

# CEREALES CON GLUTEN Y SIN GLUTEN, ¿SABES DIFERENCIARLOS?

## ¿QUÉ ES EL GLUTEN?

Es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales. Muchas personas no pueden digerir esta proteína por completo y se genera una reacción adversa. El gluten es el responsable de la elasticidad de la masa de harina y confiere la consistencia y esponjosidad de los panes y masas horneadas.

## ¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?

La Enfermedad Celiaca (EC) es una enfermedad multisistémica con base autoinmune provocada por el gluten y prolaminas relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles, y se caracteriza por la presencia de una combinación variable de: manifestaciones clínicas dependientes del gluten, anticuerpos específicos de EC, haplotipos HLA DQ2 o DQ8 y enteropatía.

## ¿CÓMO COMER SALUDABLE SIN GLUTEN?



ACEITE DE OLIVA



FRUTOS SECOS



VERDURAS Y HORTALIZAS



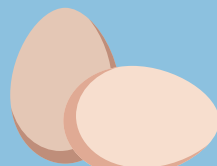
LÁCTEOS NATURALES



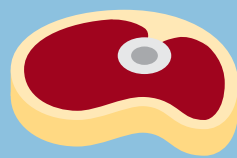
PESCADO



CEREALES SIN GLUTEN



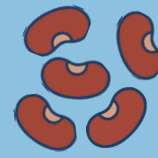
HUEVOS



CARNE



FRUTA



LEGUMBRES

Alimentos sin gluten de forma natural

## CEREALES CON GLUTEN



TRIGO  
CENTENO  
ESPELTA  
KAMUT  
CEBADA  
AVENA  
TRITICALE



## CEREALES SIN GLUTEN

ARROZ  
TRIGO SARRACENO  
TEFF  
AMARANTO  
QUINOA  
MAÍZ  
MIJO

