

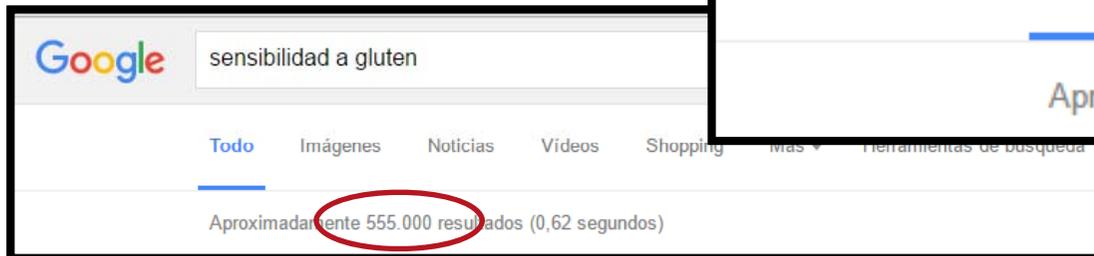
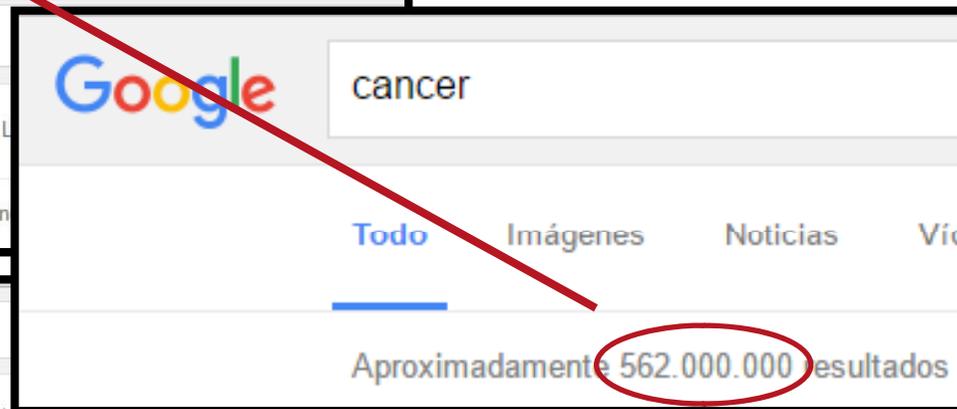
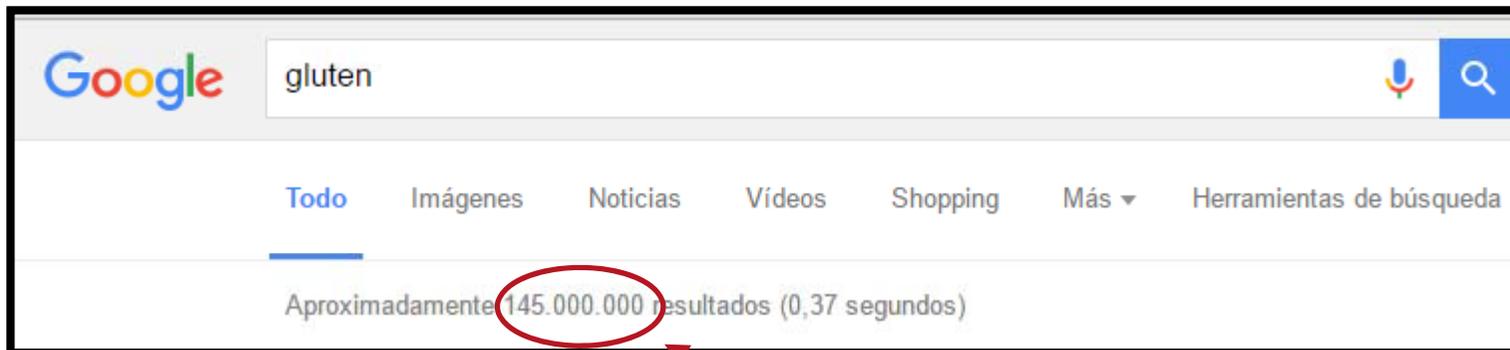
Innovating
special nutrition **DrSchär**

¿Son sanos los productos sin gluten?

