

Dermatitis herpetiforme

Dieta exenta en gluten

Alimentos prohibidos

- Todo tipo de pastas: pastas italianas, pastas de sopa, sémola de trigo.
- Pastelería: bizcochos, galletas, tartas, pudings.
- Salsas con harina de trigo, centeno, avena o cebada.
- Pan: trigo, centeno, cebada.
- Comidas que contengan harinas o pan: albóndigas, embutidos que contengan féculas.
- Nada enlatado o comidas preparadas que desconozcamos su elaboración.

De todos los demás alimentos se pueden tomar lo que se desee, y prepararlos de forma que más gusten, excepto las formas que en su preparación lleven algo de harina.

También se permiten toda clase de bebidas incluyendo té, café, etc.

Es preferible no tomar helados.

Ejemplo de alimentos permitidos:

Toda clase de carnes, huevos, jamón del país, pescado, leche y derivados, vegetales, patatas, maíz, productos desprovistos de gluten, arroz, sémola de arroz, mermeladas, frutos secos, harina de arroz, harina de patata, harina de maíz.

Pueden encontrarse productos desprovistos de gluten (pan, pastas) en tiendas especializadas.

Para más información pueden dirigirse a:

<http://www.celiacscatalunya.org/>