

Salud Pública

# Guía Práctica del Celíaco



ASOCIACIÓN DE CELÍACOS  
DE CASTILLA-LA MANCHA



Castilla-La Mancha  
Consejería de Sanidad

## GUÍA PRÁCTICA DEL CELÍACO

**Edita:**

**Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha**

**Consejería de Sanidad**

**Dirección General de Salud Pública y Participación.**

**Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha.**

**Agradecimientos:** Al Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón, por permitir la reproducción de este documento.



## ÍNDICE

	Páginas
Prólogo	7
ENFERMEDAD CELÍACA	
Concepto	9
Clínica	10
Tratamiento	11
DIETA EXENTA DE GLUTEN	12
RECOMENDACIONES PARA LLEVAR UNA CORRECTA DIETA SIN GLUTEN	14
CONSEJOS ÚTILES	20
CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN	21
PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN RECOMENDACIONES GENERALES PARA SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA	23 25
PREGUNTAS MÁS COMUNES	27
GLOSARIO	29
BIBLIOGRAFÍA	31

## PRÓLOGO

Esta guía supone un nuevo reto de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (F.A.C.E.). Una vez más queremos insistir en que haya un mayor conocimiento por parte de toda la población de lo que es la enfermedad celíaca, que no sólo les “suenen”, sino que verdaderamente sepan de sus problemas cotidianos y de cómo llevar una correcta dieta sin gluten.

No nos cabe la menor duda de que hemos avanzado y de que hemos crecido. Todos los celíacos y familiares hemos puesto nuestro pequeño granito, para que poco a poco se vaya conociendo más profundamente este llamémosle “pequeño inconveniente”, que sobre todo damos a conocer cada vez que comemos fuera de casa, puesto que es inevitable llamar la atención por todas las explicaciones que tenemos que dar para asegurarnos de que lo que vamos a comer no lleva gluten.

Sabemos que por mucho que difundamos información sobre la enfermedad celíaca, debemos estar alerta. No debemos de sentirnos mal por demandar que nuestros alimentos tengan plena garantía de ser sin gluten, porque **es un derecho a la salud** que tenemos y por lo que debemos de luchar.

Queremos dedicar esta guía a todas las personas que desde los distintos estamentos de la sociedad hacen posible que cada vez se nos conozca y comprenda más, desde profesionales de la salud, de la comunicación, de la alimentación, hasta profesionales de la restauración. Ellos han comprendido que lo hacemos para que nuestros familiares y nosotros lo tengamos más fácil y procuraremos mantenernos en esta línea.

Por último agradecer desde la federación, la colaboración prestada día a día de forma desinteresada a todas aquellas personas que se sienten concienciadas con nuestro problema, así como a la Dirección General de Consumo del Gobierno de Aragón que ha hecho posible esta guía.

FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE  
CELÍACOS DE ESPAÑA (F.A.C.E.)



## LA ENFERMEDAD CELÍACA

### CONCEPTO

La enfermedad celíaca es una enfermedad crónica del aparato digestivo que se define como una **INTOLERANCIA PERMANENTE AL GLUTEN**, que en individuos predispuestos genéticamente, ocasiona una lesión en la mucosa del intestino delgado.

El intestino delgado en condiciones normales, está recubierto de unas protuberancias microscópicas que son las vellosidades intestinales, encargadas de la absorción de los alimentos. Cuando se introduce el gluten se produce, en los individuos predispuestos, una atrofia severa de las vellosidades, que conlleva a una malabsorción de los nutrientes: proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas, con una repercusión clínica muy variable.

El gluten es una proteína que se encuentra en los cereales: trigo (gliadina), cebada (hordeína), centeno (secalina) y, posiblemente avena (avenina).

El gluten no se encuentra ni en el arroz ni en el maíz, por lo que estos dos cereales pueden ser consumidos por los enfermos celíacos.

La enfermedad celíaca afecta a 1 de cada 150 personas y la padecen las que están genéticamente predispuestas.

Se puede presentar tanto en niños como en adultos.



## CLÍNICA

La presentación es muy variada, siendo los síntomas más frecuentes la pérdida de apetito y de peso, diarrea con deposiciones blandas y voluminosas, distensión abdominal, alteración del carácter, retraso en el crecimiento del niño, anemia, alteración del esmalte dentario y aparición de aftas.

Síntomas menos frecuentes son el estreñimiento, vómitos, anemia ferropénica, abortos, infertilidad, retraso en la menarquia o pubertad en los adolescentes, osteoporosis y polineuropatías.

Sin embargo tanto en el niño como en el adulto los síntomas pueden estar ausentes, dificultando el diagnóstico.

Otra forma de manifestación es la **Dermatitis Herpetiforme** que está directamente relacionada con la enfermedad celiaca, ya que se encuentra vinculada al gluten. Es una afección de la piel en la que se produce una erupción crónica caracterizada por grupos de vesículas, pápulas y lesiones semejantes a la urticaria, intensamente pruriginosas.

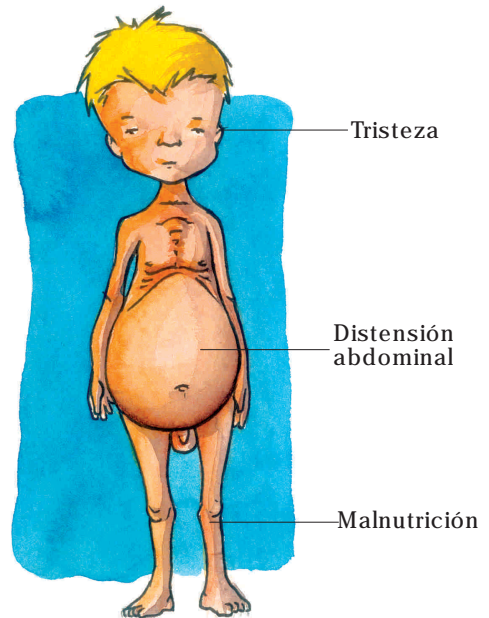
Es considerada como la enfermedad celiaca de la piel.

