



En los últimos años, el gluten ha comenzado a verse como una proteína dañina para la salud, de la cual

### **El gluten y las enfermedades del estómago**

El gluten es la proteína que le brinda textura a la harina, la cebada y el centeno. Es el responsable de e

Existe una condición llamada enfermedad celíaca o celiacía, en la cual el cuerpo identifica de manera

Los efectos de la inflamación impiden que se digieran correctamente otra serie de nutrientes que el orga

### **¿GlutenFree?**

Como ya decíamos, algunas personas padecen la enfermedad celíaca ?un porcentaje muy bajo de la po

Para estos grupos de personas una dieta libre de gluten no solo es buena, sino además obligatoria. En

Según los expertos, aunque el gluten en sí mismo no ofrece beneficios para la salud humana, reducir p

### **Efectos negativos de las dietas sin gluten**

Sin duda, cada día los mercados venden más y más alimentos libres de gluten. Sin embargo, los científicos

Estos alimentos aumentan la grasa y el azúcar pues eso los hace tener un sabor cercano a los productos

En resumidas cuentas: el gluten ni amigo, ni enemigo. Aquellas personas que tengan intolerancia al pro