

MASECA ® Naturalmente libre de gluten

Date : 22 abril, 2015



Somos la mejor opción para cuidar la dieta de tu familia: el mejor maíz de esta tierra es naturalmente libre de gluten. Últimamente es común escuchar datos sobre el gluten, personas celiacas o ventajas de una alimentación libre de este elemento. Hoy decidimos ampliarte información acerca del tema.

1. ¿Qué es el gluten?

Es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales, actúa como aglutinante (une los diversos ingredientes en panadería), es responsable de la consistencia elástica de las masas (liga las moléculas de agua) y precisamente estas propiedades lo hacen apreciado entre reposteros.

2. Enfermedad celiaca o celiacúa.

Se caracteriza por producir una mala absorción intestinal que trae consigo varios problemas nutricionales. Entre ellos se puede mencionar la pérdida de peso, fatiga, náuseas, distensión abdominal, pérdida de masa muscular, retraso del crecimiento, alteraciones del carácter (irritabilidad, apatía, introversión, tristeza), y los dolores abdominales.

El tratamiento consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten durante toda la vida. El consumo de pequeñas cantidades continuamente puede causar trastornos importantes.

3. Ventajas de no ingerir gluten:

- Reducción del colesterol y triglicéridos.
- Menor riesgo de padecer trombosis y embolia.
- Favorecimiento del sistema inmunológico.
- Contribuye a evitar trastornos inflamatorios, lesiones, alergias, asma, cáncer, psoriasis y salud ósea.