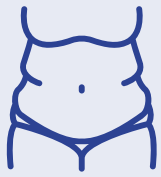


Alimentación sin gluten: claves para el día a día

La **enfermedad celíaca** es una condición crónica en la que el consumo de gluten —una proteína presente en el trigo, la avena, la cebada y el centeno— genera una reacción del sistema inmunológico que produce daño en el intestino delgado, dificultando la correcta absorción de nutrientes.



Signos y síntomas que puede generar



Distensión abdominal



Anemia



Diarrea o constipación



Fatiga



Déficits nutricionales

¿Cómo es el tratamiento?

Dieta estricta sin gluten de por vida.



Frutas y verduras



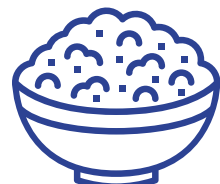
Carnes



Huevos



Legumbres



Carbohidratos sin gluten

Evitar



Pan, pastas, harinas comunes



Productos sin certificación



Alimentos sueltos o a granel



Contaminación cruzada

Compras seguras de alimentos sin gluten (sin TACC)

- 1 Planificá tus compras:** consultá el listado oficial de alimentos libres de gluten y elegí opciones seguras.*
- 2 Buscá el símbolo “sin TACC”:** es la forma más confiable de identificar productos aptos.
- 3 Verificá el envase:** asegurate de que esté cerrado e intacto.
- 4 Separá** los productos sin gluten de harinas, pan rallado u otros alimentos con gluten.



Masa de tarta sin TACC

Rinde: 1 tarta de 22 cm.

Ingredientes

- 150 g de premezcla sin TACC ó **premezcla casera sin TACC***.
- 1 huevo
- 50 cc de aceite
- Sal a gusto
- Agua c/n (cantidad necesaria hasta lograr la consistencia adecuada).
- *Opcional: si la premezcla no contiene, se puede agregar 1 cdita de goma xántica.*

Preparación

1. Mezclar los ingredientes secos.
2. Agregar el huevo y aceite.
3. Incorporar el agua de a poco hasta formar una masa suave y flexible.
4. Estirar, colocar en molde y agregar el relleno deseado.
5. Hornear 30 minutos a 180 °C.

*Receta para 1 kg: mezclar 400 g de harina de arroz, 300 g de fécula de maíz, y 300 g de fécula de mandioca.



Ante la duda, no lo consumas: si no estás seguro de que un alimento sea apto, es mejor evitarlo.

Información de interés argentina.gob.ar

*Listado ALG listadoalg.anmat.gob.ar



Consultas
gastroenterologia@hospitalaleman.com



Turnos
Tu Portal • 4827-7000 (Opción 2)