

INFORMACIÓN AL PACIENTE - ENFERMEDAD CELIACA

¿Por qué es importante seguir estos consejos?

Porque el único tratamiento disponible es el seguimiento estricto de una dieta libre de gluten durante toda la vida, lo cual implica la eliminación de todos los alimentos que contienen gluten. El incumplimiento de estos consejos le puede ocasionar la persistencia de los síntomas a corto plazo y complicaciones a largo plazo.

Recomendaciones dietéticas generales

- Puede tomar todo tipo de alimentos que por su naturaleza no contienen gluten, tales como carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz y maíz), legumbres, frutos secos, tubérculos, frutas, hortalizas y aceite de oliva.
- Elimine de la dieta cualquier alimento que lleve como ingrediente GLUTEN, TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, ESPELTA, KAMUT, TRITICALE y/o productos derivados: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, etc.
- Los alimentos etiquetados “sin gluten” son aptos para celíacos pues contienen menos de 20mg/kg (20 parte por millón o ppm).
- Una dieta libre de gluten suele ser baja en fibra, por eso se recomienda consumir habitualmente arroz integral, legumbres, frutos secos, hortalizas y frutas frescas.
- La mayoría de los alimentos producidos industrialmente pueden contener gluten, de ahí la importancia de leer las etiquetas, y en caso de duda, no consumir el producto.

Grupos de alimentos

GRUPOS DE ALIMENTOS	Alimentos libres de gluten por naturaleza	Alimentos que contienen gluten o que podrían contenerlo
Cereales, harinas de cereales y derivados	Arroz, maíz, alforfón o trigo sarraceno, mijo, sorgo, teff, quinua, amaranto*. Harinas aptas para celíacos etiquetadas como tales. Pan, pasta, galletas y productos de pastelería elaboradas con harinas especiales sin gluten	Trigo, centeno, cebada, espelta, kamut, triticales y tritordeum** y avena***. Harinas, pan, pasta y galletas con gluten o sin especificar.
Verduras, legumbres, tubérculos y derivados	Todas las hortalizas y setas comestibles, frescas o congeladas, que se venden sin cocinar. Conservas de hortalizas y legumbres al natural. Patatas, boniatos, yuca y chufa.	Hortalizas precocinadas, deshidratadas, congeladas cocinadas, limpias listas para comer con otros ingredientes, cremas de verduras comerciales. Patatas prefritas congeladas. Legumbres en conserva a granel y germinados de soja en conserva.
Frutas	Todo tipo de fruta fresca, en almíbar, zumos y néctares de frutas.	Gazpacho, fruta cortada lista para comer con otros ingredientes. Mermelada y confituras. Zumos de fruta con otros ingredientes.
Frutos secos y semillas	Todos los frutos secos y semillas en su estado natural.	Frutos secos y semillas a granel
Frutas desecadas	Al natural envasadas sin otros ingredientes	A granel, con azúcar, troceada, en polvo. Orejones e higos desecados.
Carnes y derivados	Cualquier tipo de carne o ave, fresca o congelada que se vende sin cocinar. Beicon y tocino: frescos, salados, ahumados, cocidos o semicocidos. Jamón curado (serrano) y cecina.	Preparadas, precocinadas y/o con salsa o elaboración no controlada. Embutidos incluido jamón cocido. Preparados cárnicos: butifarra, salchicha, carne picada, albóndigas, hamburguesas.

GRUPOS DE ALIMENTOS	Alimentos libres de gluten por naturaleza	Alimentos que contienen gluten o que podrían contenerlo
Pescado y marisco	Todo tipo de pescado y marisco fresco, salado, secado, ahumado y cocido congelado, sin rebozar. Conservas de pescado y marisco al natural o con aceite.	Sucedáneos, surimi, preparados o precocinados.
Huevos y derivados	Todo tipo de huevos frescos, refrigerados y en polvo. Derivados de huevos, yema de huevo deshidratada, clara de huevo desecada, huevo líquido pasteurizado.	Huevo hilado. Liofilizado.
Lácteos	Todo tipo de leche, leches especiales (concentradas, desnatadas, enriquecidas, fermentadas o acidificadas). Yogur natural o sabores, con o sin azúcar, enteros, desnatados o líquidos. Cuajada, requesón y kéfir. Todo tipo de quesos frescos, tiernos, semicurados o curados (sin añadidos)	Leche o yogur en polvo. Yogur con trozos de fruta u otros alimentos añadidos. Quesos procesados para untar, en porciones, rallados, roquefort, con añadidos, mousse... Postres lácteos: flanes, natillas, mousses, helados.
Sopas y salsas	Caldos y salsas caseras con harina sin gluten.	Sopas y salsas comerciales, pastillas de caldo.
Espicias y condimentos	Espicias envasadas: todas las naturales en grano, sin moler. Colorantes y aromas naturales, sin moler, azafrán, vainas de vainilla, canela en rama. Condimentos: sal y vinagre.	Espicias molidas, mezclas de especias, especias a granel, curry.
Levaduras	Levadura fresca (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>). Gasificantes como el bicarbonato sódico y el ácido tartárico.	Levaduras químicas.
Azúcar y edulcorantes	Azúcar blanco y moreno. Almíbar. Miel y melazas. Edulcorantes puros: acesulfame K, aspartamo, fructosa y sacarina.	Estevia, azúcar glas y avainillada.
Cacao	Cacao puro en polvo	Tabletas de chocolate, bombones, cremas de chocolate, coberturas, preparados de chocolate para fundir.
Aceites y grasas comestibles	Aceite de oliva, girasol, soja, maíz. Aceite y manteca de coco, palma y palmiste. Grasa animal: manteca de cerdo, mantequilla y nata.	Aceites con hierbas aromáticas. Margarina.
Bebidas alcohólicas	Toda clase de vinos y espumosos (cavas y sidras). Cerveza sin gluten. Otras de alta graduación.	Licores cremosos. Cerveza sin especificar.
Bebidas no alcohólicas	Refrescos de naranja, limón, cola, lima, tónica, soda, gaseosa, sifón, biter. Café (natural, torrefacto, mezcla y descafeinado), en grado o molido. Infusiones de hierbas naturales sin aromatizar en grano o en rama.	Café soluble o en capsulas. Infusiones en bolsas o troceadas.
Otros	Gelatina cruda de pescado y todas las aguas.	Gelatinas de colores, algas secas, caramelos y golosinas.


