



Consejos para prevenir la alergia al trigo

Horneado

Cuando se hornea con harinas libres de trigo, por lo general, una combinación de harinas funciona mejor. Experimente con marcas diferentes, hasta encontrar una que le brinde la textura que quiere lograr.

Trate de sustituir 1 taza de harina de trigo por una de las siguientes:

- 7/8 taza de harina de arroz
- 5/8 taza de harina de almidón de papas o de maíz
- 1 taza de harina de soja más 1/4 taza de harina de almidón de papas o de maíz
- 1 taza de harina de maíz

Recuerde

Lea las etiquetas cuidadosamente. Por lo menos una marca de hot-dogs y una marca de helados contienen harina de trigo. Está detallado en la etiqueta.

Algunos tipos de imitación de carne de cangrejo o langosta contienen harina de trigo. Ejemplo: kanikama

Algunas veces, la harina de trigo está saborizada y se le da forma para que luzca como carne vacuna, de cerdo o camarones, especialmente en los platos asiáticos.

Preguntas más frecuentes

¿Cuál es la diferencia entre la enfermedad celíaca y la alergia al trigo?

La enfermedad celíaca y la alergia al trigo son dos afecciones diferentes. La enfermedad celíaca es una reacción adversa permanente al gluten. Aquellos que padecen la enfermedad celíaca no perderán su sensibilidad a esta sustancia. Esta enfermedad requiere una restricción del gluten de por vida.

Los principales cereales que contienen gluten son: el trigo, el centeno, la avena y la cebada. Estos cereales, y sus subproductos, deben ser evitados estrictamente por las personas que padecen la enfermedad celíaca.

Las personas alérgicas al trigo tienen una respuesta a la proteína del mismo mediada por la IgE (inmunoglobulina). Estos individuos solamente deben evitar el trigo. La mayor parte de los niños que padecen alergia al trigo, se sobreponen a ella al llegar a la edad adulta.

Las recetas para celíacos se pueden utilizar para los pacientes con alergia al trigo, ya que van a estar exentas de este grano

¿El kamut y la espelta son alternativas seguras al trigo?

No. El kamut es un cereal emparentado con el trigo. La espelta es un antepasado del trigo que recientemente ha sido comercializado como seguro para individuos alérgicos al trigo. Sin embargo, esta afirmación no es

Alergia a Alimentos

www.alergialimentaria.unlugar.com

Editores: CM Bozzola, JC Ivancevich, IA Kriunis, E Tassiello



correcta. Los pacientes alérgicos al trigo pueden reaccionar tan rápidamente a la espelta como lo hacen con el trigo.



www.alergialimentaria.unlugar.com

Sitio de información y apoyo a personas con alergias por los alimentos