

Chef Plus Induction Pro, tu aliado en la celiarquía

[Chef Plus Induction Pro, tu aliado en la celiarquía](#)

[imprimir](#)



The screenshot shows the website interface for Chef Plus Induction Pro. At the top, there is a navigation bar with the logo and links for 'INICIO', 'ROBOT DE COCINA', 'RECETAS', 'NUTRICIÓN', 'CONTACTO', and 'BLOG'. Below this is a row of icons representing various dietary preferences: Sin gluten, Sin lactosa, Cardiosaludable, Light, Vegetariana, Infantil, Chup-chup, Capricho, and Equilibrado. The main content area features a section titled 'Recetas sin gluten' with three sub-sections: '¿Qué es el gluten?', '¿Quién no puede consumirlo?', and '¿En qué alimentos se encuentra?'. Each sub-section provides a brief explanation of the concept.

Recetas sin gluten

¿Qué es el gluten?
El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de los cereales como el trigo, el centeno, la avena, la cebada y el triticale.

¿Quién no puede consumirlo?
Los celíacos (personas que han desarrollado una intolerancia al gluten), sólo pueden consumir alimentos que no lo contengan. Afortunadamente, existe una gran oferta de productos para celíacos a precios cada vez más competitivos: no sólo se puede comprar pasta y pasteles sin gluten, sino que el etiquetado de los alimentos permite saber qué productos pueden tomar con seguridad.

¿En qué alimentos se encuentra?
Los alimentos que contienen gluten son aquellos que han sido fabricados con harina de los cereales ya mencionados, como el pan, la pasta italiana, las galletas o las tartas, y demás productos de pastelería. Lo mismo ocurre con las bebidas maltadas, destiladas y fermentadas a partir de estos cereales, como la cerveza y algunos licores. Sin embargo, hay que mirar siempre el etiquetado de los productos que consumimos, porque a muchos alimentos se les agrega durante el proceso de elaboración, como en el caso de los embudidos, los panés, los yogures de sabores, los quesos fundidos o las conservas.

Aunque existen unas bases comunes en lo que se considera una dieta equilibrada, lo cierto es que hay personas que presentan necesidades nutricionales concretas. Hay quien no puede tomar sal, quien debe controlar la ingesta de azúcar, quien no puede consumir lactosa... Lo ideal es seguir una dieta que se adapte a esas necesidades y que sea saludable.

La semana pasada os presentamos las [categorías](#) en las que **Chef Plus Induction Pro** ha organizado las recetas de la web, teniendo en cuenta las necesidades en cada estilo de dieta: **sin gluten, sin lactosa, vegetariana, light, cardiosaludable, infantil, tradicional y de capricho**. Hoy, en concreto, nos centraremos en la primera, la dieta sin gluten.

Un mundo sin gluten

Como hemos ido explicando, las personas celíacas son [intolerantes al gluten](#), una proteína que se encuentra en la semilla de cereales como el trigo, centeno, avena, cebada y tricale. Por ello, el pan, la pasta, las galletas, la tarta o la cerveza, entre muchos otros productos, son alimentos prohibidos en la dieta de los celíacos.

Te acercamos algunos datos sobre la enfermedad:

- La **Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE)** afirma que un 1% de los europeos son celíacos (las cifras en España son parecidas, aproximadamente 1 de cada 100), y la mayoría mujeres. Un 75% de pacientes, pero, están sin diagnosticar.
- Puede ser diagnosticada a **cualquier edad**. La Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología cuenta que un 20% de celíacos descubren su intolerancia a los 60 años o más. El único tratamiento consiste en llevar **una dieta sin gluten de por vida**.
- Ciertos **famosos** también la padecen... Amaya Salamanca, Patricia Conde, María Valverde o Angy Fernández son algunas, así que, como ves, es una afección muy común (y sobre todo en mujeres).

¿Cómo te ayuda Chef Plus Induction Pro?

Si accedes a TIPOS DE DIETA, en el espacio de NUTRICIÓN de la web de **Chef Plus Induction Pro**, podrás darle un vistazo al tipo de [dieta sin gluten](#). Encontrarás información de interés, consejos, curiosidades, trucos con los que Chef Plus puede ayudarte y, además, una **propuesta de menú semanal** con comida y cena.

¿Te interesa esa propuesta? Pues registrándote podrás acceder a una **segunda propuesta** de menú para celíacos y tendrás acceso directo a las recetas que aparezcan en ambas propuestas. Se trata de **menús elaborados por un equipo de nutricionistas y cocineros** que pretenden garantizar el seguimiento de una dieta libre de gluten sin pasar por alto un buen equilibrio nutricional. ¡100% de

confianza!

En la web de **Chef Plus Induction Pro** encontrarás **más de 460 recetas** de todo tipo, aptas para celíacos, que te ayudarán a ahorrar tiempo y dinero, controlar tu salud y además te permitirán comprobar qué ingredientes incluyen. Desde arroces, legumbres, carnes y mariscos hasta repostería como flanes, helados o frutas asadas. El **pictograma en forma de espiga** te indicará qué receta no contiene gluten; fíjate siempre en la parte superior izquierda de las recetas.

Añádelas a tus RECETAS FAVORITAS y organízalas en tu propio MENÚ MENSUAL.

Etiquetas

[alimentos sin gluten](#)

[celíacos](#)

[celíaquía](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[dieta sin gluten](#)

[familia chef plus](#)

[familia chef plus induction](#)

[intolerancia al gluten](#)

[intolerancia alimentos](#)

[recetas celíacos](#)

[recetas sin gluten](#)

[sin gluten](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar