



¿Cómes sin gluten y sigues hinchada?

5 razones por las que
podrías seguir teniendo
síntomas digestivos

Sofía Cáceres
Nutricionista especializada en salud
digestiva y celiacía



SI TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES..

- ✓ Te hinchas después de comer.
- ✓ Tienes gases frecuentemente.
- ✓ Alternas entre estreñimiento y diarrea.
- ✓ Sientes que cada vez toleras menos alimentos.
- ✓ Ya no sabes qué comer.
- ✓ Eliminaste el gluten, pero sigues con síntomas.

NO ESTÁS SOLA

Muchas mujeres llegan a consulta pensando que "algo están haciendo mal", cuando en realidad **puede haber varios factores involucrados.**

Sofía Cáceres
Nutricionista especializada en salud
digestiva y celiacía

RAZÓN 1

Puede existir CONTAMINACIÓN CRUZADA sin que te des cuenta

Aunque lleves una dieta sin gluten, pequeñas cantidades de gluten pueden llegar a los alimentos a través de:

- Tostadores compartidos.
- Utensilios contaminados.
- Restaurantes.
- Superficies de cocina.

En personas con enfermedad celíaca, ***incluso cantidades mínimas pueden mantener síntomas y daño intestinal.***

Sofía Cáceres
Nutricionista especializada en salud
digestiva y celiacía

RAZÓN 2

NO TODOS los síntomas digestivos se explican por el GLUTEN

Muchas ***personas creen que cualquier molestia digestiva está relacionada exclusivamente con la celiaquía.***

Sin embargo, pueden coexistir otras condiciones como:

- Colon irritable.
- Intolerancias alimentarias.
- Alteraciones digestivas funcionales.
- Estrés y factores emocionales.

Sofía Cáceres
Nutricionista especializada
en salud digestiva y celiaquía

RAZÓN 3

Tu MICROBIOTA INTESTINAL podría necesitar apoyo

La microbiota intestinal participa en

- Digestión.
- Inmunidad.
- Producción de vitaminas.
- Regulación de la inflamación.

Algunas personas con celiacía o síntomas digestivos persistentes presentan **desequilibrios en la microbiota que pueden contribuir a la hinchazón y molestias digestivas.**

Sofía Cáceres
Nutricionista especializada
en salud digestiva y celiacía

RAZÓN 4

Podría existir SIBO o COLON IRRITABLE

Algunos SÍNTOMAS FRECUENTES son:

- ✓ Hinchazón abdominal.
- ✓ Gases excesivos.
- ✓ Dolor abdominal.
- ✓ Diarrea o estreñimiento.
- ✓ Sensación de pesadez después de comer.

Estos síntomas pueden persistir incluso cuando la dieta sin gluten está bien realizada.

Sofía Cáceres
Nutricionista especializada
en salud digestiva y celiacuría

RAZÓN 5

Estás **RESTRINGIENDO** demasiados **ALIMENTOS**

Muchas mujeres llegan a consulta después de eliminar:

Gluten.
Lácteos.
Legumbres.
Frutas.
Verduras.

Y aun así siguen sintiéndose mal.

Las restricciones excesivas pueden:

- Generar miedo a comer.
- Empobrecer la alimentación.
- Afectar la microbiota.
- Disminuir la calidad de vida.

**Más restricciones no siempre
significan más salud.**

¿QUÉ PUEDES HACER AHORA?

Si llevas tiempo con síntomas digestivos y sientes que:

"Me hincho con todo y ya no sé qué comer"

El primer paso es dejar de adivinar.

Identificar la causa de los síntomas permite construir una estrategia personalizada y sostenible.



¿CÓMO PUEDO AYUDARTE?

PROGRAMA BIENESTAR CELÍACO

4 sesiones para dejar de adivinar: revisamos contaminación cruzada oculta, evaluamos si hay algo más (como SIBO) detrás de tus síntomas, y armamos un plan que te devuelva la tranquilidad al comer.

Agenda tu evaluación

- 📍 Atención online en todo Chile
- 📍 Santiago y Viña del Mar
- 📱 Instagram: @nutrisingluten
- 🔗 Reserva tu hora desde el enlace de mi perfil

Sofía Cáceres
Nutricionista especializada en salud digestiva y celiacía