



TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

En camino a una mejor salud...

Boletín informativo de BLT de septiembre de 2016 Dieta paleolítica y dieta sin gluten: ¿Cuál es el secreto?

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada. En los últimos años, los productos sin gluten se pueden conseguir mucho más fácil que en el pasado. Para aquellas personas que no pueden tolerar el gluten, como las que padecen la enfermedad celíaca, esto es muy bueno. No obstante, como el término «sin gluten» se ha vuelto mucho más popular, muchas personas que no tienen intolerancia al gluten también están consumiendo productos que no lo contienen.

Debido al aumento de la popularidad de estos productos, algunas personas que no tienen intolerancia al gluten están comenzando a no consumir esta proteína. Muchos creen que los alimentos sin gluten son opciones más saludables mientras que otros hacen una dieta sin gluten para intentar comer de manera más saludable o perder peso.

Pero, ¿cuál es la realidad? ¿La opción sin gluten es más saludable? ¿La dieta sin gluten es la mejor manera de perder peso?

Las investigaciones han demostrado que el consumo de alimentos sin gluten tiene poco efecto, si es que tiene alguno, sobre las personas que no toleran el gluten. De hecho, dado que los productos sin gluten suelen ser más caros, las personas que los compran pero que no presentan intolerancia, probablemente lo único que estén haciendo es gastar el dinero.

La dieta paleolítica promueve el consumo de frutas y verduras frescas, grasas saludables y proteínas magras y la reducción del consumo de azúcar y sal. Esta dieta elimina los granos integrales, la avena y las lentejas. La

dieta paleolítica tampoco incluye lácteos, papas, legumbres (como el maní) y los alimentos envasados.

A simple vista, esta dieta puede ser atractiva para muchas personas. No obstante, hay algunas cuestiones a tener en cuenta. La dieta paleolítica puede traer aparejadas ciertas deficiencias nutricionales. La falta de consumo de granos y legumbres puede causar una carencia de ciertos tipos de vitaminas B como el folato y la niacina. La eliminación de los lácteos puede causar deficiencias de calcio. En pocas palabras, si no se complementa de alguna manera, la dieta paleolítica puede ser incompleta desde el punto de vista nutricional.

Básicamente, una persona saludable debe consultar con su médico antes de comenzar una dieta paleolítica o sin gluten. En la mayoría de los casos, para comer de manera saludable (y ahorrar dinero), simplemente tiene que hacer una dieta basada en el modelo de MyPlate y realizar ejercicio regularmente.



¿Debería comenzar una dieta sin gluten?

Eventos locales

DRAFT

Receta del mes:

Panqueques de fresas y granos integrales

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de harina integral
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3 huevos
- 1 recipiente de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa (6 oz)
- 3/4 taza de agua
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 3/4 tazas de fresas frescas en rebanadas
- 1 recipiente de yogur de fresa con bajo contenido de grasa (6 oz)

Preparación

1. Caliente la plancha a 375 °F o caliente una sartén de 12 pulgadas a fuego mediano. Colóquele aceite de canola si es necesario (o rocíe aerosol de cocina antes de calentarla).
2. En un tazón grande, mezcle la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio y la sal. Resérvelo.
3. En un tazón mediano, bata los huevos, el yogur de vainilla, el agua y el aceite con un batidor de huevos o batidor de alambre hasta que estén bien mezclados.
4. Vierta toda la mezcla con huevo en la mezcla con harina y mezcle hasta que esté humedecida.
5. Para cada panqueque, vierta menos de 1/4 taza de la masa de la taza o el jarro en la plancha caliente. Cocine los panqueques entre 1 y 2 minutos o hasta que tengan burbujas en la parte superior, se hinchen y se sequen los bordes. Delos vuelta; cocínelos del otro lado entre 1 y 2 minutos o hasta que estén bien dorados.
6. Cubra cada porción (2 panqueques) con 1/4 taza de fresas cortadas en rebanadas y 1 a 2 cucharadas de yogur de fresa.



Importante: Con esta receta se obtiene un desayuno saludable que aporta 1/4 taza de fruta, 1 1/2 onzas de granos, 1/2 onza de proteína y 1/4 taza de lácteos.