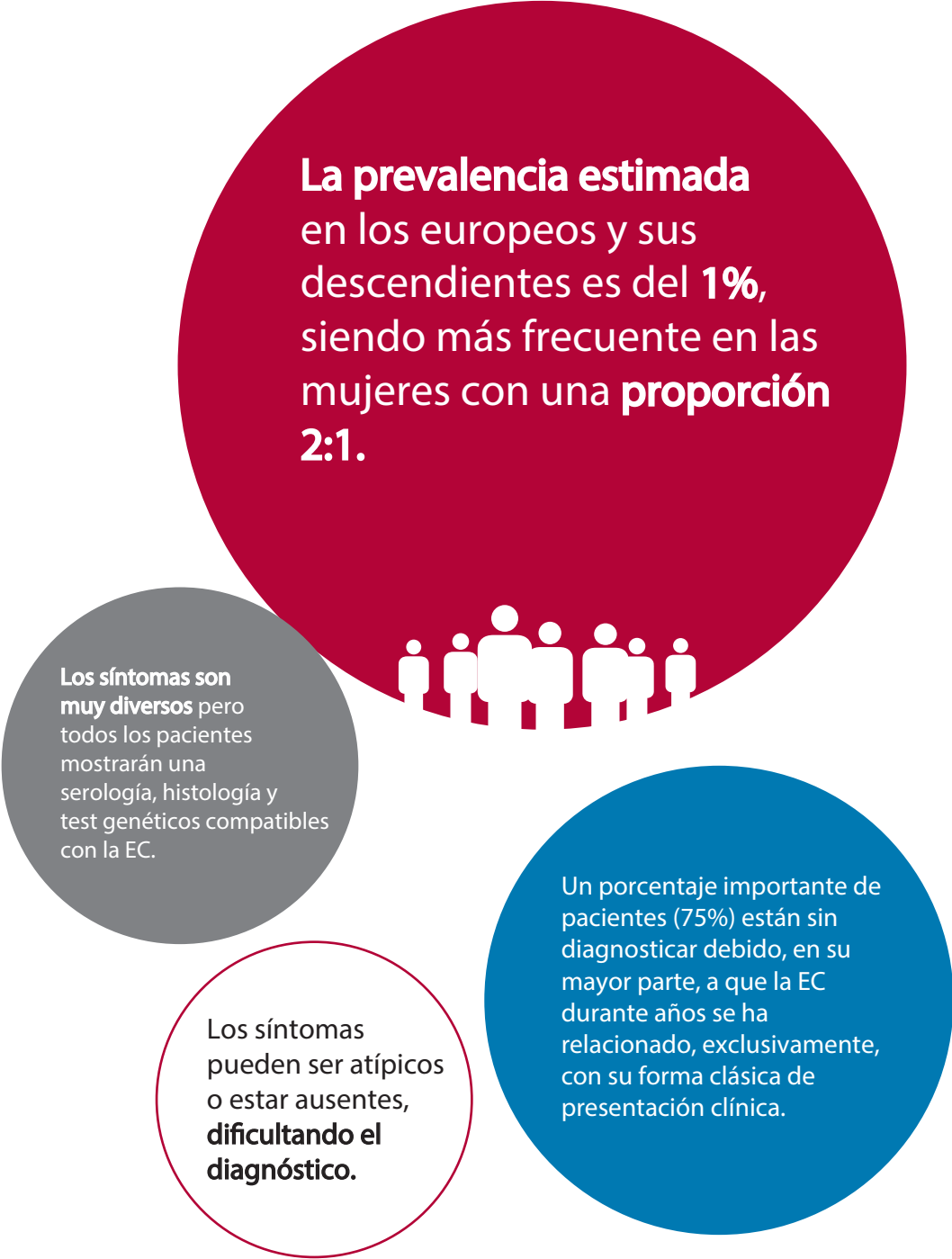


La enfermedad celíaca

Recomendaciones Dietéticas



La prevalencia estimada
en los europeos y sus
descendientes es del **1%**,
siendo más frecuente en las
mujeres con una **proporción**
2:1.

