



El Internet, las noticias y papeles...tu Familia, y tus amigos, tus doctores compañeros de trabajo...todos tienen sugerencias estas cosas. Somos inundados con información sobre nuestra salud...lo que es saludable y lo que no, que debemos hacer, y que no hacer. ¡Todo es demasiado de procesar! ¿Que debemos creer y que es solamente una exageración? Eso es la salud por lo general. Ahora agregue una condición crónica que es "desconocida a muchos doctores," tomo años de diagnosticar, y el único tratamiento es solamente una dieta. ¡PERO QUE DIETA!

Bienvenidos al mundo de la intolerancia al gluten (enfermedad celiaca, dermatitis herpetiforme). Muchos están agradecidos al descubrir lo que les hacía sentirse tan mal a ellos mismos o sus hijos. A la vez, seguir la dieta parece ser no manejable. Evitar una o dos comidas no es difícil. Pero esta dieta es más que eso. Es evitando estas comidas, y las comidas hechas de ellas... y la lista parece no terminar. Esta es la razón que muchos alzan sus brazos hacia arriba, con lágrimas en sus ojos y dicen, ¿"entonces QUE puedo comer"?

Si, hay mucho que aprender sobre la comida, ingredientes, y como cambiar nuestra manera de vivir diariamente y como cocinar. Esta dieta libre de la proteína gluten no es fácil de dominar en "un solo paso." Entonces tiene que tomar un paso a la vez. Elaine Harstook, Ph. D., R.D., uso un triangulo para ilustrar el punto que hay cosas obvias que se pueden hacer para tomar un paso a la vez. Uno debe enfocarse en lo obvio primero y luego en lo más específico. Recuerde que Roma no se construyó solo en un día...y nadie espera que se aprenda la dieta de un junto.

**Primer Paso** – Elimine toda la comida obvia de su dieta. Estas son las comida que se pueden identificar fácilmente que contengan los granos que se deben evitar (trigo, centeno, avena y cebada). Cereales, panes, pastas, y postres. Evite las cervezas incluyendo las cervezas fuertes. Intente comer huevos, crema de arroz y puré de harina de maíz para el desayuno. Sustituya tortas de arroz, arroz, papas, o tortillas de maíz por los panes y pastas que acostumbra comer. Coma sorbete o fruta para el postre. Use vinagre o aceite para las ensaladas. Tome leche, y jugo hecho 100% de fruta, café, o teces. Este paso es un gran cambio de la dieta "normal." ¡Ahora, recárguese y respire! Si, no es divertido, pero todavía puede comer. Ahora puede seguir al segundo paso.

**Segundo Paso** – Empiece a leer las etiquetas para encontrar las fuentes ocultas que puedan contener gluten en la comida. Aprenda que buscar en las etiquetas. Evite todo lo que sea sospechoso de contener gluten. Manténgase en contacto con una persona de la oficina de GIG o de un grupo de apoyo. Este paso puede ser muy confuso. Tú aprenderás nuevas palabras, y veras la comida y la manera que se prepara de diferente manera. Usualmente, aquí es donde la gente entrara en pánico. Ya que este es un sentimiento natural. Es aquí que realmente empiezas a comprender claramente tu situación. Si es necesario rompe este paso en pasos mas pequeños. Solamente lee productos de ciertos grupos como los condimentos o comida congelada. Siempre carga una pluma y papel contigo. Si encuentras un producto que parece seguro, escríbelo. Ya que tengas algunos productos en una categoría de comida puedes añadir otros a tu lista, para que eventualmente puedas tener un numero

Otras materias que le pueden ayudar con la dieta libre del gluten de GIG®:

- Guía de Inicio Rápido para la Dieta
- Dieta Comprensiva de Libre del Gluten por GIG®
- Comiendo en un Restaurante- 7 puntos importantes para Mantenerse Libre del Gluten
- Tarjeta de Referencia Rápida de Ingredientes
- Tarjeta para el Restaurante
- Otros documentos se pueden encontrar en [www.gluten.net](http://www.gluten.net)



de comidas que sientas que tengas confianza de comprar. Tú podrás repasar la etiqueta rápidamente cada vez que quieras comprarla. Al momento no sabes todo, pero estas mas cerca, y no te has vuelto o otros a tu alrededor locos con el proceso.

**Tercer Paso**– Comunícate con otros. Ahora es tiempo de intentar llamar o escribir a un fabricante. Al hacer esto asegúrate que estés usando los términos apropiados y que seas muy preciso de lo que estas preguntando. Mira la carta de ejemplo en la instrucción de la dieta como tu guía. Cuando puedas hacer esto, has amaestrado la dieta. No tienes mucho más que seguir.

**Cuarto Paso** – Continua a afinar. Ahora empieza a buscar las cosas de las cuales nunca hubiese pensado...medicinas, enjuague bucal, pasta bucal. Considere las posibilidades de la contaminación cruzada- como las tostadoras, comida que se comparte como la mayonesa, mantequilla, y la jalea. ¿Y que de tu chicle de mascar y tus mentas para el mal aliento?

Nunca dejamos de aprender si dejamos que nuestros ojos y mentes se mantengan abiertos. De gracias que tiene diagnostico y alguien con quien contar. ¡Tome un paso a la vez y aprenda a crecer sanamente!

Para más información: Esta guía fue desarrollada por expertos en la nutrición y publicada por el Grupo de la Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) para asistir a personas recién diagnosticadas con la enfermedad celiaca y/o dermatitis herpetiforme, con la opción de comidas libres del gluten preliminares. El organizacion ofrecen apoyo al paciente y actividades educacionales y materiales. El GIG son 501(c)(3) empresas que son sin fines lucrativos. Póngase en contacto con nosotros para mas información.

Gluten Intolerance Group (GIG) of North America®  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667  
Phone: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675  
[www.GLUTEN.net](http://www.GLUTEN.net)  
[info@GLUTEN.net](mailto:info@GLUTEN.net)

© Grupo de la intolerancia del gluten del copyright de Norteamérica, 2008. Este documento se puede reproducir para el propósito educativo solamente. Otros documentos como éste están disponibles en [www.GLUTEN.net](http://www.GLUTEN.net). Los avances en enfermedad celiaca rápido-se establecen el paso. Si este documento es más de 2 años, visite por favor nuestro Web site para los documentos actualizados. Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o para tratar enfermedad celiaca. Vea a su equipo del salud-cuidado para las opciones de la diagnosis y del tratamiento específicamente para usted.