

EXPLICANDO...

Gluten— ¿Qué necesito saber?

¿QUÉ ES?

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, centeno, cebada y sus derivados. Aporta elasticidad a las masas y ayuda a la textura de panes y pasteles.

¿DEBEMOS EVITAR EL GLUTEN?

- Para la mayoría de las personas, el gluten no es perjudicial y puede formar parte de la alimentación diaria.
- Sin embargo, las personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten pueden presentar síntomas después de consumirlo y, por este motivo, deben evitarlo.

¿CUÁNTO CONSUMIR POR DÍA?

- Quienes no tienen enfermedad celíaca ni sensibilidad al gluten pueden consumir alimentos con gluten de forma habitual.
- En cambio, para las personas con enfermedad celíaca se recomienda seguir una alimentación completamente libre de gluten, incluso si no presentan síntomas.

OPCIONES PRÁCTICAS DE CONSUMO



Cereales y pseudocereales como el arroz, la quinoa, el amaranto, el sorgo, el mijo, el teff, el trigo sarraceno (alforfón) y el maíz, así como sus derivados —harina de arroz, harina de maíz y fécula de maíz—, siempre que se garantice la ausencia de contaminación cruzada.



Tubérculos como la papa, el camote y la yuca, así como sus derivados —tapioca, almidón de yuca, fécula de papa, entre otros—, siempre que no exista contaminación cruzada.



PopCorners® Snack hecho de maíz explotado con aire

- Opción sin freír
- Lo divertido de tus palomitas
- Sin saborizantes o colorantes artificiales



Health & Nutrition Sciences

SUGERENCIA DE CONSUMO, COME BIEN, IMÁGENES ILUSTRATIVAS, 2026.