Los síntomas son
muy diversos pero
todos los pacientes
mostrarán una
serología, histología y
test genéticos compatibles
con la EC.

Los síntomas
pueden ser atípicos
o estar ausentes,
dificultando el
diagnóstico.

Un porcentaje importante de
pacientes (75%) están sin
diagnosticar debido, en su
mayor parte, a que la EC
durante años se ha
relacionado, exclusivamente,
con su forma clásica de
presentación clínica.

► Introducción a la enfermedad

La enfermedad celiaca se produce por una intolerancia permanente al gluten en individuos genéticamente predispuestos.

Esta sustancia se encuentra en cereales como el trigo, la avena, la cebada, el centeno y sus derivados.

El gluten produce inflamación en el intestino y como consecuencia una disminución de la absorción de los nutrientes de la dieta. Los síntomas más frecuentes son la diarrea y el dolor abdominal. También puede producir anemia y en niños retraso del crecimiento.

En ocasiones puede diagnosticarse sin que la enfermedad haya producido síntomas.

El tratamiento de esta enfermedad consiste en suprimir el gluten de la dieta de por vida. Consumir pequeñas cantidades de gluten puede no producir síntomas, sin embargo el intestino se daña y más adelante pueden aparecer complicaciones graves.

► El gluten produce inflamación en el intestino.

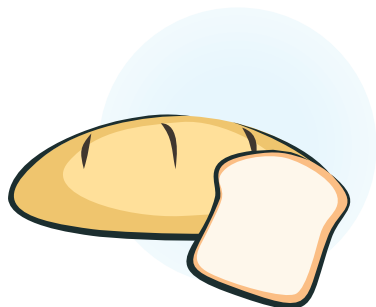
► Objetivos

- Proporcionar todos los nutrientes necesarios para mantener un adecuado estado nutricional.
- Evitar la aparición de complicaciones de la enfermedad.
- Educar en la elección de alimentos para confeccionar dietas sin gluten.



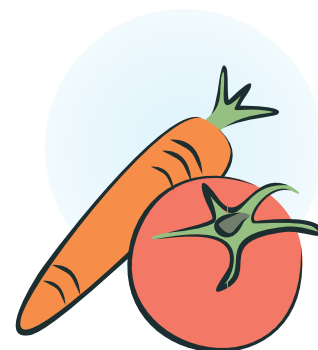
► El tratamiento de esta enfermedad consiste en suprimir el gluten de la dieta de por vida.

► Recomendaciones



Elimine de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente **TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, ESPELTA, TRITICALE** y/o productos derivados: **almidón, harina, panes, pastas alimenticias o galletas.**

La dieta del celiaco debe basarse en **productos frescos y naturales**: carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz, maíz, mijo y sorgo), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, aceites, mantequilla y azúcar; combinándolos entre sí de forma equilibrada y saludable.



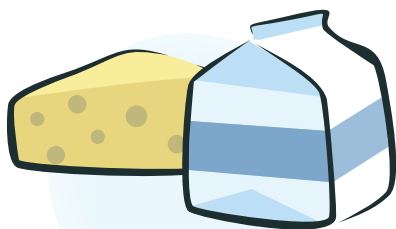
Evite el consumo de productos preparados industrialmente. Aunque la legislación vigente obliga a especificar el origen de las harinas, almidones, féculas, sémolas y cualquier otro derivado de los cereales trigo, avena, centeno y triticale utilizados, el etiquetado puede llevar a confusión.

Al adquirir productos elaborados y/o envasados, **compruebe 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 procedencia, evite el producto.