## DIAGNÓSTICO

El único criterio que existe para el diagnóstico de la enfermedad celiaca es la realización de una **biopsia intestinal**, donde la atrofia de vellosidades intestinales permite establecer la sospecha y confirmación de la enfermedad.

No se debe suprimir el gluten de la dieta sin haber realizado una biopsia, ya que podría falsearse el diagnóstico.

La enfermedad celiaca no es sólo característica de la infancia, ya que cada vez es más frecuente su diagnóstico en adultos.



Tristeza

Distensión abdominal

Malnutrición

Hábito celiaco típico

## TRATAMIENTO

La **DIETA SIN GLUTEN** estricta y de por vida es el único tratamiento para esta enfermedad crónica.

El realizar correctamente la dieta, conlleva una espectacular recuperación clínica y funcional, así como la normalización de la mucosa intestinal.

El no seguimiento de la dieta sin gluten, puede conllevar complicaciones como infertilidad, malnutrición, abortos y mayor porcentaje de padecer cierto tipo de cáncer.

La enfermedad celíaca se puede asociar a otras enfermedades crónicas y muchas de ellas de carácter autoinmune como la diabetes mellitus tipo I, déficit aislado de IgA, artritis reumatoide, síndrome de Down y epilepsia con calcificaciones intracraneales.



Recuerde:

- El diagnóstico requiere la realización de biopsia intestinal.
- Dieta exenta de gluten de por vida.
- El no seguimiento de la dieta puede conllevar complicaciones.

## DIETA EXENTA DE GLUTEN

El objetivo de la dieta es conseguir la recuperación tanto clínica como funcional del paciente celíaco.

El seguimiento de una dieta sin gluten requiere la colaboración del celíaco, que necesita tener un conocimiento claro, tanto de la enfermedad como de los alimentos que puede o no consumir.

Desde el punto de vista práctico la dieta se basa fundamentalmente en la eliminación de:

- Cualquier producto que tenga como ingrediente trigo, cebada, centeno y avena.

-Los productos derivados de dichos cereales: almidón, harinas, panes, pastas alimenticias, sémolas, etc.

Una dieta que en principio parece sencilla de seguir, supone un reto para los celíacos y profesionales sanitarios.





## ¿Dónde está la dificultad?

- La amplia utilización del gluten en la industria alimentaria, por sus propiedades tecnológicas y su bajo precio, hace que la dieta sea difícil de llevar a cabo y facilita la ingesta inadvertida de gluten.
- El 80 % de los alimentos comercializados en la UE, contienen gluten y suponen un riesgo para el celíaco.
- La información del etiquetado no garantiza la ausencia de gluten:

El RD 2220/2004 de 26 de noviembre, exige declarar en el etiquetado aquellos ingredientes que generan intolerancias o sean potencialmente alergénicos.

Aunque la aprobación de esta legislación ha sido muy positiva, todavía hay que solventar algunos problemas:

1º No existe una norma legal que establezca la cantidad máxima de gluten (partes por millón) que debe estar presente en el producto final para ser considerado como "producto sin gluten"

2º En la norma actual se obliga a declarar el uso de gluten como ingrediente pero no contempla el problema de las trazas de gluten que pudieran llegar al alimento a través de las contaminaciones cruzadas en las líneas de fabricación.

3ª Son muchas las empresas que incumplen la norma y no declaran estos ingredientes aunque formen parte del proceso de

fabricación (lo que hace imposible diferenciar un producto sin gluten de aquel que no está etiquetado correctamente).

(NOTA: Actualmente el Estado Español ha presentado en Bruselas una norma pionera en la Unión Europea, un proyecto de Real Decreto cuyo texto ha sido enviado a la Comisión Europea para su aprobación y que entre otros puntos:

- El texto del R.D. regula en 20 ppm la cantidad máxima permitida para que un producto sea considerado como sin gluten, ya esté presente como ingrediente o como traza.

- Obliga a que el etiquetado mencione explícitamente la presencia de gluten cuando supere las 20 ppm como información adicional, se establece la utilización voluntaria por las empresas de un pictograma expresivo de la ausencia/presencia de gluten.)



La clave de la alimentación del celíaco:

Llevar una dieta lo más natural posible, basada en alimentos frescos y naturales que en su origen no contienen gluten:

- Leche y derivados lácteos.
- Carnes, pescados y huevos.
- Frutas, verduras, hortalizas y tubérculos.
- Legumbres.
- Cereales sin gluten: maíz y arroz.
- Aceites y grasas.

## RECOMENDACIONES PARA LLEVAR UNA CORRECTA DIETA SIN GLUTEN

### EN LA COMPRA

Aprenda a seleccionar los alimentos.  
¡OJO A LAS ETIQUETAS!

- Lea siempre la etiqueta de los productos que compra.

