

# SOY CELIACO: ¡Y AHORA QUÉ!

## GUÍA PARA NUEVOS PACIENTES

### LA ENFERMEDAD CELIACA

La enfermedad celiaca es una intolerancia permanente al gluten, proteína que forma parte de algunos cereales de la dieta: trigo, cebada, avena, centeno, triticale, kamut y espelta. El organismo rechaza cualquier cantidad de gluten, aunque sea pequeña: esta proteína, produce una lesión en el intestino, que pierde su estructura y función, que es la absorción de los nutrientes que tomamos en los alimentos. Esto produce una serie de trastornos y síntomas que varían según la edad de la persona:

- Infancia: diarrea crónica, pérdida de apetito, tripita abultada, talla baja, pérdida de peso, anemia, irritabilidad y tristeza.
- Adolescencia: pérdida de apetito, fallo en el crecimiento, retraso puberal, irregularidades menstruales, heces pastosas.
- Edad adulta: anemia, diarrea, dolor abdominal, gases, falta de apetito, infertilidad, abortos de repetición, calambres en brazos y piernas, osteoporosis, ansiedad/depresión, colon irritable, artritis reumatoide.

La enfermedad celiaca afecta aproximadamente a 1 de cada 100 personas, aunque sólo el 10 % son diagnosticados.

El diagnóstico se realiza en todos los casos mediante un análisis de anticuerpos en sangre y una biopsia intestinal. **SIN HABERSE REALIZADO ESTAS PRUEBAS, NO SE DEBE RETIRAR EL GLUTEN DE LA DIETA.**

### LA DIETA SIN GLUTEN

El único tratamiento eficaz es una dieta sin gluten (DSG) estricta, de por vida. El seguimiento de esta dieta garantiza a las personas afectadas un perfecto estado de salud, puesto que su intestino se ha reparado totalmente.

El seguimiento de la DSG tiene muchas implicaciones:

- Cambio en los hábitos alimenticios en casa.
- Cambio en los hábitos de compra.
- Encarecimiento de la cesta de la compra.
- Cambios en la vida social del celiaco.
- Obligatoria lectura de etiquetas de los productos de alimentación.

Para ello, lo primero que se hace es eliminar de la dieta los cereales que lo contiene y que antes hemos mencionado y los productos derivados de los mismos: almidones, harinas, panes, pastas alimenticias, féculas, espesantes, malta, sémola, etc. El enfermo celíaco basará, por tanto, su alimentación en aquellos productos naturales y frescos que, en su origen, no contengan gluten: lácteos, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales permitidos (arroz y maíz).

Debe tener precaución con los alimentos elaborados, transformados y/o envasados ya que, al haber sido manipulados, la garantía de que no contengan gluten es más difícil de establecer.

El problema es que muchos de estos productos usan como soporte de los colorantes, aromas y conservantes derivados de cereales, normalmente de trigo, o como espesante o aglutinante.

Además está el problema de la contaminación cruzada, es decir, productos que por su naturaleza no contiene gluten, pero que en el proceso de manipulación se contaminan con otros que sí lo tienen, ya que comparten las líneas de fabricación, envasado, etc. Estas consideraciones debemos tenerlas también en cuenta a la hora de elaborar la comida en nuestra propia casa.

Por eso, cuando el celíaco prepare la comida en casa o acuda a comer a un bar o restaurante tendrá que tener en cuenta todos estos aspectos, con una serie de consideraciones propias:

Los productos alimenticios que tomamos habitualmente los podemos dividir en:

- **Productos especiales sin gluten:** las personas con intolerancia al gluten no pueden tomar los productos normales de panadería, pastelería y pasta italiana. Éstos tienen que ser sustituidos por productos similares sin gluten. La mayoría de ellos llevan el sello de marca de garantía de FACE.
- **Productos de consumo "normales":** son los alimentos que hay en el mercado para el consumo del público en general y que muchos de ellos no contienen gluten. Para poder distinguirlos se puede utilizar una sencilla división que tiene como base los colores de un semáforo.