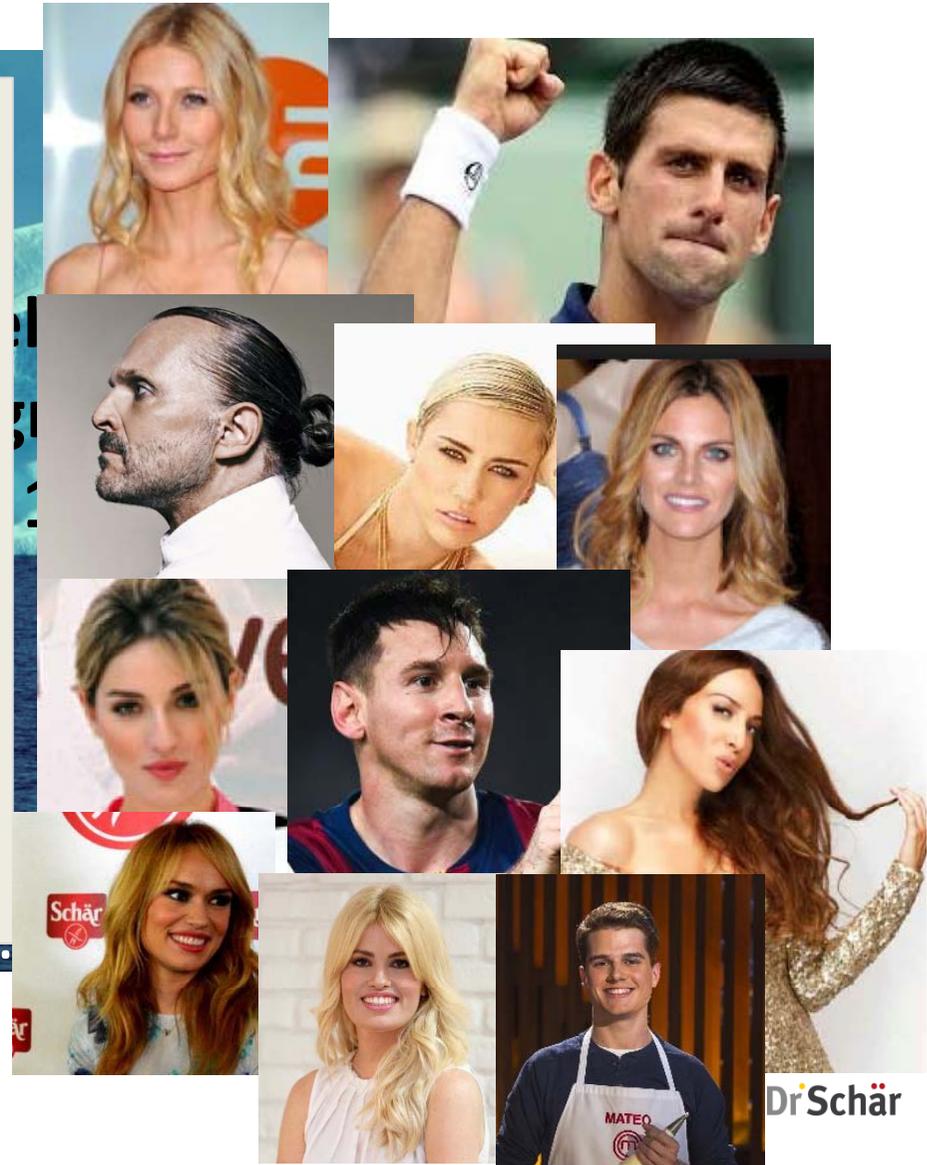
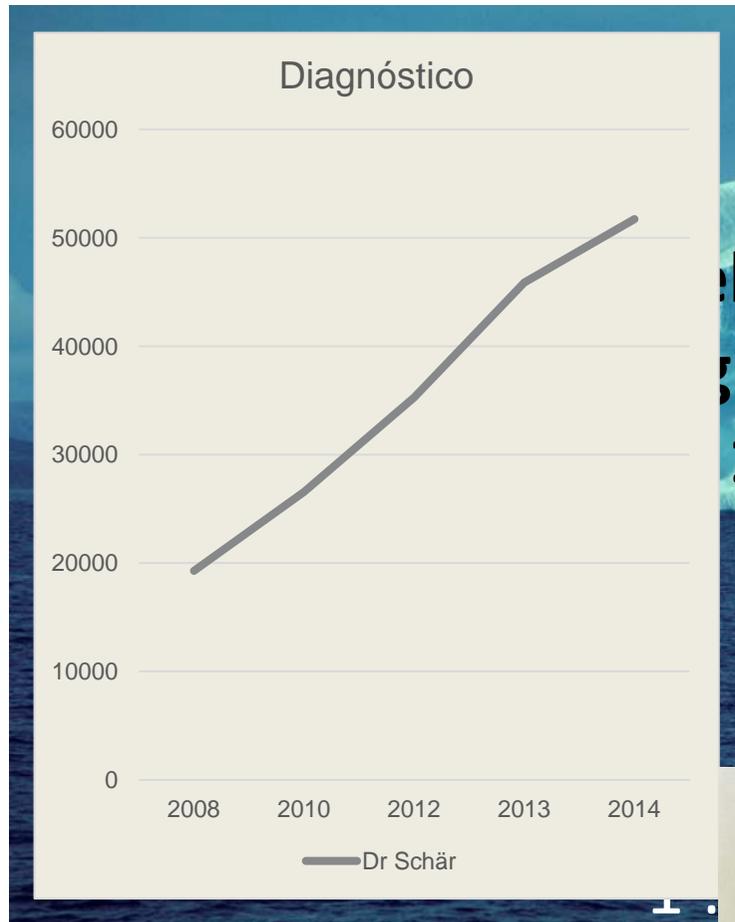


