



320 Lillington Ave, Suite 101  
Charlotte, NC, 28204

**La importancia de una dieta libre de gluten:**

1. La eliminación del gluten de su dieta es esencial para el tratamiento de los pacientes con Celiacía.

**Principales para iniciar una terapia dietética para pacientes con Celiacía.**

- Evite las comidas que contengan trigo, centeno, o cebada.
- Evite todo tipo de avenas.
- Use solamente arroz, maíz, alforfón, papa, haba de soja, harinas de tapioca, comidas con tapioca o almidones de tapioca.
- Almidón de trigo puede ser utilizado después de su diagnóstico después de que el gluten haya sido removido de su sistema.
- Lea todas las etiquetas de su comida y estudie los ingredientes de las comidas procesadas.
- Tenga cuidado con el gluten en algunos medicamentos, emulsionantes, estabilizadores y aditivos en la comida.
- Limite a su consumo de leche y productos lácteos al inicio.
- Evite todo tipo de cerveza y bebida con cebada.
- Usted puede beber vino, licor, cidras, whiskey y brandy si desea.

**Muchas comidas saludables que son naturalmente libres de gluten:**

- Frijoles (habichuelas) semillas, nueces al natural si haber sido procesadas.
- Huevo
- Carnes frescas, pescado y pollo ( sin empanizar o marinar)
- Frutas y verduras
- Productos lácteos
- Es importante de verificar que estas comidas no estén procesadas o mezcladas con algo que contenga gluten. Muchos granos y almidones pueden ser parte de una dieta libre de gluten.
- Amaranto
- Arrurruz
- Alforfón
- Maíz o harina de maíz
- Lino (linaza)
- Harinas sin gluten ( arroz, soya, maíz, papa, frijol)
- Quinoa
- Arroz
- Sorgo
- Soya
- Tapioca

**Nosotros vamos a hacer un referido para que usted visite y hable más sobre una dieta libre de gluten para los pacientes con Celiacía. Ms Pat Fogarty, MS, RD, LDN, se comunicará con usted pronto para hacer una cita.**