



DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

**Intolerancia
al gluten**



Intolerancia al gluten



- **Eliminar** de la alimentación los **cereales que contienen gluten** (trigo, cebada y centeno) y cualquier producto derivado de estos cereales (harina, pan, pasta, bollería, etc.).
- Basar la alimentación en **alimentos frescos y poco procesados** como fruta, verdura, carne, pescado, huevos, leche, legumbres, tubérculos.
- Tener en cuenta las recomendaciones específicas para el control de la diabetes.
- Priorizar las **harinas o granos integrales sin gluten** como mijo, amaranto, sorgo, quinoa, arroz integral.
- Su efecto sobre los niveles de glucosa en sangre es menor que al tomar granos refinados.

¡Consejos!



- Ingredientes como **almidón modificado u otros utilizados como aditivos pueden esconder la presencia de gluten** en un alimento.
 - **¡Leer con atención la etiqueta!**
- **Evitar la bollería y los productos procesados “sin gluten”.**
 - Suelen ser ricos en azúcares y grasas poco saludables.
- En caso de **tomar medicación**, revisar el listado de excipientes para **asegurarse que no contengan gluten.**