Naike Castillo
Nutrition Service Dr Schär

Importancia del gluten hoy en día



Epidemiología



Dr Schär

El papel de los medio de comunicación

TELVA Belleza

- BELLEZA | MODA | PASARELAS | CELEBRITIES | NOVIAS | ESTILO DE VIDA
- Tendencias | Pelo | Maquillaje | Tratamientos | Trucos de Belleza | Dietas

En esta noticia puedes ver...

- ¿Todo lo que necesitas saber de la dieta gluten free?
- Volver a la noticia

También te interesará...

- Cómo lucir una tripa de celebrity
- Las recetas de las it girls para lucir tipazo

ADELGAZAR SIN GLUTEN

¿Por qué las *celebs* se pasan a la dieta sin gluten?

Los expertos en nutrición nos dan sus claves para saber si son aptas para todas y si son efectivas para perder peso.



may INTERESANTE

Ciencia Salud Tecno Curiosidades Naturaleza Histo

Inicio > Salud > Aumentan los seguidores de las dietas sin gluten

Aumentan los seguidores de las dietas sin gluten

Lectura: 3 minutos

Compartido 1048 veces

A pesar de que no ha aumentado el número de celíacos, cada vez más gente sigue una alimentación sin gluten sin motivo.

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: [Cara y cruz del gluten](#)



Más allá de la salud están las modas, y hay una que sigue ganando adeptos cada día: come alimentos sin gluten, una opción

Lo cierto es que lo que antes era una prescripción médica obligatoria, ahora se ha convertido en una dieta de moda ya que algunas personas han visto innumerables beneficios a la hora de eliminar el gluten de su dieta, bien por salud, bien por lucir una figura espectacular.

¡Gluten Free! ¿Para lucir tipazo o por salud?

Entre las *fanz* de este sistema de alimentación están Gwyneth Paltrow, Emmy Rossum, Miley Cyrus, Rachel Weisz, Zoëy Deschanel o Victoria Beckham quienes confiesan que eliminar el gluten de sus dietas les ha hecho sentir más sanas, con más energía y presumir de cuerpo diez.



Miley Cyrus luce bastantes kilos menos después de haber descubierto hace años que es celíaca y también ha eliminado el gluten de su dieta.

Miley Cyrus luce bastantes kilos menos después de haber descubierto hace años que es celíaca y también ha eliminado el gluten de su dieta.

en una ingieren de media 400 calorías más que quienes la evitan tomar.

¡Hazte fan de los productos frescos!

