

SINGLUTEN

Las 5 Trampas del Gluten Oculto que te pueden enfermar sin saberlo

Etiquetas, restaurantes y los alimentos
'seguros' que no lo son

celiaco.vienebienia.com

Por qué esta guía importa

Si sos celíaco o sensible al gluten, ya sabés que evitar el pan y la pasta no alcanza. El gluten se esconde en los lugares más insospechados: una salsa, un medicamento, incluso en la avena que compraste como "sin gluten". Y cada contaminación puede arruinarte días de salud.

El problema no es solo lo que comés en casa, sino lo que te sirven en un restaurante, lo que dice la etiqueta (o lo que no dice), y los productos que creés seguros pero no lo son. Esta guía te abre los ojos a las 5 trampas más comunes, para que dejes de enfermarte sin saber por qué.

Acá vas a encontrar cada trampa explicada con claridad, el problema real, la advertencia que no podés ignorar, y la solución práctica para evitarla.

Lo que incluye esta guía:

✓ 5 trampas del gluten oculto en alimentos y más

✓ El problema detrás de cada una

✓ Advertencias que te van a salvar de intoxicaciones

✓ Soluciones para comer seguro en cualquier situación

1

TRAMPA

Salsas y condimentos industriales (ketchup, caldos, mostaza)

⚡ Problema

El ketchup, la mostaza, los caldos en cubo y las salsas preparadas suelen llevar harina de trigo como espesante o estabilizante. No lo notás por el sabor, pero está ahí.

⚠ Advertencia

Muchas marcas ponen "sin gluten" en la etiqueta frontal, pero tienen almidón de trigo en los ingredientes. Leé la lista completa.

✅ Solución

Optá por salsas certificadas sin gluten o hacé las tuyas en casa con ingredientes básicos (tomate, especias, vinagre).

2

TRAMPA

Harinas "sin gluten" con contaminación cruzada

⚡ Problema

Las harinas de arroz, maíz o almendra pueden procesarse en molinos que también muelen trigo. La contaminación cruzada es frecuente.

⚠ Advertencia

Una harina que dice "puede contener trazas de gluten" no es apta para celíacos. Buscá la certificación sin gluten.

✅ Solución

Comprá harinas con sello de asociación celíaca (ej. ACOEL) y evitá las de granel en tiendas a granel.

3

TRAMPA

Medicamentos y suplementos con almidón de trigo

⚡ Problema

Muchos fármacos y suplementos usan almidón de trigo como excipiente para dar forma a las pastillas. No está en el principio activo, pero está en el comprimido.

⚠ Advertencia

El prospecto no siempre lo declara claramente. Preguntá al farmacéutico o buscá el listado de excipientes.

✅ Solución

Consultá en la base de datos de medicamentos sin gluten de tu país. Elegí siempre versiones en cápsulas o comprimidos con excipiente certificado.

4

TRAMPA

La avena — el caso especial que divide a los expertos

⚡ Problema

La avena en sí no tiene gluten, pero el 90% de la avena comercial está contaminada con trigo, cebada o centeno por cosechas rotatorias.

⚠ Advertencia

Incluso la avena "sin gluten" puede ser mal tolerada por algunos celíacos por la proteína avenina. No es para todos.

✅ Solución

Si vas a consumir avena, elegí la certificada como "avena pura" y probá con pequeñas cantidades. Si notás síntomas, evitá.

5

TRAMPA

Restaurantes y comida social — el riesgo más subestimado

⚡ Problema

Pedir un plato "sin gluten" en un restaurante no garantiza que no haya contaminación: mismos utensilios, misma freidora, mismos cuchillos sin lavar entre platos.

⚠ Advertencia

Una miga de pan en una plancha es suficiente para desencadenar una reacción. El personal de cocina no siempre está capacitado.

✅ Solución

Llamá antes, preguntá si tienen protocolos de contaminación cruzada. Llevá tu propio pan o comida a eventos sociales si hay dudas.

6

TRAMPA

Los 12 nombres del gluten en etiquetas que hay que memorizar

Problema

El gluten no siempre aparece como "harina de trigo". Puede llamarse almidón modificado, proteína vegetal, malta, dextrina, seitan, kamut, espelta — y nadie te enseña a reconocerlos.

Advertencia

Confiar solo en el sello frontal es riesgoso. No todos los productos lo tienen y algunos lo usan de forma incorrecta.

Solución

Guardá en el celular la lista completa: trigo, cebada, centeno, avena no certificada, malta, almidón modificado, proteína vegetal, dextrina, seitan, kamut, espelta, triticum.

En SinGluten publicamos guías y recetas sobre celiarquía todos los días.

Accedé a contenido exclusivo, listas de alimentos
seguros y recetas sin gluten para vivir sin
preocupaciones.

Ver más en SinGluten

celiaco.vienebienia.com