

Comiendo sin Gluten con WIC



¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra en granos tales como:

- **Trigo** (incluyendo bulgur, cuscús, trigo duro, einkorn, emmer, harina de farina, farro, harina graham, kamut, seitán, sémola, triticale, espelta, salvado de trigo, germen de trigo, harina de trigo y almidón de trigo)
- **Cebada**
- **Centeno**
- **Malta**
- **Levadura de cerveza**
- **Avena** (a menos que esté etiquetada como libre de gluten)*
**Algunas personas con enfermedad celíaca, alergias al trigo o sensibilidad al gluten no pueden tolerar ningún tipo de avena, incluso si está etiquetada como libre de gluten.*

¿Quién necesita evitar el gluten?

- Las personas diagnosticadas con enfermedad celíaca, intolerancia o sensibilidad al gluten, o alergia al trigo.

A menos que estén etiquetados como libres de gluten, los siguientes tipos de alimentos suelen contener ingredientes con gluten:

- Harina de trigo
- Pan
- Pasta
- Galletas saladas
- Cereales que contienen trigo, cebada o centeno
- Productos horneados como pasteles, galletas y repostería
- Tortillas de harina
- Alimentos empanizados y fritos
- Condimentos y salsas

Hay varias versiones de productos populares disponibles sin gluten. Sin embargo, el etiquetado de “libre de gluten” es voluntario; esto significa que una empresa puede elegir incluir la declaración de “libre de gluten” si cumple con los estándares que se indican a continuación, pero no está obligada a hacerlo.

Según las regulaciones de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), si un producto está etiquetado como libre de gluten:

- No puede contener granos con gluten en sus ingredientes.
- No puede derivarse de un grano que contiene gluten y que haya sido procesado para eliminar el gluten.
- No puede contener más de 20 partes por millón (ppm) de gluten.

La FDA exige que los paquetes indiquen “trigo” en la **lista de ingredientes** o en una **declaración de “contiene”** (por ejemplo, “contiene trigo”). Pero, como usted sabe, **¡el trigo no es la única fuente de gluten!** Por eso es importante que las personas que necesitan seguir una dieta sin gluten lean siempre la lista completa de ingredientes para identificar cualquier ingrediente que pueda contener gluten.

Algunos fabricantes optan por agregar declaraciones como **“puede contener”** o **“elaborado en una instalación que también procesa...”**. Estas declaraciones son **voluntarias**. Los fabricantes pueden utilizar el mismo equipo o compartir instalaciones con productos que contienen trigo y gluten durante el procesamiento y pueden optar por informar a los consumidores mediante estas declaraciones.

Estas declaraciones no significan que el alimento contenga gluten, sino que el fabricante le informa que **podría** contener pequeñas cantidades de gluten de manera no intencional. Recuerde que estas declaraciones son voluntarias; no es obligatorio incluirlas en las etiquetas. Si tiene dudas, puede ser mejor evitar el producto.

Por suerte, muchos alimentos deliciosos y nutritivos son naturalmente libres de gluten*

Estos incluyen, entre otros:

- **Frutas y verduras** (frescas, congeladas o enlatadas)
- **Alimentos con proteínas** (frijoles, lentejas, huevos, carne, aves, pescado, nueces, semillas, mantequillas de nueces o semillas, etc.)
- **Productos lácteos** (leche, queso, yogur, requesón, etc.)
- **Granos y almidones sin gluten**
 - Arroz
 - Maíz
 - Papas
 - Quinoa
 - Avena sin gluten (si se tolera)
 - Mijo
 - Amaranto
 - Sorgo
 - Teff
 - Alforfón (trigo sarraceno)
 - Panes, pastas, cereales, galletas saladas, bocadillos y productos horneados sin gluten[^]

****Aunque estos alimentos son naturalmente libres de gluten, siempre es importante leer las listas de ingredientes de los productos empacados para asegurarse de que no se hayan agregado fuentes ocultas de gluten en las especias, salsas o saborizantes.***

[^]Cuando sea posible, busque productos sin gluten que también estén etiquetados como **“grano integral.”** Muchos productos sin gluten contienen menos fibra y nutrientes (como vitaminas B, folato, hierro y magnesio) en comparación con sus versiones regulares que contienen gluten. Asegúrese de incluir una variedad de alimentos de todos los grupos de alimentos para ayudar a satisfacer sus necesidades nutricionales mientras sigue una dieta sin gluten, y hable con su médico o nutricionista de WIC sobre la posible necesidad de tomar suplementos.