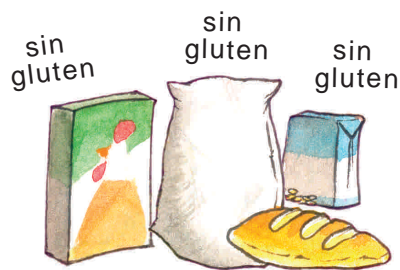
- Maneje la “**Lista de Alimentos sin Gluten**” elaborada por la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE), sin abusar de ella, pues el consumo de productos manufacturados implica asumir riesgos. En dichos productos es más difícil garantizar la total ausencia de gluten. Utilice siempre la lista vigente. Recuerde que dicha lista se renueva constantemente.

- Elimine de su lista de la compra los productos a granel, los elaborados artesanalmente y sin etiquetar.

- Tenga cuidado con las harinas de maíz, arroz y otras de venta en panaderías o supermercados. Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales con gluten.

- No encargue productos de panadería o repostería fuera de los establecimientos supervisados por las asociaciones de celiacos. La elaboración de productos sin gluten en una panadería que trabaja con harinas de trigo conlleva un alto riesgo de contaminación.

- Preste atención a los alimentos importados.



Recuerde...

Ante la duda de si un producto contiene o no gluten, **NO CONSUMA** el producto.

## EN LA COCINA

- Suprima en la cocina la harina y el pan rallado de trigo de la casa. Sustitúyalo por harina y pan rallado sin gluten o copos de patata para toda la familia. Evitará posibles confusiones a la hora de cocinar.

- Disponga de un armario para almacenar exclusivamente los alimentos especiales sin gluten.

- Es conveniente que las etiquetas de los productos especiales sin gluten estén siempre visibles. Una vez abierto el envase no quite la etiqueta ni vacíe su contenido en botes de cocina. Puede dar lugar a confusiones.

- Tenga siempre a mano la Lista de Alimentos sin Gluten. Así mismo, tenga en un lugar visible (puerta del frigorífico) una lista de alimentos sin gluten, alimentos con gluten y alimentos que pueden contener gluten.



### Recuerde...

La manipulación de los alimentos en la cocina tiene que tener como máxima, evitar contaminaciones cruzadas.

- No fría alimentos sin gluten (patatas fritas) en aceites que previamente se han utilizado para freír alimentos con gluten: croquetas, pescados, etc.

- Utilice siempre utensilios de cocina limpios. No use la misma cuchara para elaborar un plato que contiene gluten y otro que no lo tiene.

- Añada panceta y huesos de jamón para dar sabor a los cocidos en lugar de chorizo y morcilla.

- No utilice cubitos de caldo, sustitúyalos por caldos naturales. Puede hacerlos una vez por semana y congelarlos en raciones individuales para utilizarlos posteriormente.

- Los purés serán naturales, no añada picatostes. Si lo desea puede hacerlo individualmente en la mesa.

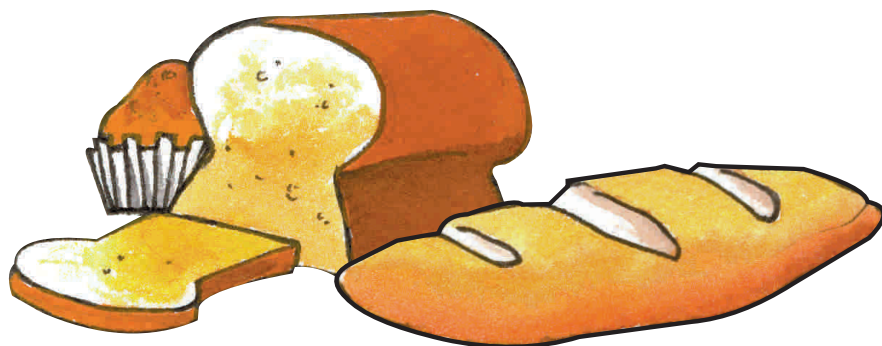
- En salsas y rebozados utilice siempre harina de maíz, así toda la familia podrá comer el mismo plato.

- Las verduras se pueden rehogar con ajo, cebolla y jamón serrano.

- Si utiliza colorantes y tomate frito para el arroz, asegúrese de que no llevan gluten.

### ¿Sabía que...?

- Los preparados de panadería y repostería especiales sin gluten admiten más hidratación (agua, caldo, etc.) que la harina de trigo.
- Los copos de patata o la almendra molida pueden sustituir al pan rallado sin gluten en los empanados, croquetas, etc.
- Para modificar el sabor del pan elaborado con harinas especiales sin gluten, se puede añadir a la masa ajo, cebolla, anís, etc.
- Añadiendo 25 g. de aceite, mantequilla o margarina a la masa por kilo de harina, el pan se conserva más tiempo tierno.
- Se recomienda utilizar preparados panificables sin gluten para hacer pan y bollería.
- Los bizcochos, bechamel y croquetas quedan mejor con preparados para repostería en cantidades similares a las harinas convencionales.



## EN EL RESTAURANTE

Celebraciones: bodas, bautizos, comuniones, etc.

- Anticípese. **Hable con el responsable del establecimiento antes del acontecimiento** e infórmelo sobre la enfermedad celíaca y sobre qué productos se pueden consumir y cuáles no, así como de las técnicas culinarias a emplear: aceites limpios, harinas de maíz para espesar salsas, etc.

## COMIDAS, CENAS

- **Averigüe cómo se ha elaborado la comida** y no corra riesgos. No consuma tortillas de patata con levadura, salsas ligadas con harina, rebozados, purés y cremas con picatostes de pan de trigo, etc.



Sabía que...

El celíaco puede realizar una vida socialmente activa. En todos los restaurantes existen platos que no contienen gluten, sólo hay que asegurarse de ello consultando al responsable del establecimiento.