### Alimentos que CONTIENEN gluten

Alimentos que, por su naturaleza, SI contienen gluten, y que por lo tanto el celíaco NO puede consumir

- **Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, kamut, espelta y avena.**

- Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pasta alimenticia de trigo (fideos, macarrones, tallarines, espaguetis, etc.).
- Sémolas de trigo.
- Higos secos.
- Bebidas destiladas o fermentadas: cerveza, agua de cebada, algunos licores, bebidas malteadas.
- Productos manufacturados en los que entre en su composición:
  - Cualquiera de las harinas antes mencionadas (trigo, cebada, centeno, espelta y avena) y en cualquier forma que se presente: Almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc.
  - Productos especiales para celíacos, elaborados con almidón de trigo.

### Alimentos que PUEDEN CONTENER gluten

Alimentos que, por su naturaleza, pueden contener gluten, y que por lo tanto el celíaco pueden consumir con precaución:

- Embutidos, Chopped, mortadela, chorizo, etc.
- Productos de charcutería, salchichas, morcillas.,
- Quesos fundidos, de untar, rallados, especiales para pizza.
- Natas para cocinar.
- Patés.
- Conservas de carne, albóndigas, hamburguesas.
- Caramelos, gominolas y otras golosinas (Ej. regaliz)
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina expendedoras automáticas.
- Frutos secos tostados y fritos, con y sin sal.
- Helados.
- Postres lácteos: natillas, postres y cremas de larga duración sin refrigeración.
- Sucedáneos de chocolate, coberturas de chocolate.
- Salsas, condimentos, sazoadores, colorante alimentarios, cubitos para sopas.
- Sucedáneos de pescado y marisco: gulas, nakulas, surimi, palitos de cangrejo.

## Alimentos que NO contienen gluten

Alimentos que, por su naturaleza, no contienen gluten, y que por lo tanto el celíaco puede consumir con total seguridad, son los siguientes:

- Leche y derivados: Quesos curados, semicurados, requesón, nata para repostería, yogures naturales, cuajada.
- Cualquier tipo de carne y vísceras frescas, congeladas y en conserva natural, cecina, jamón serrano e ibérico, jamón cocido (siempre que sea de calidad extra).
- Pescados frescos y congelados, sin rebozar, mariscos frescos, pescados y mariscos en conserva al natural o al aceite.
- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Purés de patata instantáneos, sin aromas ni sabores.
- Frutas naturales y en almíbar.
- Arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados. (Estos productos en forma de harinas o féculas, aun cuando no tengan gluten, son fácilmente contaminables, por lo que se recomienda utilizar los acreditados con la marca de garantía "Controlado por FACE"
- Legumbres al natural o en conserva.
- Azúcar, miel sin añadidos.
- Aceites, mantequillas y margarinas sin fibras.
- Café en grano o molido, infusiones sin aromas y refrescos de naranja, limón y cola.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.
- Encurtidos (cebolletas, pepinillos, etc.) aceitunas sin sabores.
- Algunos licores (whisky, vodka)

## SEGURIDAD EN LA ELECCIÓN DE UN PRODUCTO

Para asegurarnos que un producto sea válido para elaborar una comida sin gluten debemos tener en cuenta una serie de consejos:

- Utilizar preferentemente aquellos alimentos que son sin gluten por naturaleza (recogidos en color verde en nuestro semáforo de alimentos).
- Conocer los distintos símbolos que identifican los productos sin gluten, puesto que no todos son igual de seguros. Por ejemplo, la espiga barrada, en la actualidad, carece de significado específico, por lo que no ofrece una garantía especial. Otro ejemplo es el símbolo de "sin gluten" que cada fabricante utiliza en sus productos. La información que por obligación se incluye actualmente en la etiqueta aún no es suficiente en sí misma para determinar la seguridad de que un producto tenga o no gluten.
- Buscar en los productos que compramos la Marca de Garantía "Controlado por FACE" (Federación de Asociaciones de Celiacos de España). Ésta nos da actualmente la **máxima garantía**, tanto por ser más exigente a la hora de establecer un límite de gluten (10 ppm), como por los controles analíticos internos que se realizan durante todo el proceso de fabricación de estos productos.



