

Dietas sin gluten

¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína encontrada en alimentos que contienen trigo, cebada y centeno. El gluten es lo que le brinda al pan y otros alimentos horneados su estructura y textura. La mayoría de las personas pueden digerir el gluten sin problemas; sin embargo, para algunas la proteína puede causar problemas de salud.

¿Quién necesita una dieta sin gluten?

- **Enfermedad celíaca:** los niños que padecen de enfermedad celíaca requieren una dieta sin gluten. Para este grupo comer gluten les causa una respuesta del sistema inmunológico y daños al revestimiento del intestino delgado. Este daño afecta la absorción de nutrientes y puede generar diversos síntomas. Los exámenes de sangre pueden usarse para detectar la enfermedad celíaca, el diagnóstico se confirma con una endoscopia y una biopsia del intestino delgado que muestre daño intestinal.
 - **Síntomas de enfermedad celíaca en niños:**
 - Dolor abdominal, calambres e hinchazón
 - Retraso en el desarrollo
 - Estreñimiento
 - Diarrea
 - Pérdida de peso
 - Fatiga
 - Deposiciones anormales
 - Deficiencias nutricionales
 - Anemia
 - Aunque es común ver síntomas, un niño con enfermedad celíaca quizá no presente ningún síntoma.
- **No celíacos con sensibilidad al gluten/trigo**
 - Los niños sensibles al gluten podrían tener síntomas digestivos tales como estreñimiento, diarrea e hinchazón pero sus resultados son negativos a la presencia de la enfermedad celíaca.



Cómo solicitar reembolsos por comidas sin gluten en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program – CACFP)

- Si usa sustituciones sin gluten que cumplan con los requisitos del patrón de comidas, no es necesario un formulario «Necesidades especiales de dieta».
 - No obstante, servir alimentos que no queden dentro del patrón de comidas solamente son acreditables si se tiene un formulario «Necesidades especiales de dieta» que especifique la(s) sustitución(es) para el niño.
 - Las harinas de nueces no se consideran granos. No se pueden solicitar reembolsos por los alimentos preparados con ellas como componente de granos.

Granos sin gluten

El componente de comida más afectado por una restricción es el grupo de granos y panes. Esta es una lista de granos sin gluten:

- Maíz
- Arroz
- Arroz integral WG
- Arroz silvestre WG
- Quinoa WG
- Avena* WG
- Trigo sarraceno WG
- Mijo WG
- Sorgo WG
- Amaranto WG
- Teff WG

WG=grano integral
(Whole-grain)

* En forma natural no contiene gluten pero a menudo se contamina con gluten en su procesamiento. Busque avenas certificadas sin gluten para los niños que son muy sensibles al gluten o que padecen de enfermedad celíaca.

Qué servir

Sirva	No sirva
Pan o avena sin gluten	Tostadas de trigo integral
<i>Cheerios, Rice Chex, Corn Chex, Multi-Grain Cheerios</i>	<i>Corn Flakes, Kix, Mini Wheats, Rice Krispies</i>
Pollo asado o al horno	Pollo empanizado/trocitos de pollo (<i>chicken nuggets</i>)
Arroz o fideos de arroz integral	Fideos de trigo, bollos

Manténgalos separados

Los alimentos sin gluten se pueden contaminar fácilmente con vestigios de gluten. Use utensilios y equipos de cocina separados al preparar comidas sin gluten junto con otros alimentos con gluten.

Recursos:

- **Eat! Gluten-Free App: disponible para descarga desde las tiendas «Google Play» y «Apple Store»**
 - Esta aplicación para móviles le permite buscar productos sin gluten ¡por categoría y marca! La aplicación también incluye recetas e información sobre artículos y recursos útiles para vivir sin gluten.
- **Celiac Disease Foundation: www.celiac.org**
 - El sitio web de la Fundación de la Enfermedad Celíaca incluye muchos recursos sobre cómo la enfermedad afecta la salud, el diagnóstico de la enfermedad celíaca, recetas y ¡más ideas sobre la vida saludable sin gluten!
- **Gluten Intolerance Group: www.gluten.org**
 - El Grupo de la Intolerancia al Gluten es otro gran recurso sobre la vida sin gluten con artículos y recursos sobre productos, salud y estilo de vida sin gluten.

Fuentes: <https://wholegrainscouncil.org/whole-grains-101/whats-whole-grain-refined-grain/gluten-free-whole-grains>, <https://celiac.org/gluten-free-living/gluten-free-foods/>, <https://www.aaaai.org/conditions-and-treatments/library/allergy-library/celiac-disease> y <https://gluten.org/resources/getting-started/celiac-disease-non-celiac-sensitivity-or-wheat-allergy-what-is-the-difference/>

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (U.S. Department of Agriculture - USDA), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Servicio Federal de Retransmisión [Federal Relay Service - FRS] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442 o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2019)