

Celiacos

La enfermedad celíaca es una intolerancia al gluten que provoca en personas genéticamente predispuestas una lesión en la mucosa interna del intestino delgado que atrofia las vellosidades que lo recubren e impide la absorción de los nutrientes.

¿QUÉ ES EL GLUTEN?

El gluten es un conjunto de proteínas que forman parte de los cereales (trigo, cebada) y productos derivados de estos cereales.

Alimentos permitidos	Alimentos no permitidos
<p>Alimentos aptos:</p> <p>Cereales sin gluten: arroz, maíz, mijo y derivados</p> <p>Carnes, vísceras y pescados frescos, congelados y en conserva natural</p> <p>Jamón serrano, cecina y jamón cocido de calidad extra</p> <p>Mariscos frescos y en conserva al natural o en aceite</p> <p>Leche y derivados</p> <p>Huevos</p> <p>legumbres</p> <p>Frutas, verduras, hortalizas y tubérculos.</p> <p>Café en grano, café molido e infusiones</p> <p>Vinos, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales</p>	<p>Alimentos NO aptos:</p> <p>Harinas de trigo, cebada y centeno</p> <p>Pan y productos de pastelería y repostería elaborados con las harinas mencionadas anteriormente</p> <p>Pastas alimenticias y sémolas de trigo: fideos, tallarines, macarrones...</p> <p>Cervezas</p> <p>Higos secos</p> <p>Productos manufacturados</p> <p>Productos en los que figure en su composición cualquiera de las harinas citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc.</p> <p>Productos que entre su composición contengan almidones, aromas, especias, féculas, harinas y proteínas de procedencia dudosa.</p>
<p>Productos manufacturados:</p> <p>Elaborados únicamente a partir de los alimentos aptos</p>	

RECUERDA:

A la hora de realizar excursiones, si se trata de una comida en el campo, si paras en un bar a tomar algo, la **tortilla de patata** es una buena solución.



Obtén más información y detalles en el capítulo 6: **Alimentación y nutrición en diferentes enfermedades** de nuestro libro **¿Por qué comemos?**

Si tienes cualquier duda, escríbenos a hola@porquecomemos.com. Síguenos en    [@porquecomemos](https://www.instagram.com/porquecomemos)