### EN LOS VIAJES

- Contacte con la Asociación de Celíacos de su lugar de destino. Le informarán dónde comprar pan y productos especiales sin gluten o llévelos consigo.

- Si viaja en avión, infórmese sobre las compañías aéreas que ofrecen menús sin gluten y solicítelo a la hora de reservar su billete.

### EN EL HOSPITAL

- Comunique al personal sanitario y al responsable de cocina del hospital la necesidad de seguir una dieta sin gluten.

### EN LA CONSULTA DEL MÉDICO

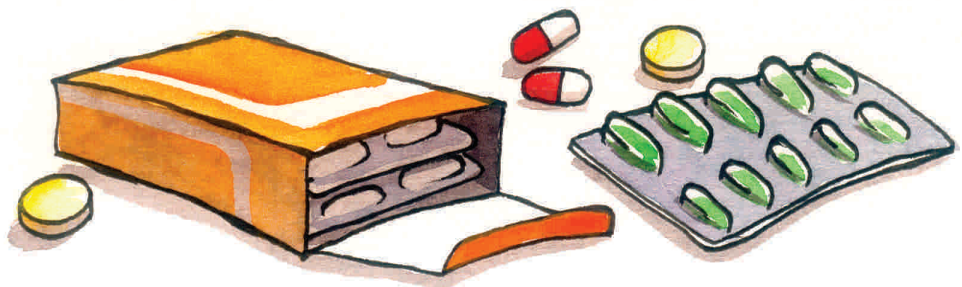
¡Atención a los medicamentos!

- Advierta a su médico que padece la enfermedad celíaca.

- Recuerde que los medicamentos también pueden contener gluten. Si necesita seguir un tratamiento farmacológico, consulte a su farmacéutico o lea la composición del medicamento antes de tomarlo.

- No tome comprimidos ni fórmulas magistrales que no tengan su correspondiente registro sanitario.

- Evite los medicamentos genéricos.



## EN EL COLEGIO

Si piensa utilizar el comedor escolar, tenga en cuenta los siguientes puntos:

- **Informar al niño.** El aprendizaje es el éxito para seguir la dieta correctamente. Es imprescindible que los padres informen al niño de forma clara, concisa y adaptada a su edad. El niño ha de aprender a distinguir lo que puede o no ingerir y a **decir no a los alimentos con gluten.**

- **Informar a la dirección del centro de la enfermedad.**

- **Informar a los profesores y compañeros.** Los profesores han de conocer la enfermedad celíaca y los alimentos que el niño no puede ingerir. También es importante que los compañeros conozcan la situación para conseguir la integración del niño.

- **Informar a los responsables de cocina.** Hablar con el cocinero para elaborar conjuntamente platos alternativos y proponerle soluciones.

La adaptación del menú del niño celíaco al del resto de los niños, en ciertas ocasiones puede ser positivo para su integración social.

- **Informar a los monitores de comedor.** Conviene vigilar al niño los primeros días para ver si sigue bien la dieta y no realiza transgresiones

- **Facilitar al colegio alimentos sin gluten** para cumpleaños y fiestas: bolsas de golosinas, galletas, etc. Así evitará que el niño se sienta discriminado.

Si el comedor está gestionado por una empresa externa o catering, contacte con el responsable, la dietista y/o con el departamento de calidad de la misma.



## CONSEJOS ÚTILES

### FAMILIA Y AMIGOS

- Infórmeles sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten. Cuente en todo momento con su colaboración.
- Si son ellos los que cocinan, pregunte cómo se ha elaborado la comida. No tenga miedo en insistir.
- Explique la importancia de seguir la dieta de forma estricta y sin excepciones. Preste especial atención a los abuelos y hermanos pequeños.

### NIÑOS Y GOLOSINAS

- Elija las golosinas que son aptas para celíacos. Infórmese en las Asociaciones de Celíacos o consulte la “Lista de Alimentos sin Gluten”
- Elabore una lista con los gustos del niño.
- Localice los puntos de venta de los productos.
- Recuerde que el consumo de golosinas será siempre de manera ocasional. NUNCA deben sustituir una ingesta, por ejemplo: merienda, postre de fruta.



Recuerde...

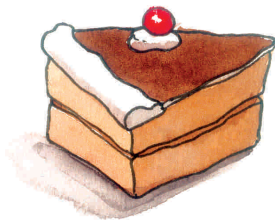
Renueve sus conocimientos sobre la enfermedad celíaca, las asociaciones están para informarle y ayudarle.



## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN

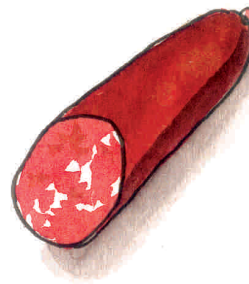
Alimentos que con seguridad contienen gluten:

- Pan, harina de trigo, cebada, centeno y avena.
- Bollos, pasteles y tartas.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Mantecados, polvorones y roscones de reyes.
- Pasta alimenticia: fideos, macarrones, tallarines, etc.
- Higos secos.
- Sucedáneos de pescado y mariscos.
- Bebidas malteadas, destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores.
- Productos manufacturados en los que entre en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc.
- Obleas de la comunión.



Alimentos que pueden contener gluten:

- Embutidos: choped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, etc.
- Patés.
- Quesos fundidos, de untar, especiales para pizzas.
- Conservas de carne, albóndigas, hamburguesas, etc.
- Conservas de pescado en salsa, con tomate frito, etc.
- Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.
- Sucedáneos de café, chocolate y cacao, y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados y fritos con harina y sal.
- Caramelos y golosinas.
- Algunos tipos de helados.
- Mermeladas y confituras.