- **GLÚTEN – CEREALES – HARINA – SÉMOLA – LEVADURA**
- **ALMIDÓN - ALMIDONES MODIFICADOS:** E-1404 (Almidón oxiado), E-1412 (fosfato de dialmidón), E-1414 (Fosfato acetilado de almidón), E-1422 (Adipato acetilado de dialmidón), E-1442 (Fosfato de hidroxipropil dialmidón), E-1410 (Fosfato de monoalmidón), E-1413 (Fosfato fosfatado de almidón), E-1420 (Hidroxipropil almidón), E-1450 (Octenil succinato de almidón),
- **HIDROLIZADO DE PROTEÍNA / PROTEÍNA VEGETAL**
- **MALTA - JARABE - EXTRACTO DE MALTA**
- **AMILÁCEOS – FÉCULA - FIBRA**
- **ESPESENTES**
- **ESPECIAS - AROMAS**



► Recomendaciones



Como norma general, elimine de la dieta todos los **productos de venta a granel**, los elaborados artesanalmente que no estén etiquetados y en los que no pueda comprobar el listado de ingredientes.

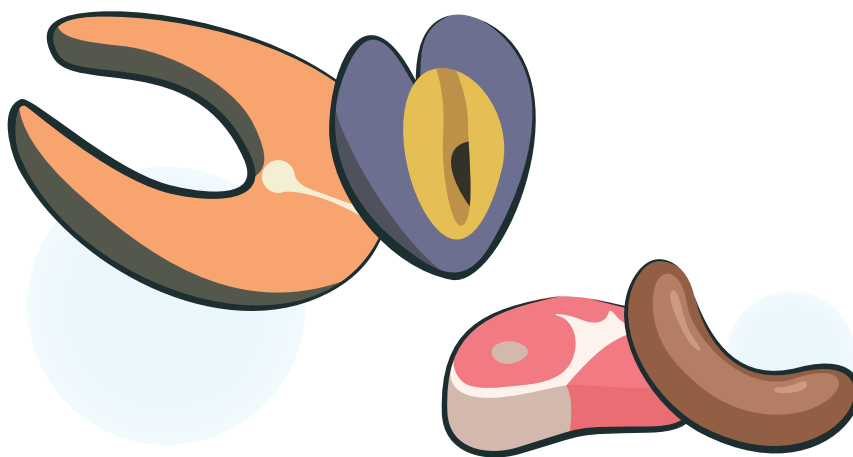
Evite freír alimentos en aceites donde previamente, se hayan frito alimentos con gluten.

Preste atención a las harinas de maíz, arroz y otras, de venta en panaderías o supermercados. Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado donde previamente se han molido otros cereales que contienen gluten.



Tenga precaución con la manipulación de alimentos, en bares y restaurantes. Alimentos como las tortillas de patata pueden llevar levadura, las patatas fritas hechas en freidora donde se hayan frito otros alimentos que contengan gluten (croquetas, empanadillas, rebozados), purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden "picatostes" de pan de trigo.). Igualmente en comedores escolares. Explique su condición de celiaco y valore con el cocinero los platos que son aptos por sus ingredientes y elaboración.

Consulte tanto la forma de elaboración como los ingredientes en cada plato, antes de consumirlo.



► Guía para la selección de alimentos

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche, yogur natural, quesos, nata y cuajada.	Quesos fundidos, quesos en lonchas, yogur con cereales, fibra o trozos de fruta y postres lácteos
Cereales y patata	Arroz, maíz y tapioca así como sus derivados, patata.	Pan, pastas italianas, cereales, harinas de trigo, avena, centeno, cebada o triticale: fideos, macarrones, tallarines. Productos manufacturados que contengan cualquiera de las harinas citadas.
Legumbres y frutos secos	Legumbres (garbanzos, judías, lentejas, soja) Frutos secos al natural.	Frutos secos tostados con harinas.
Verduras y hortalizas	Todas	Precaución con manufacturados
Frutas	Fruta fresca	Precaución con manufacturados
Carnes, pescados y huevos.	Carne, pollo, pescado, mariscos, frescos, congelados y en conserva al natural. Huevos.	Embutidos, conservas y congelados manufacturados. Precaución con hamburguesas, salchichas y albóndigas.
Grasas	Aceites, preferentemente de oliva, margarina y mantequilla.	
Bebidas	Agua e infusiones, vino, bebidas carbónicas, refrescos, café natural, café descafeinado, cacao puro.	Bebidas malteadas. Café en polvo para uso instantáneo, infusiones y bebidas preparadas con cereales: cerveza, ginebra, whisky, vodka, etc.
Azúcares	Azúcar, miel, galletas y pastas preparadas con harina o almidón sin gluten. Jalea, compota, melaza	Tartas, pastas, galletas comerciales; preparados comerciales para postres, helados, sorbetes, pudines elaborados con trigo, centeno, avena o cebada. Chocolatinas, golosinas, caramelos, dulces comerciales.
Otros	Sal, vinagre de vino, especias en rama o grano naturales.	Precaución con las salsas que puedan contener almidones como espesantes, o rebozados con harina.