*Estos cereales se pueden consumir siempre que en el proceso de elaboración no hayan sido contaminados por gluten (tienen que estar envasados y sin moler). Los que se venden a granel o molidos pueden estar contaminados. Los cereales molidos se pueden consumir si están envasados y disponen de la certificación "sin gluten".

**Triticale (híbrido del trigo y centeno). Trithordeum (híbrido del trigo y la cebada).

***La avena comercializada suele presentar contaminación por harina de trigo. La avena pura (no contaminada por harina de trigo) no parece que influya en la enfermedad en la mayoría de los casos. No obstante, la inclusión en la dieta solo debe hacerse bajo indicación médica aunque la avena esté certificada "sin gluten".

Aspectos culinarios y de compra

- Los utensilios y las superficies que se utilizan para elaborar el plato sin gluten deben estar completamente limpios.
- Los productos sin gluten deben estar separados del resto. Se recomienda disponer de una zona o de un recipiente exclusivo y cerrado para alimentos sin gluten.
- Se recomienda que los utensilios que se utilicen para elaborar los platos sin gluten estén identificados (de diferente color o con alguna marca) y deben almacenarse separados del resto de utensilios.
- Utilizar un tostador exclusivo para pan sin gluten. No freír productos sin gluten en aceite donde se haya cocinado anteriormente productos con gluten.
- El consumo de productos procesados conlleva riesgos potenciales. Como norma general, deben eliminarse de la dieta los productos a granel, los elaborados artesanalmente o los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.
- Sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos, la información que se muestra en las etiquetas aparece de dos maneras:
 - Sin Gluten (apto para celíacos): no contiene más de 20 mg/kg de gluten (20 ppm).
 - Muy Bajo en Gluten (NO ES APTO PARA CELÍACOS): no contienen más de 100 mg/kg de gluten (100 ppm).
- La espiga barrada es el símbolo internacional "sin gluten" y está regulado actualmente por la AOECS (Sociedad de Asociaciones de Celíacos de Europa).



Símbolo sin gluten internacional
- El contacto con una asociación de celíacos le puede ayudar a intensificar el asesoramiento y el seguimiento de una dieta libre de gluten y acceder a sucesivas actualizaciones de alimentos aptos para celíacos.

Menú genérico 1 semana + ejemplo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Lácteo, cereales permitidos, frutas, frutos secos...						
MERIENDA	Fruta						
COMIDA	Verduras Patatas Pescado Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereal permitido Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereal permitido Pescado Fruta Agua	Verduras Patatas Carne Fruta Agua	Verduras Cereal permitido Carne Fruta Agua
Merienda	Lácteo o cereales permitidos o frutas o frutos secos...						
CENA	Verduras Cereal permitido Carne Fruta Agua	Verduras Cereal permitido Huevo Fruta Agua	Verduras Patata Pescado Fruta Agua	Verduras Cereal permitido Carne Fruta Agua	Verduras Patata Huevo Fruta Agua	Verduras Legumbres Fruta Agua	Verduras Cereal permitido Pescado Fruta Agua

Ej. Lunes

Desayuno	Media mañana	Comida	Merienda	Cena
Café con leche 1 rebanada de pan sin gluten con aceite de oliva y tomate y 10 almendras	Fruta de temporada	Ensalada variada Raya al horno con patatas y verduras Fruta de temporada Pan sin gluten Agua	Yogur natural con copos de maíz sin gluten	Arroz integral salteado con pollo y verduras Fruta de temporada Agua

Para saber más.

- Asociación de Celíacos de Illes Balears (ACIB). <http://celiacosbalears.org/>
- Federación de Asociaciones de Celíacos de España. <http://www.celiacos.org/>
- Alimentación saludable: <http://e-alvac.caib.es/guia.html>
- Portal de salud <https://medlineplus.gov/spanish/celiacdisease.html>