Buenas noticias: ¡Muchos alimentos de WIC también son libres de gluten!

- Frutas y verduras
- Leche, queso, yogur y tofu
- Huevos
- Pescado enlatado
- Frijoles, chícharos y lentejas
- Mantequilla de cacahuate, mantequilla de almendras y mantequilla de semillas de girasol
- Granos integrales: arroz (integral o silvestre), quinoa, tortillas de maíz, masa de maíz, avena sin gluten, alforfón (trigo sarraceno), amaranto y teff
- Algunos cereales y avena sin gluten

Es importante leer siempre las etiquetas de cualquier producto empacado para asegurarse de que sea libre de gluten. Los fabricantes pueden cambiar la formulación de sus productos sin previo aviso; ¡verifique que los productos sean libres de gluten cada vez que los compre!

Consejos para comprar alimentos sin gluten con WIC:

- Consulte nuestra [Lista de Alimentos Aprobados por WIC](#) en la aplicación WIC Shopper.
- Busque productos etiquetados como “libres de gluten.”
- Lea las listas de ingredientes.
- Pídale ayuda a su nutricionista de WIC para encontrar opciones sin gluten.



Evite el contacto cruzado.

Si también prepara alimentos que contienen gluten en su hogar, hay medidas que puede tomar para evitar el contacto cruzado para los miembros de la familia que necesitan consumir alimentos sin gluten.

- Lávese las manos y las superficies con frecuencia y minuciosamente con agua y jabón, especialmente si prepara alimentos con gluten y sin gluten en el mismo espacio.
- Use tablas para cortar, cuchillos y utensilios separados al cocinar, o lávelos minuciosamente entre usos.
- Limpie completamente todos los utensilios de cocina, moldes para hornear, coladores, parrillas, recipientes para almacenar alimentos, etc. entre cada uso.
- No comparta el agua de cocción, el aceite para cocinar ni las freidoras con alimentos que contienen gluten.
- Después de lavarse las manos, coloque los artículos en el lavavajillas cuando sea posible.
- Considere usar tostadoras separadas.
- Evite “doble uso” o compartir alimentos o utensilios entre productos con gluten y productos sin gluten (por ejemplo, evite volver a colocar un cuchillo en la mantequilla después de haberlo usado para untar pan).



¿Necesita más ayuda?

Comuníquese con su clínica local de WIC para obtener información sobre los alimentos aprobados y las opciones sin gluten. ¡Su nutricionista de WIC puede ayudarle a leer las etiquetas y elegir alimentos que satisfagan las necesidades de su familia!

Recursos:

Celiac Disease Foundation:

celiac.org

National Celiac Association:

Nationalceliac.org

U.S. Food & Drug Administration (FDA):

Fda.gov/food

Food Allergy Research & Education (FARE):

Foodallergy.org



OKLAHOMA
State Department
of Health

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades:
Departamento de Agricultura de EE. UU.
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles
1400 Independence Avenue, SW
Washington, DC 20250-9410
Fax: (202) 690-7442; o Correo electrónico: program.intake@usda.gov.
Esta publicación fue emitida por el Departamento de Salud del Estado de Oklahoma (OSDH, por sus siglas en inglés), un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Se ha depositado un archivo digital en Publications Clearinghouse del Departamento de Bibliotecas de Oklahoma de conformidad con la sección 3-114 del Título 65 de los Estatutos de Oklahoma y está disponible para descargar en documents.ok.gov. | Emitido en julio de 2026