



Osakidetza

ARABAKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
ARABA



DIETAS EMPÍRICAS PARA EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Adaptado de la Asociación Española de Gastroenterología



DIETA SIN GLUTEN

GRUPOS DE ALIMENTOS



PERMITIDOS



PROHIBIDOS

1. CEREALES, LEGUMBRES Y TUBÉRCULO

Arroz, trigo sarraceno, maíz, mijo, sorgo yuca, tapioca y todos sus derivados como: pan y harinas sin gluten, cereales de desayuno de arroz o maíz o sin gluten, galletas y pasteles sin gluten, palomitas, tortitas de arroz o maíz, pastas alimenticias de harinas sin gluten (macarrones y espaguetis de arroz o maíz o sin gluten...). Todos los productos sin gluten.
Patata y boniato.

Trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut y triticale, y sus derivados (pan, pastas alimenticias, sémolas, galletas, harinas, salvado, cereales de desayuno...).
Muesli.

2. LÁCTEOS

Todo tipo de leche y derivados: yogures naturales y de sabores, quesos, nata, cuajada, natillas...

Postres lácteos con cereales o harinas no permitidas.

3. VERDURAS Y HORTALIZAS

Todas las verduras frescas, en conserva al natural o congeladas (sin ingredientes no permitidos).

Verduras rebozadas o enharinadas con harina de trigo u otras harinas no permitidas.

4. FRUTAS

Todo tipo de fruta al natural o en conserva.
Frutos secos al natural. Fruta desecada (pasas, orejones...).

Frutos secos tostados o fritos con harina de trigo. Fruta desecada enharinada (higos,...).



5. ALIMENTOS PROTEICOS.

Todo tipo de carnes, pescados, marisco, huevos y derivados. Embutidos: longaniza, chorizo, jamón dulce, jamón serrano sin gluten.
Derivados cárnicos sin gluten: lasaña sin gluten, canelones sin gluten, pizza sin gluten... Tofu y tempeh.

Hamburguesas, albóndigas y otros productos cárnicos que puedan contener harina de trigo en su composición o en el rebozado. Productos precocinados rebozados (nuggets, barritas de merluza, calamares...). Embutidos que contengan harinas no permitidas en su composición (ciertas longanizas, jamón cocido etc...) Seitán y derivados.

6. DULCES Y EDULCORANTES

Azúcar blanco y moreno, miel, melaza, siropes y todo tipo de edulcorantes (sacarina, estevia, aspartame...). Mermeladas y confituras.
Caramelos, chicles y golosinas. Cacao soluble sin gluten y cacao en polvo puro. Helados (que no contengan ingredientes no permitidos).

Cacao soluble que contenga harina de trigo.

7. BEBIDAS

Agua, café, té, infusiones y todo tipo de zumos, refrescos con y sin gas, y bebidas alcohólicas Cerveza sin gluten. Whisky.

Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales no permitidos, como la cerveza (excepto el whisky).

8. OTROS

Sal, vinagre, mostaza, mayonesa, todo tipo de especias... Salsas sin gluten o elaboradas con harina de arroz o maíz o harina sin gluten.

Cubos de caldo concentrado.
Salsas que contengan harina de trigo (salsa bechamel, ciertas salsas de soja...) EKO.



Antes de comenzar, intente localizar donde puede comprar productos SIN GLUTEN (pan, pasta, harinas, cereales...). Deberá comprobar la etiqueta de los productos envasados para garantizar que no hay ingredientes “no permitidos” (consultar tabla adjunta). Los menús son orientativos, puede cambiar alguno de los ingredientes del plato por otro de las mismas características (consultar tabla).

IDEAS DE DESAYUNOS Y MERIENDAS

DESAYUNOS	PROPUESTAS		
Compuesto por: Un lácteo + cereales, pan o tostadas sin gluten + fruta. Puede ser un único desayuno o repartido a media mañana. Está permitido el café, té o infusión.	Un café con leche. Biscotes sin gluten con aceite de oliva y queso fresco. 2 mandarinas.	Un yogur con kiwi troceado. Bocadillo de pan sin gluten con jamón serrano.	Un vaso de leche. Cereales de arroz inflado. Un zumo de naranja natural.
MERIENDAS	PROPUESTAS		
	Un vaso de leche con galletas sin gluten.	Un yogur natural y un puñado de frutos secos.	Una infusión y tortitas de maíz con quesitos.