Alimentos que no contienen gluten:

- Leche, quesos tradicionales, requesón, cuajada fresca y yogures naturales.

- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural.

- Embutidos: cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra.

- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.

- Huevos.

- Verduras, hortalizas y tubérculos.

- Frutas.

- Arroz y maíz sin moler.

- Legumbres secas o en conserva cocidas "al natural"

- Purés de patatas instantáneos, sin aromas ni añadidos.

- Azúcar blanca (no en polvo ni glacé) y miel.

- Aceites y mantequilla tradicional.

- Café en grano o molido e infusiones de hierbas naturales, sin aromas.

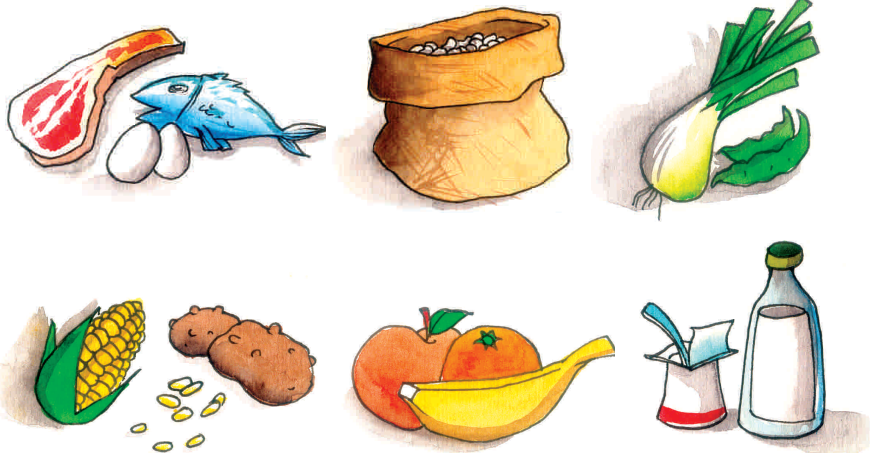
- Vinos espumosos, tintos, rosados y blancos. Whisky y vodka.

- Frutos secos crudos.

- Sal y vinagre de vino.

- Especialmente naturales en rama, hebra y grano y especias y hierbas naturales, molidas o deshidratadas siempre envasadas nunca a granel(\*)

(\*)Aquí no se incluye el pimentón, libre de gluten por naturaleza pero sujeto a marcas comerciales por problemas de contaminación.



## PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN

En la actualidad podemos encontrar en el mercado una amplia variedad de **productos especiales "sin gluten"** que sustituyen a aquellos elaborados a partir del trigo, cebada, centeno y avena.

Estos productos se pueden identificar con los siguientes símbolos, siendo importante que los conozca y distinga:



Menos de 10 ppm de gluten



Hasta 200 ppm de gluten

Este símbolo no asegura al celíaco la ausencia de gluten, tan sólo indica que el producto que lo lleva puede contener hasta 200 ppm.

Este símbolo es una marca de garantía registrada en la oficina de patentes y marcas y con el informe favorable del Ministerio de Sanidad y Consumo.

El celíaco que adquiere productos con esta marca tiene una mayor seguridad y garantía por estar sometidos a controles periódicos de detección de gluten. Su contenido es inferior a 10 ppm.

### AVISO

El almidón de trigo es un ingrediente potencialmente peligroso que no debería utilizarse en la elaboración de productos etiquetados "sin gluten" especiales para celíacos. Los fabricantes de este ingrediente señalan que tecnológicamente es prácticamente imposible poder garantizar un almidón de trigo con unos niveles de gliadina por debajo de las 100 ppm (aproximadamente 200 ppm de gluten). Por ello, la FACE desaconseja el consumo de productos especiales "sin gluten" para celíacos, que contengan almidón de trigo.

Los alimentos especiales sin gluten son mucho más caros que sus análogos con gluten. Un enfermo celíaco invierte una media de 110 euros más al mes en su alimentación que una persona que no lo es.

PRODUCTO 1Kg.	CON Gluten (Euros)	SIN Gluten (Euros)
Harina	0.75	6.14
Galletas	6.00	15.74
Macarrones	1.35	5.60
Pan Rallado	1.63	14.17
Pan Tostado	3.81	22.01
Magdalenas	3.11	12.78
Baguette	2.77	11.38
Cereales Desayuno	4.25	10,06
Pizza base	4.31	10,37

#### Recuerde...

Si está pensando en "saltarse la dieta por un día", "por un poco que coma no pasa nada" o en hacer pequeñas transgresiones, tenga en cuenta que el precio a pagar puede ser muy alto.

- La ingesta de pequeñas cantidades de gluten (inadvertida o conscientemente) de forma continuada y mantenida en el tiempo puede dañar las vellosidades intestinales y causar trastornos importantes y no deseados en el celíaco.

- No es necesario manifestar síntomas para que se produzcan lesiones.

Antes de decidirse a abandonar la dieta, tenga muy presente que:

- No seguir la dieta puede conllevar complicaciones tales como malnutrición, depresiones psíquicas, infertilidad, abortos de repetición y mayor riesgo de padecer determinados tipos de cáncer.

## RECOMENDACIONES GENERALES PARA SEGUIR UNA DIETA EQUILIBRADA

- Una dieta equilibrada nos permite mantener un perfecto estado de salud. Ha de ser lo más variada posible, para que nos aporte los nutrientes que necesita nuestro organismo, y adecuada a las necesidades de cada individuo.

