



Recomendaciones nutricionales para celíacos

Los celíacos no deben consumir gluten que se encuentra en cereales como el trigo, la avena, la cebada, el centeno, el kamut, la espelta, el triticale y derivados.

Actualmente hay una gran variedad de productos sin gluten por lo que las personas intolerantes al gluten pueden hacer las mismas recetas que el resto de la población simplemente sustituyendo algún alimento por otro sin gluten (pasta sin gluten, maicena, etc.).

También pueden comer quínoa, amaranto, tapioca, maíz, alforfón, arroz y legumbres.

Por lo demás, los celíacos deben seguir las mismas recomendaciones de dieta equilibrada que el resto de la población.

Para celíacos, la recomendación en gramos de una ración es la siguiente:

PAN, CEREALES, ARROZ, PASTA, PATATAS	PASTA sin gluten, ARROZ	60-80 g
	PATATAS	150-200 g
	CEREALES DESAYUNO sin gluten	30-40 g
	PAN sin gluten	40-60g
VERDURAS Y HORTALIZAS		120-200 g
FRUTAS		120-200 g
LECHE Y DERIVADOS LÁCTEOS	LECHE	200-250 ml
	YOGUR	200-250 ml
	QUESO SEMIGRASO	40-60 g
	QUESO GRASO	20-30 g
	QUESO FRESCO	80 g
ALIMENTOS PROTÉICOS	PESCADO	60 g (1 u)
	CARNE	60-80 g
	HUEVOS	/
	LEGUMBRES	10 ml
	SEITAN, TOFU, TEMPEH	20-30 g
	ACEITE Y ALIMENTOS GRASOS	
	ACEITE DE OLIVA Y GIRASOL	
	FRUTOS SECOS	

En caso de niños celíacos mirar las raciones recomendadas para niños y seguir esas recomendaciones así como la de los celíacos adultos.