- Tener en cuenta además, que FACE, a través de las Asociaciones de Celiacos distribuye todos los años la lista de "Alimentos Aptos para Celiacos", que nos permite, aún sin distintivo especial en el envase de un producto, tener la total garantía de que es apto para una dieta sin gluten.
- A partir d enero de 2012, el fabricante que indique el carácter "sin gluten" en su producto, queda sujeto a los requisitos dispuestos en el reglamento (CE) N° 41/2009.

Este Reglamento establece dos límites:

- Sin gluten: < 20 ppm (mg/kg.)
- Bajo contenido en gluten: 20 - 100 ppm (mg/kg.)

## **COCINAR SIN GLUTEN**

### **SOBRE LOS PRODUCTOS**

- Usar marcas que no contengan gluten en los alimentos de consumo habitual, como pueden ser mahonesas, tomates fritos, "ketchup", embutidos, postres, etc, para evitar confusiones.
- Evitar los productos a granel, los elaborados de forma artesanal y los que no estén etiquetados (porque no se puede comprobar el listado de ingredientes).
- Utilizar productos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten. Evitaremos confusiones y además nuestra alimentación mejorará en calidad
- Tener precaución con los alimentos importados, ya que un fabricante puede utilizar diferentes ingredientes, según el país de distribución, para una misma marca comercial.
- No emplee harinas de maíz y/o arroz que no hayan sido especialmente elaboradas para celíacos y no lleven el sello de garantía de "CONTROLADO POR FACE"

### **ALMACENAMIENTO**

Los productos para elaborar nuestra comida sin gluten deben almacenarse aparte y estar claramente identificados.

Si comparten espacio con los productos con gluten en la despensa o en el frigorífico, deben estar colocados en la parte superior, para evitar así la contaminación si se produce un derrame accidental del producto con gluten. Si el espacio es muy pequeño lo ideal es usar recipientes herméticos.

### **MANIPULACIÓN**

- No utilizar los mismos utensilios de cocina para elaborar PSG y PCG, ya que existe riesgo de contaminación cruzada con los restos que quedan en dichos utensilios.

Lo ideal sería tener utensilios distintos y fácilmente identificables. Si esto no es posible se deben lavar concienzudamente.

- Sí será necesario disponer de tostador distinto para los PSG y los PCG.

- No simultanear la elaboración de menús con gluten y sin gluten, para evitar confusiones y contaminación cruzada: cambio de cucharas, salpicado de aceite o caldos.
- La persona encargada de elaborarlos debe conocer las peculiaridades de la DSG, la manipulación de estos menús, así como elaborarlos de forma adecuada.
- Todo el mundo en casa debe conocer las peculiaridades de la DSG y estar concienciado de las implicaciones de las transgresiones, sean o no voluntarias.
- La zona de trabajo deberá estar muy limpia, para evitar que queden restos de otras comidas que tengan gluten.

## **ELABORACIÓN**

- No fría los alimentos para celíacos en aceites donde previamente se hayan frito alimentos con gluten
- Si quiere evitar que un alimento se pegue en la plancha, NUNCA unte la plancha o sartén con harina, SIEMPRE con aceite.
- En vez de harina de trigo, utilice Maizena para espesar las salsas y elaborar los rebozados.
- No usar cubos de concentrados de carne o sopas, cremas en sobre y levaduras que no lleven la Marca de Garantía.
- Los copos de patata molidos muy finos, harina de garbanzos o de maíz con la Marca de Garantía pueden sustituir al pan rallado con gluten en la elaboración de croquetas, hamburguesas, empanados, etc.
- Es recomendable no simultanear el horneado de PSG con los PCG.
- Cuando esto no sea posible, los PSG irán en bandejas separadas de los PCG e identificados para evitar confusiones, situando los PSG en la parte superior, los PCG en la parte inferior y sin el ventilador.
- Ojo con el salero para cocinar, que no sea contaminado al elaborar menús con gluten.