- Es importante seguir las siguientes recomendaciones:

1. Se aconseja realizar 4 comidas al día.

2. Los **cereales (maíz y arroz)** junto con las patatas deben constituir la base de nuestra alimentación. Deben estar presentes en todas las comidas del día, incluyendo el "pan sin gluten".

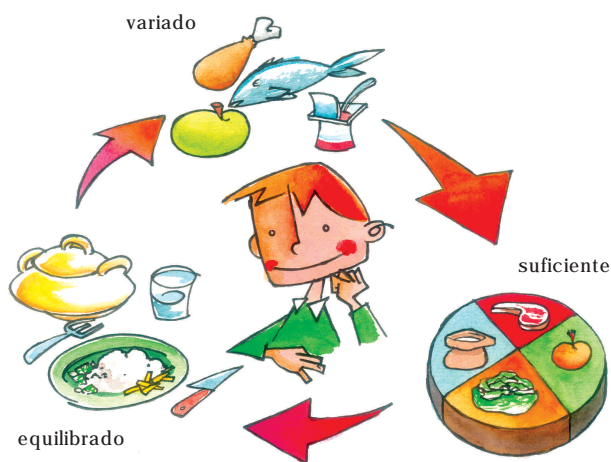
3. Consuma diariamente de 2 a 3 piezas de **fruta**, una de ellas rica en vitamina C.

4. Así mismo, se deben tomar verduras y hortalizas 2 ó 3 veces al día, una de ellas de forma cruda.

5. La ingesta de leche y derivados lácteos varían según la edad y el estado fisiológico de la persona. Se recomienda tomarlos de 2 a 4 veces al día, mínimo 1/2 litro de leche al día o su equivalente en yogur y/o queso.

6. Consuma carne con moderación y alterne su consumo con el de pescados. Cuando tome carnes, escoja las piezas magras y evite los cortes muy grasos. El consumo de 3 ó 4 huevos por semana es una buena alternativa a la carne y al pescado.

7. Es aconsejable el consumo de legumbres 2 o más veces por semana.



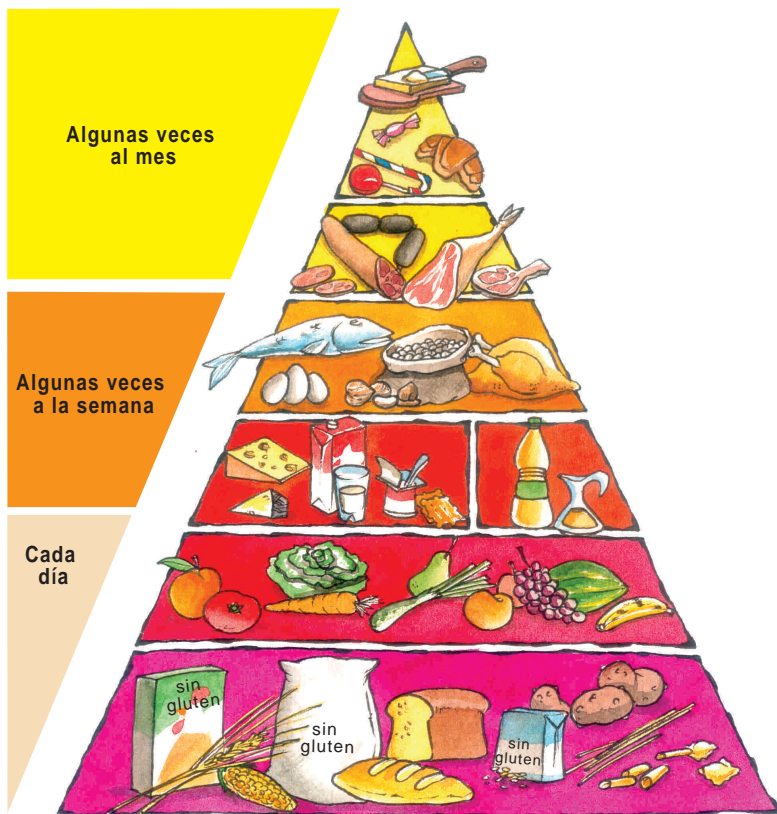
Es especialmente recomendable el consumo de legumbres, ya que contribuyen al aporte de hidratos de carbono complejos que normalmente está reducido en los celíacos al no poder consumir cereales como el trigo, cebada, y centeno.

8. Limite el consumo de grasas de origen animal (embutidos, tocino, etc) y utilice aceites vegetales a la hora de cocinar, preferentemente aceite de oliva.

9. Modere el consumo de azúcares, dulces, golosinas, bollería y alcohol.

10. No olvide beber agua diariamente. Se recomiendan entre 1.5 y 2 litros al día.

11. El ejercicio moderado (caminar 30-60 minutos/día) es muy beneficioso.



PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## PREGUNTAS MÁS COMUNES

La experiencia ha demostrado que la enfermedad celíaca se asocia a varias enfermedades anteriormente mencionadas. A continuación se exponen las dudas más comunes.

¿La intolerancia a la lactosa es permanente?

La intolerancia a la lactosa se puede presentar en el momento del diagnóstico de la enfermedad celíaca como consecuencia de la lesión intestinal. Generalmente, es transitoria y desaparece con la recuperación de las vellosidades intestinales.

Los síntomas (diarreas, distensión abdominal, flatulencia, etc.) producidos por la intolerancia desaparecen con el correcto seguimiento de la dieta sin gluten.

En caso de intolerancia a la lactosa ¿qué pautas dietéticas se deben seguir?

