

# VIDA SIN GLUTEN

## QUÉ ES EL GLUTEN

Glicoproteína presente en

- Trigo
- Cebada
- Centeno
- Espelta

## CEREALES SIN GLUTEN

- Trigo sarraceno
- Arroz
- Quinoa
- Teff
- Maíz
- Mijo
- Avena sin gluten
- Amaranto

## QUÉ ES LA CELIAQUÍA

Reacción inmunitaria desencadenada por la ingestión de gluten

## SINTOMAS

-  Pérdida de peso
-  Hinchazón
-  Diarreas
-  Déficit vitamínico
-  Aftas
-  Anemias
-  Cansancio

SOLUCIÓN: Eliminar el gluten de mi dieta

## ALIMENTACIÓN

### ALIMENTACIÓN BASADA EN ALIMENTOS GENÉRICOS

SI

COMPROBAR

NO



Lácteos naturales

Golosinas

Pastelería en general

Verduras y hortalizas

Postres lácteos

Pan, bollería y galletas

Cereales sin gluten

Charcutería

Sémolas y pastas

Legumbres

Pates

Chocolates con barquillo

Pescado

Quesos

Bebidas con cereas

Frutos secos

Edulcorantes

Procesados, congelados

Carne

Conservas en lata

y empanados

Huevo

Café o te

Frutas

instantáneos

Tubérculos



info@gutnutricion.es  
613 00 50 79