

# Qué es el gluten

El gluten es una **proteína** que está de forma natural en algunos cereales, sobre todo el **trigo, la cebada y el centeno**. Es lo que da elasticidad a la masa del pan y hace que sea esponjoso. Para la mayoría de las personas **es perfectamente seguro**; solo deben evitarlo quienes tienen ciertas condiciones (lo verás en la lámina 2).

## ¿De dónde viene la palabra "gluten"?

Viene del latín *glutinis*, que significa "pegamento". Y es justo eso: al amasar harina con agua, el gluten forma una red pegajosa y elástica que **atrapa el aire** y permite que el pan suba. Sin gluten, las masas quedan más quebradizas y por eso los productos "sin gluten" suelen llevar otros ingredientes para imitar esa textura.

### LLEVAN GLUTEN

- Trigo y sus parientes (espelta, kamut, escanda): **también son trigo y llevan gluten**
- Cebada
- Centeno
- Pan, pasta, cuscús y sémola
- Galletas, bollería y repostería
- Cerveza (salvo las etiquetadas "sin gluten")
- Rebozados y empanados
- Salsas y caldos espesados con harina

### ✓ NO LLEVAN GLUTEN (de forma natural)

- Arroz
- Maíz
- Patata y boniato
- Legumbres (garbanzos, lentejas...)
- Quinoa, trigo sarraceno (no es trigo) y mijo
- Avena certificada "sin gluten"
- Frutas y verduras
- Carne, pescado y huevo frescos
- Lácteos naturales

### Gluten "oculto": revisa siempre la etiqueta

Productos donde no lo esperarías, porque se usa como espesante o aditivo:

Embutidos y fiambres

Surimi (palitos de cangrejo)

Salsa de soja

Caldos y sopas de sobre

Algunos medicamentos y suplementos

Golosinas y chocolates

Patés

Sazonadores y especias mezcladas

### Si convives con un celíaco: evita la contaminación cruzada



#### Cuidado con las migas

Una tostadora, tabla o cuchillo compartidos pueden contaminar un alimento sin gluten.



#### Busca el sello

La espiga barrada certifica que un producto es seguro para celíacos.



#### Aguas de cocción

No cuezas pasta sin gluten en el agua donde herviste pasta normal.

# ¿Quién debe evitar el gluten?

Quitar el gluten **solo es necesario en algunos casos concretos**. Para el resto de la población, una dieta "sin gluten" **no es más sana** ni ayuda a adelgazar por sí misma. Veámoslo.

## Casos en los que sí hay que evitarlo

### Enfermedad celíaca

El sistema de defensas reacciona contra el gluten y daña el intestino.

Deben evitarlo de por vida y de forma estricta. Hasta migas pueden hacer daño.

### Sensibilidad al gluten

Sientan mal el gluten (hinchazón, molestias) sin llegar a ser celíacos.

Mejoran reduciéndolo, siempre tras descartar antes la celiacía con un médico.

### Alergia al trigo

Reacción alérgica al trigo (no solo al gluten), a veces inmediata.

Deben evitar el trigo; la tratan el alergólogo y el dietista-nutricionista.

## Desmontando la moda del "sin gluten"

### ✘ "Sin gluten" engorda menos

Falso. Muchos productos sin gluten llevan más azúcar y grasa para mejorar el sabor y la textura.

### ✘ Sin gluten es más natural / saludable

Falso. Si no eres celíaco, quitarlo no aporta ningún beneficio demostrado.

### ✘ Quitar el gluten da más energía

Falso. La mejora que algunos notan suele venir de comer menos ultraprocesados, no de quitar el gluten.

### ✘ Probar "sin gluten" sin diagnóstico es buena idea

Falso. Dificulta detectar una celiacía: para diagnosticarla hay que estar comiendo gluten.



**En resumen:** el gluten no es malo. Evítalo solo si te lo indica un profesional. Si tienes molestias digestivas, **no lo quites por tu cuenta:** consúltalo antes para poder estudiarlo bien.