No debe ingerir leche y disminuir el consumo de sus derivados.

- El yogur y el queso son mejor mejor tolerados ya que la cantidad de lactosa en estos alimentos es menor que en la leche.

- Si es muy sensible a cantidades pequeñas de lactosa, existen leches con muy bajo contenido de lactosa.

Es recomendable consumir alimentos ricos en calcio para asegurar el aporte de éste en la dieta: frutos secos, legumbres, sardinas en lata (con espina), derivados de soja y vegetales de hoja verde.

- Vigile los productos manufacturados. Pueden contener lactosa de forma encubierta: pan de molde, sopas y purés de sobre, fiambres, bollería, etc.

- Tenga en cuenta que la lactosa forma parte del 20% de los medicamentos. Consulte a su farmacéutico.

En caso de diabetes ¿qué pautas dietéticas se deben seguir?

- Realice de 5 a 6 comidas al día.

- Respete el horario de las comidas. No se salte ninguna.

- Incluya en su dieta hidratos de carbono de absorción lenta: legumbres, patatas, cereales permitidos (maíz y arroz).

- Consuma alimentos ricos en fibra: verduras, legumbres, frutas.

- Evite el consumo de hidratos de carbono de absorción rápida o azúcares simples: azúcar, miel, dulces, bebidas azucaradas.

- Evite las grasas de origen animal. Consuma carnes magras: pollo, ternera.

- Consulte con su dietista y/o médico para personalizar su dieta.

Tengo anemia, ¿qué alimentos son ricos en hierro?

- Las carnes, hígado, yema de huevo, mejillones.

- Las legumbres son ricas en hierro, pero se tienen que combinar con alimentos ricos en vitamina C (cítricos, kiwis, fresas, etc.) en la misma comida. Así se favorece la absorción del hierro.

En caso de osteoporosis, ¿qué pautas se deben seguir?

- Aumente el consumo de alimentos ricos en calcio: leche y derivados, legumbres, frutos secos, vegetales de hoja verde, etc.

- Practique ejercicio físico moderado. Le ayudará a mantener los huesos en buen estado.



¿Es lo mismo tomar yogur que leche?

- La leche y los derivados lácteos (yogur y queso) nos aportan proteínas, calcio, y vitaminas A y D.

Se pueden sustituir unos por otros, teniendo en cuenta la siguiente equivalencia: 1 vaso de leche (200 ml) = yogur y medio = 40-50 g queso semicurado = 80-120 g queso fresco.

Si el consumo de harinas y panes de arroz le producen estreñimiento ¿qué puede hacer para evitarlo?

- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra: legumbres, verduras, frutas, frutos secos.

- Beba un mínimo de 2 litros de agua diarios.

- Realice algún tipo de actividad física moderada: caminar, bicicleta.

¿Cómo afecta la dieta sin gluten al peso?

Como consecuencia de la recuperación de las vellosidades intestinales y la consiguiente recuperación de la absorción intestinal, el celiaco puede experimentar una ganancia de peso progresiva.

En caso de obesidad, una combinación de dieta hipocalórica equilibrada y ejercicio es lo más recomendable. Consulte con su médico y/o dietista para diseñar una dieta adaptada a sus necesidades.



## GLOSARIO

**Almidón:** Sustancia blanca, ligera y suave al tacto que, en forma de granillos, se encuentra principalmente en las semillas y raíces de varias plantas. El término "almidón" suele utilizarse para denominar el producto industrial extraído de las semillas de los cereales (trigo, arroz, maíz, etc). El almidón de maíz y de arroz no contiene gluten.

**Almidón de trigo:** Sustancia que junto con el gluten y otros componentes, forma parte de la harina de trigo. Sometido a un proceso técnico para separarlo del gluten, el almidón de trigo resultante (almidón de trigo tratado), teóricamente no tendría que contener gluten. En la práctica, el almidón de trigo es un ingrediente potencialmente peligroso, ya que los fabricantes señalan que es prácticamente imposible garantizar unos niveles de gluten por debajo de 200 ppm.

**Aditivos:** Son sustancias que se añaden intencionadamente a los alimentos y bebidas con la finalidad de modificar sus características, técnicas de elaboración, de conservación o para mejorar su adaptación al uso a que son destinadas, pero sin el propósito de cambiar su valor nutricional.

Los aditivos por sí mismos no contienen gluten, A EXCEPCIÓN de los almidones modificados desde el E-1404 al E- 1450, ya que por ser almidones modificados, hay que comprobar su procedencia.

Ahora bien, el aditivo se puede incorporar al producto mediante un soporte que puede ser una sal, almidón o bien miga de pan.

**Almorta:** Semilla de la planta leguminosa del mismo nombre, que tiene forma de muela. La harina de almorta se consume

en muchos pueblos españoles y constituye la base de las gachas. NO CONTIENE GLUTEN. Sin embargo, puede contaminarse durante los procesos de transporte, almacenaje y molienda.

**Aromas:** Los aromas son sustancias de origen natural o artificial, que proporcionan sabor y olor a los alimentos en los que se incorporan. La mayor parte de los alimentos que consumimos contienen sustancias aromáticas naturales. En los productos elaborados lo que se hace es añadir estas sustancias para poder compensar las pérdidas que se producen durante los procesos de elaboración. Los aromas se pueden incorporar al producto mediante un soporte que PUEDE CONTENER GLUTEN.

**Cereales:** Los cereales son los frutos en forma de grano que crecen en las plantas de la familia de las gramíneas. Son ricos en hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra. Los siguientes cereales contienen gluten: trigo, cebada, centeno, avena y triticale y sus derivados.

