



# ¿QUÉ ES EL GLUTEN?

Un recurso de Beyond Celiac  
Traducido por R. Crespo

# ¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno.

En los campos médico y biológico, "gluten" es en realidad un término genérico para la combinación de proteínas glutelina y prolamina, que almacenan nutrientes en las plantas. Tienen diferentes nombres según el grano del que se trate: en el trigo, la glutelina se llama glutenina y la prolamina se llama gliadina; en la cebada, la glutelina se llama hordenina; en centeno, secalinas, puede ver porqué a veces es más fácil usar el término general "gluten".

En la repostería, el gluten es una proteína única y útil, porque actúa como un pegamento, manteniendo la masa unida y dándole una textura elástica. Una vez horneado, el gluten es lo que le da al pan una textura suave y masticable.

La avena, si bien no tiene gluten, tiene una proteína similar llamada avenina. Debido a que la proteína es tan similar, algunas personas con enfermedad celíaca también reaccionan a la avena.

# ¿Qué alimentos contienen gluten?

El gluten se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno, por lo que es probable que cualquier producto que contenga cualquiera de estos tres ingredientes tenga gluten. Estos son algunos alimentos con los que debe tener cuidado:

## **Productos de Trigo (Triticum)**

- Panes
- Pastas
- Cereales
- Salsas
- Barras de caramelo
- Harina
- Sopas
- Productos de panadería

Todas las especies de trigo contienen gluten, incluidos el trigo duro, la sémola, la espelta, el kamut, la einkorn, el faro y el triticale (un híbrido de trigo y centeno).

### **Productos de cebada (*Hordeum vulgare*)**

- Sopas
- Cerveza
- Malta
- Levadura
- Cereales

### **Productos de centeno (*Secale*)**

- Ciertos panes
- Cereales
- Cerveza
- Harina de centeno
- Leche de Centeno
- Cualquier producto que contenga triticale (un híbrido de trigo y centeno).

El gluten se encuentra en una amplia variedad de alimentos, incluso en aquellos que no esperarías, como la salsa de soja e incluso algunas papas fritas. Puede ser añadido a escondidas en muchos alimentos como aditivo, especialmente en alimentos procesados. El gluten a veces también se puede encontrar en ciertos medicamentos, productos de higiene personal y más.

## **¿Por qué el gluten es malo para ciertas personas?**

La mayoría de las personas pueden tolerar comer alimentos con gluten. Sin embargo, las personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no celíaca (a veces denominada "sensibilidad al gluten" o "intolerancia al gluten") sufren una variedad de síntomas después de consumir gluten.

La enfermedad celíaca (también conocida como enfermedad no tropical y enteropatía sensible al gluten) es un grave trastorno genético autoinmune desencadenado por el consumo de gluten. Cuando una persona con enfermedad celíaca come gluten, la proteína interfiere con la absorción de nutrientes de los alimentos al dañar las vellosidades del intestino delgado. Las vellosidades dañadas hacen que sea casi

imposible que el cuerpo absorba nutrientes en el torrente sanguíneo, lo que conlleva a la desnutrición y a una serie de otros problemas, incluidos algunos tipos de cáncer, enfermedades tiroideas, osteoporosis, infertilidad y la aparición de otras enfermedades autoinmunes.

La sensibilidad al gluten no celíaca se ha acuñado para describir a aquellas personas que no pueden tolerar el gluten y experimentan síntomas similares a los de la enfermedad celíaca pero que carecen de los anticuerpos y daño intestinal que observado en la enfermedad celíaca.

## Alternativas libres de gluten

Hay una variedad de alternativas de granos, harinas y almidones que, naturalmente, no contienen gluten y, por lo tanto, pueden ser consumidos por quienes siguen una dieta libre de gluten. Éstos incluyen:

- Harina de almendra
- Amaranto
- Arroz integral, blanco y salvaje
- Alforfón/ trigo sarraceno
- Harina de coco
- Maíz
- Maicena
- Goma de guar
- Mijo
- Harina de guisante
- Harina de papa
- Papas
- Quinoa
- Sorgo
- Harina de soja
- Teff

Todos los granos son considerados de "alto riesgo" de contaminación cruzada porque a menudo se cultivan, muelen y fabrican cerca de granos que contienen gluten. La "contaminación cruzada" ocurre cuando un alimento que contiene gluten entra en

contacto con un alimento libre de gluten. Comer incluso pequeñas cantidades de gluten puede dañar el intestino delgado y evitar que los nutrientes sean absorbidos en el torrente sanguíneo. Siempre que sea posible, compre granos, harinas y almidones naturalmente libres de gluten que estén etiquetados y certificados como libres de gluten por una entidad externa.

## La dieta libre de gluten

Una dieta libre de gluten excluye todos los productos que contienen ingredientes de trigo, cebada y centeno. Aquellas personas que no consumen gluten aún pueden disfrutar de una dieta saludable llena de frutas, verduras, carnes, aves, pescado, frijoles/porotos, legumbres y la mayoría de los productos lácteos. Dichos ingredientes son naturalmente libres de gluten y seguros para las personas que no tienen alergias a estos respectivos grupos alimenticios.

## Gluten: Preguntas frecuentes

### ¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína encontrada en el trigo, la cebada y el centeno. El gluten actúa como un pegamento y le da a la masa su elasticidad y al pan su textura masticable y suave.

### ¿Es el gluten malo para usted?

No, el gluten no es poco saludable ni peligroso para nadie, excepto para las personas con enfermedad celíaca, una condición autoinmune desencadenada por el gluten o las personas con sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC).

### ¿Quiénes deberían evitar consumir gluten?

Las personas que han sido diagnosticadas con enfermedad celíaca deben evitar el gluten, porque daña su intestino delgado cuando comen incluso una migaja. Las personas con sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC) también deben evitar el gluten para aliviar los síntomas. Aquellos con síndrome de intestino irritable (SII) o que siguen una dieta baja en oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables (FODMAP) también pueden experimentar alivio de los síntomas cuando dejan de ingerir gluten.