## **ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA ENFERMEDAD CELIACA**

El diagnóstico de la EC supone un cambio muy importante en el estilo de vida, en la vida de diario y en la forma de ser del paciente, o de la familia si se trata de un niño. Unas personas lo afrontan con alegría, otras con indiferencia y otras con angustia y temor.

El cómo nos lo tomemos no tendría porqué afectar al manejo y seguimiento de la DSG, pero lo cierto es que tanto el manejo como la posterior evolución de la enfermedad se verán muy determinados por cómo se afronte el diagnóstico y sus consecuencias.

La EC no supone un peligro de muerte o incapacidad como en otras enfermedades, aunque sí es cierto que causa, sobre todo al principio, un deterioro en la calidad de vida del enfermo, afectándole en el ámbito personal, familiar, social, laboral y económico y se originan unas nuevas exigencias que deben ser admitidas y superadas.

El cómo se afronte será muy importante a la hora de abordar todas las nuevas situaciones que se nos plantean y el que se haga con **optimismo** hará que el estrés y las preocupaciones sean más llevaderas y se produzca un buen ajuste de la enfermedad. Debemos tomar el diagnóstico como una liberación, no como una carga, puesto que nuestra salud se va a ver totalmente mejorada en un corto espacio de tiempo.

Si por cualquier motivo se tienen dificultades con la aceptación de la enfermedad y el seguimiento de la dieta, tanto si eres tú el paciente, como si eres familiar, debes acudir a la Asociación o a tu médico, que ellos sabrán orientarte.

Lo más importante es buscar información válida y fiable que nos oriente, puesto que muchos de nuestros miedos y preocupaciones son debidos a no tener la información adecuada, sobre todo en las etapas iniciales. Eso sí, hay que tener cuidado sobre la veracidad de la misma, por lo que deben ser fuentes contrastadas (Asociaciones, Médicos, Webs con el sello de calidad, etc.).

Además, como la cantidad de información es muy amplia, debemos filtrarla para que no nos desborde. Un exceso de información podría saturarnos y agobiarnos.

Al empezar con la dieta sin gluten, sobre todo si se trata de niños pequeños, podríamos plantearnos eliminar el gluten de casa para todos los



que viven en ella, pensando que es la manera más fácil de seguir la dieta y de evitar las transgresiones y contaminaciones. Esto no resulta recomendable, puesto que discriminamos a los demás miembros de la familia que no tienen la enfermedad y, lo que es más grave, no situamos al celiaco en la realidad de su vida cotidiana, en la que tendrá que enfrentarse él solo, cuando salga de casa, a las distintas situaciones y no sabrá comportarse, qué hacer, ni qué pedir.

Desde el principio tendrás que amoldar tus hábitos en la compra, en la cocina y en la mesa a la nueva situación. Con la ayuda de la Lista de Alimentos editada por FACE, sustituiremos todos los productos básicos que usamos normalmente en la cocina por idénticos productos pero sin gluten. Seguiremos cocinando lo mismo que antes, sólo que sin gluten y lo que es más importante, todos los miembros de la familia podrán comer lo mismo, salvo en el caso de la pasta, pan y otros productos, que serán especiales sin gluten para el celiaco. Nos daremos cuenta, además, de que hay una gran cantidad de alimentos que, por su origen, no tienen gluten y que podemos consumir. Aprovecharemos para hacer que nuestra alimentación sea más sana y equilibrada, basada sobre todo en productos naturales.

Pero, por supuesto, requiere su tiempo el amoldarnos. Tendremos que aprender y no preocuparnos si al principio nos equivocamos. Sabemos que los comienzos nunca son fáciles. Y ante la duda, está claro: no se consume. Es mejor ser prudente. Nuestra salud nos lo agradecerá.

