

**Centro Médico Dr. Berchid**  
**(NICA: 14.051)**

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

**DIETA SIN GLUTEN. RECOMENDACIONES PARA CELÍACOS**

**-ALIMENTOS PROHIBIDOS:**

- Trigo, centeno, cebada y avena. , así como todos los productos elaborados a partir de dichos cereales o de sus harinas.
- Pastas de sopa e italianas pastas al huevo, pastas con espinacas (verdes) y sémola de trigo.
- Pan blanco, integral y de centeno.
- Bizcochos, galletas, pasteles y pizzas.
- Precocinados congelados con cobertura de panificación: palitos y raciones de pescado, carnes, hamburguesas croquetas, etc.
- Salsas comerciales.
- Flanes y cremas.
- Copos de trigo y avena.
- Cerveza con y sin alcohol.
- En general todos los productos comerciales suelen estar espesados con harina de trigo. Es importante inspeccionar bien las etiquetas de los productos envasados y descartar los que contengan dichos cereales. Si existen dudas lo mejor es prescindir del producto.

**ALIMENTOS PERMITIDOS.**

- Arroz, maíz y tapioca.
- Fécula de maíz y de patata.
- Pastas de sopa e italianas hechas a base de arroz y de maíz.
- Pan y galletas hechos a base de arroz y de maíz.
- Verduras naturales frutas naturales y en almíbar o en mermelada.
- Miel
- Chocolate negro
- Productos lácteos, leche entera y descremada, yogur natural y de frutas, mantequilla, quesos y nata.
- Carnes: Buey, ternera, cordero, cerdo y aves.
- Pescados blancos, azules y en conserva.
- Jamón dulce y salado.
- Legumbres (lentejas, habichuelas, garbanzos,), patatas, y frutos secos.
- Agua natural o mineral, zumos de fruta naturales, té, café, infusiones, etc.

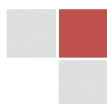
Desde hace varios años hay muchas superficies comerciales que disponen de espacios específicos con alimentos sin gluten. Muchos fabricantes de alimentos especifican en zona visible del envoltorio la indicación “sin gluten”

---

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (\*) el 9 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(\*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>



Avda. Andalucía -70 Accesorio. Telf.: 953454003. 23300-Villacarrillo (Jaén) E-mail: mberchid@gmail.com |