

Cómo mantener una dieta sin gluten también en verano



Las pequeñas ingestas de gluten en personas con celiaquía dañan el intestino delgado, alteran el sistema inmune y favorece el desarrollo de complicaciones. Por ello, desde la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) han elaborado unas recomendaciones para no olvidar, tampoco en época estival.

La ausencia de síntomas no es indicativo de tolerancia, por lo que hay que realizar una dieta estricta sin gluten siempre, incluso cuando se sale de vacaciones o se va de excursión, recuerda, por ello, desde la FEAD se recomienda ser meticuloso en la preparación de los alimentos sin gluten y leer siempre el etiquetado de los alimentos manufacturados, ya que, la manipulación no cuidadosa de los alimentos sin gluten en la cocina, el restaurante o en la fábrica de alimentos puede hacer qu ...

Otra recomendación es evitar los productos a granel, los elaborados artesanalmente o que no estén etiquetados. Se aconseja consumir productos frescos, evitando los alimentos empanados, rellenos o con salsas.

En el caso particular de la avena, podría ser consumida con precaución siempre que sea certificada sin gluten, aunque la introducción debe ser indicada por el equipo tratante, de manera paulatina y controlando una adecuada tolerancia.

Con los productos de uso personal existen diferencias, ya que, por ejemplo, deben evitarse los colutorios que contienen gluten porque un mal enjuague puede llevar a una ingesta involuntaria, advierten. Sin embargo, las cremas, maquillaje y jabones son seguros, ya que no existe evidencia de la absorción de gluten a través de la piel.

En la cocina recomiendan extremar las precauciones guardando los productos sin gluten en un lugar separado de los productos con gluten con recipiente hermético y bien identificado. Así, también se aconseja no reutilizar el aceite, el agua de cocción, ni los caldos cuando se han elaborado en ellos productos con gluten.

A la hora de calentar alimentos en el horno o microondas mejor cubrir con papel de aluminio para evitar la contaminación y mucha limpieza en trapos, delantales y utensilios de madera que sean porosos porque pueden contener restos de gluten.

La cerveza sin gluten, el vino, la sidra y destilados como el brandy, tequila, ron y ginebra son aptos para personas celiacas, pero se recomienda siempre leer las etiquetas y consumir alcohol con moderación.