**Espelta:** La espelta es una variedad de trigo, rústico y de sabor muy intenso. Se utiliza como ingrediente para elaborar panes, biscotes, bollería, galletas, patés, cerveza, pasta italiana y tortitas. También puede encontrarse en forma de grano, harina, sémola, couscous y en copos. CONTIENE GLUTEN.

**Fécula:** Almidón y fécula son una misma sustancia; un hidrato de carbono. Pero el nombre de fécula se reserva para designar el almidón de los órganos subterráneos, tubérculos y raíces (por ejemplo la fécula de patata) y no contienen gluten. No obstante en la industria pueden utilizarse el término "fécula" para designar a los almidones procedentes de otros cereales y PUEDEN CONTENER GLUTEN.

**Gluten:** El gluten es una mezcla de proteínas individuales presentes en cereales como el trigo, la avena, la cebada y el centeno, que resultan tóxicas para los enfermos celíacos. Según el cereal, la fracción tóxica para el celíaco tiene distintos nombres: gliadina (trigo), secalina (centeno), hordeína (centeno) y avenina (avena). A causa de su elasticidad puede distenderse y servir de sostén, de manera similar a una red.

**Levadura:** La levadura (*Saccharomyces*) es la responsable de la fermentación alcohólica del pan. Produce un desprendimiento de gas carbónico que hace aumentar el volumen de la masa y favorece su esponjamiento. Esta levadura natural **NO CONTIENE GLUTEN**. En algunos casos se emplean las mal llamadas levaduras químicas, impulsores, gasificantes que van acompañados de harinas, almidones o féculas que **SI PUEDEN CONTENER GLUTEN**.

**Levadura de cerveza:** Está formada por células secas de una cepa de la levadura *Saccharomices* que se pone a crecer en un medio con cerveza, azúcar y suero. Esta levadura se prensa para eliminar la cerveza, se lava y se seca, por lo que se considera que **NO CONTIENE GLUTEN**.

**Malta, extracto de malta:** La malta es cebada que se somete a un tratamiento de calor moderado para que germine y, posteriormente, a un brusco tratamiento térmico que la maltea (tuesta).

La malta **CONTIENE GLUTEN** y los extractos y jarabes de malta pueden contener gluten.

**Salvado:** Es el pericardio o envoltura protectora del grano, desmenuzada por la molienda. El salvado de trigo **PUEDA CONTENER GLUTEN** al quedar restos de granos.

**Sémola:** Es una pasta hecha de harina de cereal, reducida a granos muy menudos. Se utiliza en la preparación de sopas y potajes. La sémola de trigo, cebada, centeno y triticale contiene gluten. La sémola de arroz y maíz **NO CONTIENE GLUTEN**.

**Tapioca:** La tapioca es una fécula blanca y granulada que se obtiene de la raíz de la mandioca. Es un alimento fácil de digerir, rico en hidratos de carbono y energía. Además, tanto la mandioca como la tapioca **NO CONTIENEN GLUTEN**.

**Triticale:** Híbrido de los cereales trigo y centeno (variedad "Secale"). **CONTIENE GLUTEN**.

**Trigo Sarraceno o Alforfón:** No es una gramínea sino una herbácea, y por lo tanto, **NO CONTIENE GLUTEN**. Sin embargo, puede contaminarse fácilmente al cultivarse en las mismas zonas donde se cultiva el trigo (zonas de barbecho) y durante los procesos de transporte, almacenaje y molienda. Por ello, se recomienda que antes de adquirirlo, el celíaco se asegure que no existe contaminación.



## BIBLIOGRAFÍA

- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria SENC, *Guías Alimentarias para la Población Española*, 2001.
- Federación de Asociaciones de Celíacos de España, FACE, *Manual del Celíaco*, Madrid, 2001.
- Federación de Asociaciones de Celíacos de España, FACE, *Lista de Alimentos Sin Gluten*, Madrid, 2003.
- Lambruschini N., Gutiérrez A. "Aspectos Fisiopatológicos y Nutricionales en la Enfermedad Celíaca". *Actividad Dietética*, 2002; 14:6-10
- Rodríguez López J. "¿Conoce la enfermedad celíaca y la importancia de la dieta sin gluten?" *AEHH*, 2001; 10: 28-31
- "La enfermedad celíaca en cifras". Mazorca, 2001; 14:24
- Saucedo A. "¿Qué es la intolerancia a la lactosa y cómo se trata?" Mazorca, 2000; 12: 23
- Bravo C., Saucedo A. "Comiendo golosinas, comiendo golosinos" Mazorca 2000; 12: 24-25
- Márquez M. "El niño celíaco en el colegio" 2002; 12: 26-29



## DIRECCIONES DE INTERÉS

Dirección General de Salud Pública y Participación

Consejería de Sanidad

Gobierno de Castilla La Mancha

Avda. de Francia, 4 - 45071 TOLEDO

Tel. 925 26 72 32

Asociación de Celíacos de Castilla La Mancha

C/ Doctor Fleming, 12 - 1ª Planta

02004 ALBACETE

Tel. 667 55 39 90

FACE Federación Asociaciones de Celíacos de España (F.A.C.E)

C/ Hileras, 4, Planta 4º - Pta.12 - 28013 MADRID

[www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)

Tel. 91 547 54 11

Fax: 91 541 06 64





ASOCIACIÓN DE CELÍACOS  
DE CASTILLA-LA MANCHA



**Castilla-La Mancha**  
Consejería de Sanidad