

Dietas de eliminación empírica. Alternativas nutricionales.EoE.

Cereales sin gluten

Una vez indicada la dieta de **eliminación empírica de cereales con gluten** para la esofagitis eosinofílica (EoE) es necesario planificar de forma individualizada la dieta del paciente, contando con las alternativas que existen. Los cereales y pseudocereales que son aptos para la dieta de eliminación empírica de cereales con gluten son:

Cereales

1. Arroz, Arroz integral, Arroz rojo integral, Maíz, Mijo, Sorgo, Teff.

Pseudocereales

2. Quinoa, Amaranto, Alforfón (trigo sarraceno).

Otras harinas

3. Además de las harinas de los cereales sin gluten y de los pseudocereales se puede contar con harinas de almendra, castaña, coco, garbanzo, haba, guisante, soja, altramuza, chufa, yuca y patata.

Es necesario verificar que los pseudocereales y cereales sin gluten que se van a consumir no contengan trazas de otros alimentos excluidos en la dieta de eliminación empírica del paciente.

Más información y consejo dietético en www.aedeseo.es



Asociación Española de Esofagitis Eosinofílica

En colaboración con:
Rebeca Andradás
Nutrición y dietética
www.rebecaandradas.com