

# ¿Las Dietas sin Gluten Ayudan a Bajar de Peso?

**Quadarius Whitson**  
Asociado del Programa  
de Nutrición Culinaria y  
Seguridad Alimentaria.  
- Ciencias de la Familia y  
del Consumidor

## ¿Qué es una Dieta sin Gluten?

Una dieta sin gluten es un plan de alimentación que excluye los alimentos y bebidas que contienen gluten, una proteína que se encuentra en el trigo (trigo en grano, duro, emmer, sémola, espelta, harina, farro, integral, trigo Kamut Khorasan y einkorn), el centeno, la cebada y el triticale (un cruce entre centeno y trigo).

## Propósito

Una dieta sin gluten es el único tratamiento para los celíacos, que son el 1% de los estadounidenses. En quienes padecen este trastorno autoinmune de por vida, el organismo ataca una proteína llamada gluten. Provoca la activación del sistema inmunitario, lo que puede causar diversos síntomas, como hinchazón, náuseas, vómitos y, si no se controla bien, daños en el revestimiento del intestino delgado, con la consiguiente mala absorción de nutrientes. Otra afección relacionada, pero menos seria, conocida como sensibilidad al gluten no celíaca (también conocida como intolerancia al gluten) afecta



al 6% de los estadounidenses y provoca síntomas similares a los de la celiacía, pero no causa daños en el tejido del intestino delgado.

Algunos dicen que una dieta sin gluten puede ayudar a aumentar la energía, mejorar la digestión, aclarar la piel e incluso perder peso, lo que lleva a los estadounidenses a evitar o reducir el consumo de gluten. Sin embargo, no hay evidencia de que una dieta sin gluten sea eficaz para perder peso o para mejorar la salud en general. De hecho, los investigadores descubrieron que seguir una dieta sin gluten puede provocar ciertas deficiencias nutricionales y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas.

*Arkansas es  
nuestro campus*

Visite nuestro sitio web:  
<https://www.uaex.uada.edu>

## Dieta sin Gluten y Deficiencias Nutricionales

Ajustar la dieta para evitar el gluten, tanto si es médicamente necesario como si no, trae complicaciones. El gluten abunda en alimentos como pasta, cereales, pan y galletas. Estos productos suelen estar enriquecidos o fortificados, lo que significa que se les añaden nutrientes. Al eliminar de la dieta estos alimentos que contienen gluten, es fundamental sumar otros alimentos para garantizar que no se produzcan carencias de nutrientes. Solo algunos productos sin gluten se enriquecen o fortifican para añadirles los nutrientes que se pierden durante el procesado, lo que puede dar lugar a insuficiencias de ciertos nutrientes.

Las deficiencias nutricionales más comunes que pueden producirse al seguir una dieta sin gluten son:

■ **Vitaminas B** – esenciales para ayudar al organismo a obtener o fabricar energía a partir de los alimentos.

- Tiamina (vitamina B1)
- Riboflavina (vitamina B2)
- Niacina (vitamina B3)
- Ácido fólico (vitamina B9)
- Vitamina B12

■ **Hierro** – ayuda a producir nuevos glóbulos rojos y transporta el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo.



■ **Calcio** – ayuda a fortalecer los huesos y los dientes y a regular las contracciones musculares.

■ **Fibra** – ayuda a normalizar el tránsito intestinal, reducir el colesterol y controlar los niveles de azúcar en sangre.

## Dietas Sin Gluten y Riesgo de Enfermedades Crónicas

Quienes restringen su consumo de gluten ven reducida su ingesta de cereales integrales. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) recomienda que la mitad de los cereales que consume una persona (de 3 a 5 onzas, dependiendo del sexo y la edad) sean integrales para ayudar a reducir el riesgo de enfermedades crónicas como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y diabetes tipo 2. Para quienes optan por los productos sin gluten por sus supuestos beneficios para la salud, los productos sin gluten suelen tener un mayor contenido de grasas saturadas y azúcar, que en altas cantidades pueden tener importantes efectos en el desarrollo de enfermedades crónicas.



## ¿Por Qué la Gente Dice que Pierde Peso?

La pérdida de peso al seguir una dieta sin gluten puede atribuirse a muchos otros factores no relacionados con la evitación del gluten:

- Pueden reducir o dejar de consumir alimentos procesados como galletas, pasteles y otros snacks.
- Pueden comer más alimentos integrales como frutas, verduras, legumbres y carnes magras, que suelen tener menos calorías y aportan diversos beneficios para la salud.

- Pueden ser más conscientes de las etiquetas de los alimentos y tomar decisiones más informadas relacionadas con su salud, como comer más fruta, verdura y proteínas magras.

## Proyección

La dieta sin gluten es el principal tratamiento para la enfermedad celíaca y diversas afecciones relacionadas con la sensibilidad al gluten. No hay evidencia que demuestre que una dieta sin gluten sea eficaz para perder peso o para mejorar la salud en general. Las personas que no padezcan ninguna enfermedad relacionada con el gluten no necesitan reducirlo de su dieta. Un patrón dietético saludable suele incluir altas cantidades de cereales integrales y menores cantidades de azúcar refinado y añadido.

## Referencias:

Gluten Intolerance Group. (11 de agosto de 2021). *I'm gluten-free. Am I getting my nutrients?* GIG® Gluten Intolerance Group®. <https://gluten.org/2019/10/17/nutrient-deficiencies/>.

Escuela de Salud Pública de Harvard. (9 de mayo de 2024). *Diet Review: Gluten-free for weight loss*. The Nutrition Source. <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-weight/diet-reviews/gluten-free-diet-weight-loss/>.

Lebwohl, B., Cao, Y., Zong, G., Hu, F. B., Green, P. H., Neugut, A. I., Rimm, E. B., Sampson, L., Dougherty, L. W., Giovannucci, E., Willett, W. C., Sun, Q., y Chan, A. T. (2017). *Long term gluten consumption in adults without celiac disease and risk of coronary heart disease: Prospective cohort study*. BMJ. <https://doi.org/10.1136/bmj.j1892>

Reilly, N. R. (2016). *The gluten-free diet: Recognizing fact, fiction, and fad*. The Journal of Pediatrics, 175, 206–210. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.04.014>.

Stephanie Marino, Extensión de la Universidad Estatal de Michigan (21 de enero de 2022). *Considerations for going gluten-free*. Nutrition. <https://www.canr.msu.edu/news/considerations-for-going-gluten-free>.

Vici, G., Belli, L., Biondi, M., y Polzonetti, V. (2016). *Gluten free diet and nutrient deficiencies: A Review*. Clinical Nutrition, 35(6), 1236–1241. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2016.05.002>.

Impreso por University of Arkansas Cooperative Extension Service Printing Services.

---

**QUADARIUS WHITSON** es asociado del programa del nutrición culinaria y seguridad alimentaria de Ciencias de la Familia y del Consumidor, parte de la Extensión Cooperativa de la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas en Little Rock.

Publicado gracias al trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los EE.UU., Director, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de Arkansas. La División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas (Division of Agriculture, University of Arkansas System) ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación sin distinción de raza, color, sexo, identidad de género, orientación sexual, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética ni ninguna otra categoría legalmente protegida, y es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y acción afirmativa.

FSFCS215SP-PD-1-2025