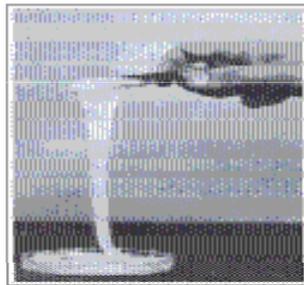
Eso sí, Mónica Navarro, nutricionista de The Chi Spa, mantiene que "una dieta sin gluten debe basarse en



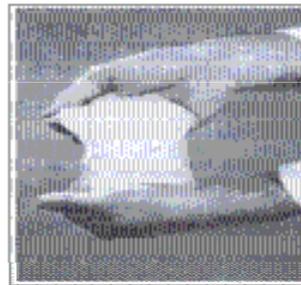
La familia de Gwyneth Paltrow es intolerante al gluten y a la lactosa y ha escrito el libro *It's all Good* con recetas *healthy* sin estos ingredientes. ¡Te contamos sus claves aquí!

¿Qué es la enfermedad celíaca (EC)?

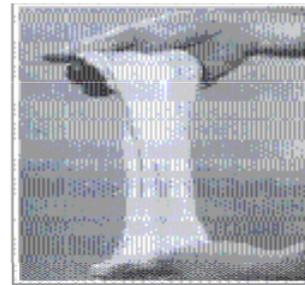
- La enfermedad celíaca es la **intolerancia alimentaria** permanente al gluten.
- La ingesta del **gluten** provoca una **reacción inmunitaria** (anticuerpos IgA e IgG) en el intestino delgado causando una inflamación crónica.
- El gluten es una sustancia protéica que está presente en el trigo, la cebada, el centeno, el kamut, la espelta y en el triticale.
- La función principal del gluten es de ligar la harina para permitir la panificación (consistencia elástica).



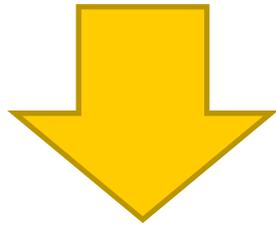
GLIADINE
estensibilità
viscosità



GLUTENINE
elasticità
tenacità

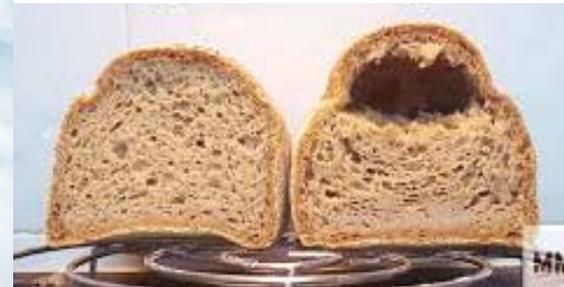
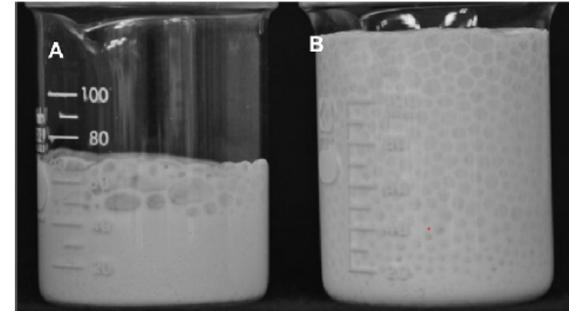
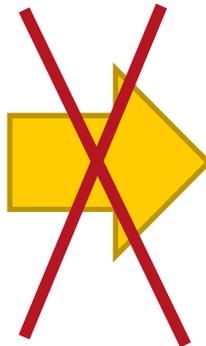


GLUTINE
(GLIADINE + GLUTENINE)
viscoelasticità



Ingredientes

almidón de maíz, pasta ácida 28% (agua, harina de arroz), agua, jarabe de arroz, fibra de manzana, almidón de arroz, aceite de girasol, proteína de soja, azúcar, espesante: hidroxipropil metil celulosa, levadura, sal. SIN LACTOSA.



Puntos reforzados desde la empresa

- Gama de productos con alto contenido de fibra
- Grasa de alta calidad (no uso de grasas animales)
- Mayor contenido en harina vs almidón
- Revisar valores de azúcar y sal
- Valor nutricional equilibrado
- Materias primas de calidad
- Suplemento de vitaminas
- No uso de OGM, colorantes ni conservantes



¿Son más sanos los productos sin gluten? ¿La dieta sin gluten adelgaza?



- *“Se trata de eliminar los cereales que contienen esta proteína presente en el trigo, la cebada, el centeno, la espelta o la avena”*
- *“Es muy difícil y bastante cara de llevar a cabo”*



Muchas gracias

