



# **CENTRO DE NATUROLOGÍA HOLÍSTICA**

JUAN FRANCISCO BALLESTEROS

## **RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS EN CASO DE ALERGIA O INTOLERANCIA AL TRIGO**

Se trata de una alergia contra las proteínas del grano del trigo. Aquellos alimentos que en su composición pongan “sin gluten” no quiere decir que estén carentes de trigo.

### **TRATAMIENTO DE LA ALERGIA**

El tratamiento es la supresión TOTAL, hasta en lo más mínimo, del trigo. Los aceites a usar en este tratamiento sólo pueden ser los prensados en frío, por lo que se recomienda usar los aceites comercializados en las casas de dietética.

### **ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER PROTEINAS DEL TRIGO**

La harina del trigo es añadida a muchos productos y preparados industriales por lo que se recomienda leer la composición del producto a adquirir.

- Productos lácteos: algunos yogures, leches para guardar, quesos para untar...
- Embutidos, salchichas Frankfurt y las conservas de carne.
- Todos los alimentos empanados.
- Verdura: todos los preparados de verduras, como sopas, cremas y latas de verduras...
- Purés instantáneos, sopas instantáneas, sopas de conservas, cubitos de caldo (Maggie, Knor, Avecrem).
- Especias para sopas (curry, preparados...)
- Aceites y margarinas vegetales.
- Salsas y condimentos preparados: como la mostaza, ketchup, mayonesas preparadas, salsas para ensaladas.
- Patatas fritas envasadas, pues a menudo son fritas en aceite que contiene trigo.
- Bebidas: preparados de cacao, batidos de chocolates, preparados de leche, cerveza de trigo.
- Dulce: productos de chocolate, helados, pudings instantáneos, mousse, postres para niños, así como todas las chocolatinas envasadas (bounty, Lacasitos, Mars, Kit-kat).

### **ALIMENTOS QUE CONTIENEN SIEMPRE PROTEINA DE TRIGO**

- Pan.
- Harina.
- Pan rallado.
- Sémola de trigo (en todas las variedades).
- Alimentos para bebés.
- Productos de pastelería: pasteles, tartas, pastas, barquillos...
- Pastas alimenticias.
- Salvado de trigo (incluido a menudo en preparados para regular la digestión)
- Germen de trigo (incluido en muchos productos dietéticos, cápsulas, aceites,..)
- Hostias.