eliminarlo es que disminuya el aporte de fibra si no se sigue una dieta equilibrada (rica en fruta, verduras y hortalizas), o se abuse de productos ultraprocesados etiquetados como "sin gluten" y, por tanto, se aumente el contenido de azúcares, grasas y calorías vacías de la dieta.

### LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN QUE VENDEN EN LOS SUPERMERCADOS, ¿SON FIABLES?

Sí, ya que la denominación **"sin gluten"** está regulada por ley, y cualquier producto etiquetado así debe garantizar que presenta menos de 20ppm de gluten (mg/kg).

**En algunos encontraremos el símbolo de la FACE**, que garantiza que es un producto sin gluten, en otros, podemos encontrar una leyenda o pictograma de "sin gluten", propia del fabricante para verificar el cumplimiento de la ley.

### ¿LOS ADITIVOS PUEDEN TENER GLUTEN?

Sí, algunos pueden **contener almidón normal de trigo como excipiente**, debido a que es fácil de usar y tiene bajo coste. Por ello, es fundamental que el fabricante conozca todos los componentes de un ingrediente y vengan declarados correctamente en el etiquetado.

### LA COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS, ¿AFECTA A SU CONTENIDO EN GLUTEN?

No. El gluten es termoestable, es decir, **su contenido no se ve alterado por el proceso de cocción empleado ni la temperatura máxima alcanzada**. No se trata de una bacteria que "muere" a cierta temperatura.

### ¿LOS ADITIVOS PUEDEN TENER GLUTEN?

Sí, algunos pueden **contener almidón normal de trigo como excipiente**, debido a que es fácil de usar y tiene bajo coste. Por ello, es fundamental que el fabricante conozca todos los componentes de un ingrediente y vengan declarados correctamente en el etiquetado.

### ¿QUÉ OCURRE CON LA AVENA? ¿TIENE GLUTEN?

Realmente **la avena no tiene gluten en su composición**, pero presenta otras proteínas muy parecidas a las prolaminas presentes en los cereales con gluten, y el organismo de algunos celíacos reacciona ante ellas al confundirlas. Además, normalmente la avena que encontramos en el supermercado viene contaminada con cereales de la familia del trigo, y no es apta para celíacos.

Se puede consumir avena certificada sin gluten, ya que sólo un pequeño porcentaje de los celíacos reacciona ante ella.

### ¿SON MÁS CAROS LOS PRODUCTOS "SIN GLUTEN"?

Por norma general, sí. Aunque **hay que matizar que esto ocurre con los productos específicos sin gluten** (panes, masas, bollería), pues requieren tecnologías, instalaciones y controles de proceso más exhaustivos. Podemos optar por productos convencionales sin gluten o genéricos para no encarecer la lista de la compra.

### SI UN PRODUCTO COSMÉTICO CONTIENE GLUTEN, ¿PUEDO UTILIZARLO?

Sí, mientras no haya riesgo de ser ingerido. La celiaquía y sensibilidad al gluten **sólo se relaciona con la ingestión del gluten**, no con el contacto con la piel. Habría que poner especial atención a los gloss o labiales, que pueden ingerirse en pequeñas cantidades de forma accidental. Especial atención a los gloss o labiales, que pueden ingerirse en pequeñas cantidades de forma accidental.

### ¿SE PUEDE PERDER PESO CON LA DIETA SIN GLUTEN?

La pérdida de peso **no es la finalidad de esta pauta dietética**. Podría producirse debido a la retirada de harinas, pastas y panes, ya que disminuiría el porcentaje de carbohidratos de la alimentación, pero podemos cubrir este porcentaje con otros alimentos sin gluten como son las legumbres, arroz, quinoa, patata... para llevar una alimentación saludable y equilibrada.

### ¿LA SENSIBILIDAD AL GLUTEN O ENFERMEDAD CELÍACA PROVOCA ALGUNA SECUELA?

No, siempre que se sigan las directrices de la dieta sin gluten. En el caso de la ataxia por gluten, dependerá de **la rapidez de su diagnóstico, ya que el daño ocasionado es irreversible en estos casos**.





# TEST RÁPIDO INTOLERANCIA AL GLUTEN

## 1 ¿COMES ALIMENTOS CON GLUTEN?

- A Frecuentemente
- B A veces
- C Ninguna o rara vez

## 2 CUANDO COMES, ¿TIENES DIGESTIÓN PESADA?

- A Muy frecuentemente
- B A veces
- C Ninguna o rara vez

## 3 ¿TIENES SÍNTOMAS COMO ESTREÑIMIENTO, NÁUSEAS, GASES, PROBLEMAS INTESTINALES?

- A Muy frecuentemente
- B A veces
- C Ninguna o rara vez

## 4 CUANDO COMES, ¿TE SALEN AFTAS, MAREO O ANSIEDAD?

- A Muy frecuentemente
- B A veces
- C Ninguna o rara vez

## 5 30 - 60 MIN DESPUÉS DE COMER... ¿EXPERIMENTAS FALTA DE CONCENTRACIÓN O FATIGA?

- A Muy frecuentemente
- B A veces
- C Ninguna o rara vez

## 6 ¿ESTO MEJORA SI...?

- A No comes gluten
- B No lo has probado
- C Tienes buenas digestiones

## 6 ¿HAS TENIDO ANEMIA?

- A Muy frecuentemente
- B A veces
- C Ninguna o rara vez

## 8 ¿HAS SUFRIDO DÉFICIT DE VITAMINA D O VITAMINA B12?

- A Muy frecuentemente
- B A veces
- C Ninguna o rara vez

## 9 ¿SUFRES DE UÑAS QUEBRADIZAS O DEBILITADAS?

- A Muy frecuentemente
- B A veces
- C Ninguna o rara vez

## 10 ¿SUFRES DE CAMBIOS EXTRAÑOS EN EL PESO, COMO SUBIR O BAJAR SIN EXPLICACIÓN?

- A Muy frecuentemente
- B A veces
- C Ninguna o rara vez

### RESPUESTAS CON A

¡Cuidado! Tienes indicios de tener celiacía, intolerancia o sensibilidad al gluten. Es importante hacerte una revisión con tu médico habitual y realizarte las pruebas para salir de dudas y poder adaptar tu alimentación.

