

## PAUTAS DIETÉTICAS PARA CELIACOS

---

- No debe iniciarse una dieta sin gluten sin haber realizado previamente una biopsia intestinal que demuestre la intolerancia al mismo, por la alteración de la mucosa. La prescripción de esta dieta, sólo porque hay sospecha de intolerancia a esta proteína o por resultado positivo en la prueba de anticuerpos específicos, sin haberse realizado una biopsia intestinal que lo confirme es un error que se comete con frecuencia y lo único que se consigue es retrasar o enmascarar el diagnóstico de una posible enfermedad celíaca.
- La dieta debe seguirse estrictamente durante toda la vida. La ingestión de pequeñas cantidades de gluten puede producir lesión de las vellosidades intestinales, aunque no siempre estas lesiones tienen que ir acompañadas de síntomas clínicos.
- Se eliminará de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, TRITICALE y/o productos derivados.: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, etc.
- El celíaco puede tomar todo tipo de alimentos que no contienen gluten en su origen: carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz y maíz), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasa comestibles y azúcar.
- El consumo de productos manufacturados conlleva asumir riesgos potenciales. Hoy en día, la lectura de la etiqueta del producto, en el momento de la compra, no es una medida del todo segura, porque la legislación vigente NO OBLIGA a especificar el origen botánico de las harinas, almidones, féculas, sémolas y cualquier otro derivado de los cereales trigo, avena, centeno y triticale utilizados. No obstante, es conveniente LEER SIEMPRE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO QUE SE COMPRA, aunque siempre sea el mismo.
- Al adquirir productos elaborados y/o envasados, debe comprobarse siempre la relación de ingredientes que figura en la etiqueta. Si en dicha relación aparece cualquier término de los que se citan a continuación, sin indicar la planta de procedencia, debe rechazarse el producto, salvo que figure como permitido en la última edición de la LISTA DE ALIMENTOS SIN GLUTEN, que periódicamente actualiza la Federación de Asociaciones de Celíacos.
- La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son:  
Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, proteína vegetal, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.
- Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos A GRANEL, los elaborados ARTESANALMENTE y los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.
- Se ha de tener precaución con la manipulación de alimentos, en bares y restaurantes (tortillas de patata que puede llevar levadura, patatas fritas hechas en freidoras que se utilizan también para freír croquetas o empanadillas, salsas ligadas con harina, rebozados, purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden "picatostes" de pan de trigo, etc.), e igualmente en comedores escolares (ej.: si un primer plato consiste en cocido de alubias con embutido, no vale retirar el embutido y servir la alubia al celíaco, porque si el embutido lleva gluten, quedará en la salsa). Consúltese la forma de elaboración e ingredientes en cada plato, antes de consumirlos.
- Se evitará freír alimentos sin gluten en aceites donde previamente se hayan frito productos con gluten.
- Precaución con las harinas de maíz, arroz, etc. de venta en panaderías o supermercados sin certificar la ausencia de gluten. Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales como trigo o avena.
- No encargue ni adquiera panes de maíz fuera de las panaderías o tahonas que recomiendan las asociaciones de celíacos. La elaboración de un pan sin gluten en una panadería que trabaja con harinas de trigo conlleva un alto riesgo de contaminación y el hecho de utilizar ingredientes sin gluten no garantiza la ausencia de gluten en el producto final, si no se han tomado las medidas adecuadas.
- En aquellas casas en las que hay un celíaco, se recomienda eliminar las harinas de trigo y el pan rallado normal y utilizar en su lugar harinas y pan rallado sin gluten o copos de puré de patata para rebozar, albardar, empanar o espesar salsas. De esta forma, muchos de los alimentos que se preparen los puede tomar toda la familia, incluido el celíaco. Precaución con los alimentos importados. Un mismo fabricante puede emplear según las distintas normativas de los países, distintos ingredientes para un producto que se comercializa bajo la misma marca comercial.

**ANTE LA DUDA DE SI UN PRODUCTO CONTIENE GLUTEN, NO LO CONSUMA.**

### ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Lácteos: Leche entera, baja en grasa y descremada, leche de mantequilla, requesón.
- Carnes y sustitutivos de la carne: carne pura, pescado, ave, huevo.
- Cereales y derivados: pan especial hecho con almidón de trigo ( ojo porque igual contiene trazas de gluten), harina de arroz, patata o soja o harina de maíz; maíz o arroz puros; maíz molido; arroz blanco, integral; palomitas de maíz; pasta baja en proteínas hecha con almidón de trigo.
- Verduras y hortalizas: todas las frescas, congeladas o conservadas al natural.
- Frutas: todas las naturales o azucaradas, frutas espesadas con tapioca o almidón de maíz.
- Sopas: las espesadas con almidón de maíz, almidón de trigo o harina de patata, arroz o soja; caldo puro.
- Postres: gelatina, natillas, polos, tartas, galletas y pastas preparadas especialmente con harina o almidón sin gluten; pudines y rellenos de fruta espesados con tapioca, almidón de maíz o harina da arruruz.

### ALIMENTOS DESACONSEJADOS

- Lácteos: bebidas a base de leche que contienen malta, chocolate con leche comercial.
- Carnes y sustitutivos de la carne: carne empanada ya preparada, empanadas, fiambres, embutidos y carnes preparadas, sustitutivos de la carne a base de proteína de soja.
- Cereales y derivados : pan, galletas crackers, cereales y pastas que contienen trigo, avena, centeno, malta, esencia de malta, harina de durum, harina de masa, salvado o germen de trigo, cebada, mijo, obleas.
- Verduras y hortalizas: verduras empanadas preparadas, verduras con crema o queso, verduras condimentadas preparadas, judías cocidas en conservas.
- Frutas: las rellenas de pastelería preparadas.
- Sopas: la mayoría preparadas comerciales, sopas que contienen cebada, pasta de trigo, sopa espesada con harina u otros cereales que contengan gluten.
- Postres: tartas, galletas y pastas comerciales, preparados comerciales para postres, helados, sorbetes y pudines comerciales.
- Bebidas: las hechas a base de cereales como la cerveza, chocolate con leche comercial, mezclas de cacao, otros batidos, suplementos dietéticos.
- Grasas y aceites: salsas y cremas preparadas, mayonesa y aliños de ensalada preparados, crema no láctea.
- Condimentos: ketchup, mostaza preparada, salsa de soja, salsa y condimentos para carne preparados comercialmente, vinagre blanco, jarabes para pasteles o helados

### Alimentos que con seguridad contienen gluten

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale.
- Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pastas italianas (fideos, macarrones, tallarines, etc.) y sémola de trigo.
- Leches y bebidas malteadas.
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, algunos licores...
- Productos manufacturados en los que entre en su composición cualquiera de las harinas citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.

### Alimentos que pueden contener gluten

Solamente permitidos previo informe del fabricante que no contienen gluten:

- Embutidos: choped, mortadela, chorizo, morcilla, etc.
- Quesos fundidos de sabores.
- Patés diversos.
- Conservas de carnes.
- Conservas de pescados con distintas salsas.
- Caramelos y gominolas.
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados con sal.
- Helados.
- Sucedáneos de chocolate.
- Colorante alimentario.

### **Alimentos que no contienen gluten**

- Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y de sabores y cuajada.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, cecina, jamón serrano y 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, maíz y tapioca así como sus derivados.
- Todo tipo de legumbres.
- Azúcar y miel.
- Aceites, mantequillas.
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales y fritos (con o sin sal).
- Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.