¿QUÉ ES EL GLUTEN? DIETA SIN GLUTEN

El gluten es una proteína, formada por gliadina y glutenina, quien es la responsable del trastorno sistémico permanente de carácter inmunológico, causado en la enfermedad celíaca.

Una dieta sin gluten implica la eliminación de todos los alimentos que contienen **trigo, cebada, centeno y derivados.** Recordar que los productos derivados de cereales como pastas, harinas, deben llevar la etiqueta de "sin gluten" para su consumo seguro.

En el caso de la avena, algunos pacientes presentan sintomatología igual o similar a la que produce el consumo de gluten, por lo que se la suele eliminar o restringir su consumo en enfermedad celíaca.

Sin embargo, en el mercado podemos encontrar muchos productos que puedan contener trazas de gluten, por lo que se recomienda leer las etiquetas de estos para asegurarse que no lo contengan.