1ª SEMANA							
COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Garbanzos salteados con espinacas. Lomo a la plancha con rodajas de tomate. Fruta.	Ensalada verde. Arroz guisado con pavo y verduras. Fruta.	Macarrones sin gluten a la napolitana: salsa de tomate y queso rallado. Salmón a la plancha con espárragos trigueros. Fruta.	Ensalada verde. Lentejas guisadas. Fruta.	Ensalada de escarola con espárragos blancos y tomate. Estofado de ternera con patata. Fruta.	Cogollos con olivas y anchoas. Espaguetis sin gluten a la boloñesa (sofrito de cebolla y tomate con carne picada de cerdo). Fruta.	Ensalada variada. Arroz a la cazuela con conejo, alcachofas y setas. Macedonia de frutas.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Sopa con pasta sin gluten. Merluza al horno con cebolla y calabacín. Yogur	Acelgas con patatas. Tortilla francesa con tomates cherry. Fruta.	Arroz salteado con puerro y zanahoria. Pollo a la plancha. Yogur.	Sopa con pasta sin gluten. Cazón con verduras a la plancha. Fruta.	Tortilla paisana (de verduras variadas) con tomate natural y pan sin gluten con aceite. Fruta.	Dorada al horno con patatas y pimientos. Yogur.	Sopa con pasta sin gluten. Hamburguesa de pollo con cebolla caramelizada.
2ª SEMANA							
COMIDA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Tallarines sin gluten al pesto (albahaca, piñones, aceite de oliva y parmesano). Caballa a la plancha con tomate natural. Fruta.	Ensalada de escarola con olivas, zanahoria y pepino. Guiso de judías blancas, pollo y hortalizas (zanahoria, cebolla, pimientos, y tomate).	Vichyssoise (crema de puerros tibia). Tortilla de patatas. Fruta.	Guisantes salteados con cebolla y jamón serrano. Muslo de pollo a la plancha. Fruta.	Endivias con queso roquefort. Arroz guisado con verduras y costillas de cerdo. Fruta.	Garbanzos salteados con cebolla. Sardinas a la plancha. Fruta.	Cogollos con anchoas. Lasaña de verduras sin gluten. Requesón con miel.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Coliflor con patata. Huevo al plato con virutas de jamón serrano. Fruta.	Arroz salteado con: gambas peladas, guisantes, tortilla francesa, zanahoria, jamón dulce. Yogur.	Sopa con pasta sin gluten. Filete de pavo con champiñones a la plancha. Fruta.	Judía verde con patata y zanahoria. Lenguado a la plancha. Fruta.	Fideos chinos salteados con pollo y verduras (calabacín, zanahoria y cebolla). Yogur	Ensalada de tomate y aceitunas negras. Revoltillo de huevo con ajos tiernos. Pan sin gluten. Fruta.	Espárragos blancos con jamón serrano. Sopa de pescado con arroz. Fruta.



3ª SEMANA							
COMIDA	LUNES		MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Ensalada de pimientos del piquillo y ajo picado. Lentejas guisadas con pollo y verduras. Fruta.	Ensalada verde. Espaguetis sin gluten con salsa de queso. Fruta.	Ensalada verde. Alubias a la riojana. Yogur.	Brócoli con patata al horno, gratinado. Bistec de ternera a la plancha. Fruta.	Ensalada verde. Arroz a la cubana (con tomate y huevo frito). Fruta.	Guisantes con patatas. Hamburguesa de ternera. Fruta.	Ensalada de tomate. Paella marinera (con marisco variado). Fruta.
CENA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Si consume pan debe ser sin gluten.	Crema de calabacín. Merluza con arroz basmati. Fruta.	Espinacas salteadas con pasas y almendras. Pavo a la plancha con puré de patata. Fruta.	Sopa de arroz. Conejo con berenjena al horno. Fruta	Sopa de pasta sin gluten. Boquerones fritos con guarnición de tomate natural. Fruta.	Puré de legumbres. Filete de pollo con zanahoria rallada. Fruta.	Ensalada de pasta sin gluten con tomate, atún, maíz y canónigos. Yogur.	Bocadillo vegetal de pan sin gluten con: jamón serrano, lechuga, aceitunas, tomate y pepino. Fruta.

Elaborado: Junio 2021

HI-DIGESTIVO-28

Si desea más información no dude en preguntar a los profesionales que le atienden