Las transgresiones de la dieta, es decir, el consumo de alimentos con gluten, se producen, tanto de forma involuntaria, como voluntaria. Las primeras se dan sobre todo al principio, cuando aún no tenemos costumbre y nos cuesta retener marcas o tenemos fallos en la cocina.

Las transgresiones voluntarias son algo muy serio y tendremos que evaluar el porqué se producen: llamada de atención de los niños, desconocimiento de cómo llevar correctamente la dieta, abandono en el seguimiento de la DSG, etc. Habrá que analizar las causas y si es necesario pedir ayuda. Hay que tomar conciencia de que las transgresiones nos provocan un daño severo en nuestra salud a corto y medio plazo, que algunas veces puede ser muy grave.

El celiaco puede y debe llevar una vida social totalmente normal, asistiendo a celebraciones, fiestas, cumpleaños... Sólo tendremos que tenerlo en

cuenta con anticipación, avisando a quien nos invite o, si es necesario, llevar alimentos sin gluten por si nos hicieran falta. No nos debe importar informar a los demás de nuestra enfermedad, explicando las peculiaridades más sencillas de la DSG. Así se podrán intentar adecuar a nuestras necesidades. El apoyo de la familia y amigos hará que aceptemos mejor la enfermedad y llevemos una vida totalmente normal.

## ¿QUÉ ES FACE?

La Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) se constituye legalmente el 27 de Junio de 1994 con ámbito de actuación estatal y sin fines lucrativos. La FACE está integrada por 17 asociaciones de celíacos de carácter autonómico.

El objetivo fundamental de la FACE es coordinar el esfuerzo y la labor realizada por las asociaciones miembros para defender sus derechos, con vistas a la unidad de acción y para un mejor logro de los fines comunes.

Las asociaciones que integran la Federación de Asociaciones de Celíacos de España tienen como objetivos comunes:

- 1 Proporcionar **información y orientación**, así como mejorar el conocimiento y la adaptación a la enfermedad en sus distintas fases y en los diferentes ámbitos (personal, familiar, social, etc.) y apoyar psicológicamente a los afectados y familiares.
- 2 Mantener un seguimiento constante de los **avances científicos** a través de reuniones periódicas con médicos, y la asistencia o participación en congresos, jornadas, etc.
- 3 Promover la **difusión del conocimiento de la enfermedad** a través de los medios de comunicación y de publicaciones propias con el fin de concienciar a toda la sociedad.
- 4 Fomentar **normativas legales** que amparen al celíaco y que garanticen el principio de igualdad de toda la población.

**FACE:** c/ Hileras 4, 4º  
Madrid 28013

**Teléfono** 915.475.411 **Fax**  
915.410.664

**Correo electrónico**  
info@celiacos.org



**FACE**  
Federación  
de Asociaciones de  
Celiacos  
de España

## **ASOCIACIÓN DE CELIACOS DE GRANADA**

La Asociación de Celiacos de Granada se constituye en febrero de 2007.

Los principales fines de la misma son:

- Ayuda al celiaco para el mantenimiento de la dieta sin gluten.
- Dar a conocer la enfermedad celiaca y difundir todo tipo de información que contribuya a mejorar la calidad de vida de los celiacos.
- Actuar ante organismos públicos y entidades privadas relacionadas con la salud, el consumo y la educación para la defensa de sus intereses.
- Colaboración con otras asociaciones o federaciones para la consecución de los objetivos antes expuestos.

### **ASOCIACIÓN DE CELIACOS DE GRANADA**

Apartado de Correos: 2055 - 18080  
Granada

Teléfono: 652.26.43.52

Correo electrónico:

[celiacosgranada@gmail.com](mailto:celiacosgranada@gmail.com)

<http://www.celiacosgranada.org>



ASOCIACIÓN DE  
CELIACOS DE GRANADA

Gracias a la unión y el esfuerzo de todas las asociaciones, la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) ha conseguido la elaboración de una Lista de Alimentos Aptos para Celiacos, que se edita todos los años y que proporciona al enfermo celiaco un listado de marcas de productos alimenticios seguros y una normativa sobre etiquetado de ámbito europeo.