

El gluten es un conjunto de proteínas que se encuentra en cereales tales como trigo, centeno, espelta, y cebada. Las dos proteínas más importantes presentes en el gluten son *glutenina* y *gliadina*, siendo esta última la responsable de la mayoría de los efectos negativos en la salud de quienes reaccionan a esta proteína.

La principal fuente de gluten es el trigo en todas sus variedades, como las siguientes:

- Semillas de trigo
- Trigo durum o candeal
- Emmer
- Semolina
- Espelta
- Farina
- Farro
- Graham
- Kamut o trigo khorasan
- Trigo einkorn
- Centeno
- Malta
- Cebada
- Levadura de cerveza

**Productos que contienen o que podrían contener gluten:**

- Pastas
- Pizzas
- Cuscús
- Fideos
- Pan y masas
- Galletas dulces o saladas, queques, brownies, crackers, etc.
- La mayoría de los cereales para el desayuno
- Salsas y mayonesas
- Vino con preservantes, cervezas
- Papas fritas congeladas, tortillas mexicanas
- Queso crema, salsa de soya
- sopas, carne vegetal, salsas
- La gran mayoría de los productos procesados, a no ser que digan lo contrario.

**Cereales y seudocereales libres de gluten incluyen:**

- arroz, quínoa, trigo sarraceno y amaranto.

**Asegúrate de leer las etiquetas y cerciérate de que no contengan gluten. La forma más fácil de lograrlo, es comer alimentos frescos lo más cercano a su origen. Es decir, verduras y vegetales, frutas, frutos secos, semillas, carnes, pollos y pescados.**