

Vivir con alergia al trigo

Un diagnóstico confirmado de alergia al trigo significa que debe llevarse una dieta estricta exenta de cualquier alimento que contenga trigo, ingrediente alimentario de muchos platos.

Pan rallado/rebozado	Almidón de trigo
Trigo integral	Almidón modificado*
Germen de trigo	Almidón comestible
Aceite de germen de trigo	Salvado de trigo
Proteína de trigo hidrolizado	Espesante de trigo/espesante*
Gluten de trigo	Biscotes
Harina de trigo	Agentes con almidón de trigo
Aglutinante de trigo	

* **A menos que se especifique que procede de otra fuente, como la patata o el maíz.**

Al igual que ocurre con otras alergias, es importante leer bien las etiquetas de ingredientes.

Algunas *medicinas* pueden contener ingredientes preparados a base de almidón. Es mejor consultar siempre al farmacéutico.

Diferencia entre la intolerancia al gluten y la enfermedad celíaca

La alergia al trigo es diferente de la intolerancia al gluten. El gluten es un conjunto de proteínas que se encuentran en la harina de los cereales de secano, fundamentalmente el trigo, pero también la cebada, el centeno y la avena. Las personas que no toleran el gluten sufren enfermedad celíaca. Los alimentos especiales para celíacos pueden llevar trigo, pero nunca gluten. Estos productos todavía pueden causar una reacción alérgica a las personas alérgicas al trigo.

Por lo que al comprar alimentos, asegúrese de que no contengan gluten ni trigo.

Alimentos a evitar

Cereales Todos los cereales de trigo Harina de trigo Cuscús	Tabulé Sémola Espelta de trigo y Kamut
Pasta	Evitar toda la pasta de trigo
Pan	Evitar todo el pan de trigo
Galletas y tartas	Todas las galletas y tartas hechas con trigo Cucurucho de helados y obleas
Productos lácteos	Yogures con granos de trigo o muesli Helado
Huevos	Huevos escoceses
Aceites y grasas	Aceite de germen de trigo, margarina
Carnes Hamburguesas Empanadas Paté	Puré procesado de carne Salchichas Embutidos procesados Carnes empanadas, rebozadas y en hojaldre
Pescado Puré procesado de pescado	Paté de pescado Pescado en hojaldre Pescado empanado, rebozado o con salsa
Fruta	Fruta rebozada como la piña y el plátano
Verduras	Verduras en salsa, como judías en salsa de tomate Verduras rebozadas
Bebidas Bebidas de leche malteada Leche en polvo para batidos Postres	Natillas y preparados para tartas Sémola Trifle Chocolate con trigo

Alimentos diversos Patatas fritas aromatizadas Hierbas aromáticas Especias Salsas como el ketchup, aderezos de mayonesa para ensaladas, mostaza, salsa de carne o pollo, salsa de soja Espesantes para salsas con harina de trigo	Levadura en polvo Gránulos para hacer salsas Pastillas de caldo Sopa Frutos secos Glutamato monosódico (GMS) Productos sin etiqueta
--	---

Alternativas al trigo

Hay varias alternativas sin trigo disponibles en el mercado en productos como el pan, la pasta y las galletas.

Ya que el centeno, la cebada y la avena pertenecen a la misma familia de cereales, debe comprobar si es alérgico a ellos o no. En caso negativo, las harinas que no sean de trigo pueden utilizarse en repostería. Por ejemplo, la harina de soja, de maíz (maicena), de arroz, de patata, de cebada o de centeno (alforfón).

Puede obtener más información sobre alergias en www.allergyai.com

Las siguientes listas son solo orientativas. Consulte siempre las etiquetas individuales.

Si un alimento no lleva etiqueta, es mejor no consumirlo.