### RESPUESTAS CON B

Experimenta con la alimentación para encontrar el foco del problema. Quizás tienes sensibilidad al gluten. Es importante que incorpores alimentos gluten free a tu dieta para ver si notas mejoría. También es importante acudir a tu médico para revisar que todo está en orden.

### RESPUESTAS CON C

En principio, parece que lo tienes todo en orden. Tu cuerpo tolera bien el gluten y no tienes síntomas claros de intolerancia o sensibilidad al gluten. Eres libre de decidir si quieres o no incorporar alimentos gluten free a tu dieta, o bien utilizar otro tipo de harinas en tus platos para hacerlos diferentes.

# ¡MUCHAS GRACIAS POR LEERNOS!

¿TE HAN QUEDADO DUDAS? NO TE PREOCUPES, **¡TE PODEMOS AYUDAR!** TENEMOS MUCHO CONTENIDO DISPONIBLE PARA TI PARA QUE SIGAS APRENDIENDO Y PREPARES DELICIOSOS PLATOS Y RECETAS EN BASE A TUS OBJETIVOS O ESTILO DE VIDA. TANTO SI QUIERES MANTENERTE, PERDER PESO O GANAR MASA MUSCULAR COMO SI DESEAS PROBAR UN TIPO DE ALIMENTACIÓN DIFERENTE AL QUE ESTÁS LLEVANDO, ATENTO/A A LAS OPCIONES QUE TE DAMOS A CONTINUACIÓN.



## **EBOOK:** LA DIETA SIN GLUTEN

SI QUIERES SEGUIR APRENDIENDO Y TENER MÁS INFORMACIÓN SOBRE CONSEJOS Y CUIDADOS PARA LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SIN GLUTEN, NO TE PUEDES PERDER EL **NUEVO EBOOK: LA DIETA SIN GLUTEN** QUE TENEMOS AMPLIANDO TODA LA INFORMACIÓN QUE TE HEMOS DADO.

## **PLAN 12 SEMANAS** SLIM POWER PLAN

SI TIENES UN OBJETIVO DE PÉRDIDA DE PESO O, SIMPLEMENTE, QUIERES APRENDER A COMER MEJOR, TIENES EL **PLAN DE 12 SEMANAS DE SLIM POWER PLAN**, UN PLAN DE ENTRENAMIENTO Y ALIMENTACIÓN DE 12 SEMANAS + UN CURSO DE PÉRDIDA DE PESO MUY COMPLETO, TODO ENFOCADO A PARTIR DE LOS 4 PILARES BÁSICOS DE UNA TRANSFORMACIÓN: ENTRENAMIENTO, ALIMENTACIÓN, AUTOCUIDADO Y BIENESTAR EMOCIONAL.

PUEDES ELEGIR EL PACK COMPLETO (ENTRENAMIENTO + ALIMENTACIÓN) SOLO ENTRENAMIENTO O BIEN SOLO ALIMENTACIÓN.

**CONSEGUIR**

## **CONSULTAS PRIVADAS DE NUTRICIÓN**

Y SI DESEAS QUE UN/A NUTRICIONISTA DE NUESTRO EQUIPO VALORE TU CASO Y TE ELABORE UN MENÚ 100% PERSONALIZADO Y SOLO PARA TI, PONEMOS A TU DISPOSICIÓN LAS CONSULTAS PRIVADAS.

### **¿CÓMO FUNCIONAN?**

AL MOMENTO DE REALIZAR LA COMPRA, TE LLEGA UN CUESTIONARIO MUY COMPLETO PARA RELLENAR SEGÚN TU ESTILO DE VIDA, HÁBITOS, ALIMENTACIÓN, DEPORTE...

EN BASE A ESTE CUESTIONARIO. UNO DE NUESTROS PROFESIONALES, EL QUE MÁS ENCAJE CON TUS NECESIDADES, TE ELABORARÁ UNA DIETA Y/O ENTRENAMIENTO. ¡DA IGUAL EL OBJETIVO/OBJETIVOS QUE TENGAS O LAS LIMITACIONES CON LAS QUE TE ENCUENTRES! NUESTROS PROFESIONALES ESPECIALIZADOS TE AYUDARÁN A CONSEGUIRLO.

EL PROFESIONAL TE ENVIARÁ EL ENTRENAMIENTO Y/O DIETA, Y SE REALIZARÁ UNA VIDEOLLAMADA PARA COMENTAR LA DIETA O ENTRENAMIENTO, CONSULTAR DUDAS Y PREGUNTAS Y OBTENER MÁS INFORMACIÓN.



**CONSEGUIR**

ENVÍANOS UN EMAIL A **SOPORTE@GYMVIRTUALFOOD.COM** Y EXPLÍCANOS CUÁLES SON TUS NECESIDADES. **¡TE DIREMOS CÓMO TE PODEMOS AYUDAR!**

**GYM** FOOD  
**VIRTUAL**  
BY PATRY JORDAN