► Ejemplo de menú para celíacos

► Desayuno

- Leche con café, te, cacao sin gluten.
- Galletas, cereales exentos de gluten o pan sin gluten con aceite y tomate.
- Fruta.

► Media mañana/ Merienda

- Yogur natural o pan sin gluten con queso fresco o jamón serrano.
- Fruta

► Comida

- Pasta sin gluten, arroz, patatas o legumbres.
- Carne, pescado o huevos con ensalada o verduras .
- Pan sin gluten
- Fruta

► Cena

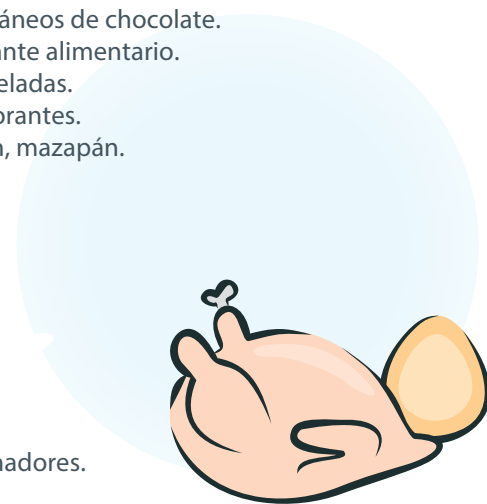
- Verduras
- Carne, pescado o huevos con patatas
- Pan sin gluten
- Fruta o yogur.

► Alimentos que pueden contener gluten

- Yogures de sabores y con frutas.
- Embutidos: chorizo, morcilla, etc.
- Productos de charcutería.
- Quesos fundidos, en porciones, de sabores.
- Patés diversos.
- Conservas de carne.
- Conservas de pescados con distintas salsas.
- Caramelos y gominolas.
- Productos de charcutería.
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos fritos y tostados con sal.
- Helados.
- Sucedáneos de chocolate.
- Colorante alimentario.
- Mermeladas.
- Edulcorantes.
- Turrón, mazapán.

Especial atención con:

- Embutidos y derivados cárnicos.
- Salsas preparadas.
- Sopas y cremas en lata o en sobre, cubitos para sopas y sazónadores.
- Postres lácteos.



► Cómo identificar productos singluten

La FACE (Federación de Asociaciones de Celiacos de España) somete estos productos a controles analíticos periódicos de detección de gluten y comprueba, además, que en las empresas existan líneas separadas de producción que eviten contaminaciones cruzadas, así como la ausencia de gluten en las materias primas analizadas.



Marca de garantía registrada en la oficina de patentes y marcas con el informe favorable del Ministerio de Sanidad y Consumo. Los productos con esta marca tienen una mayor seguridad y garantía.

Esta marca garantiza un producto final con niveles de gluten inferiores a 10 ppm (mg/kg). Límite crítico actualmente.

Símbolo internacional "sin gluten"



Este símbolo no garantiza la ausencia de gluten y **NO SIGNIFICA PRODUCTO SIN GLUTEN**. Tan solo indica que el producto que lo lleva se acoge a la norma de Codex Alimentarius (Junio 2008); donde se aprobaron dos categorías de producto:

< 20 ppm (mg/kg): Productos sin gluten.

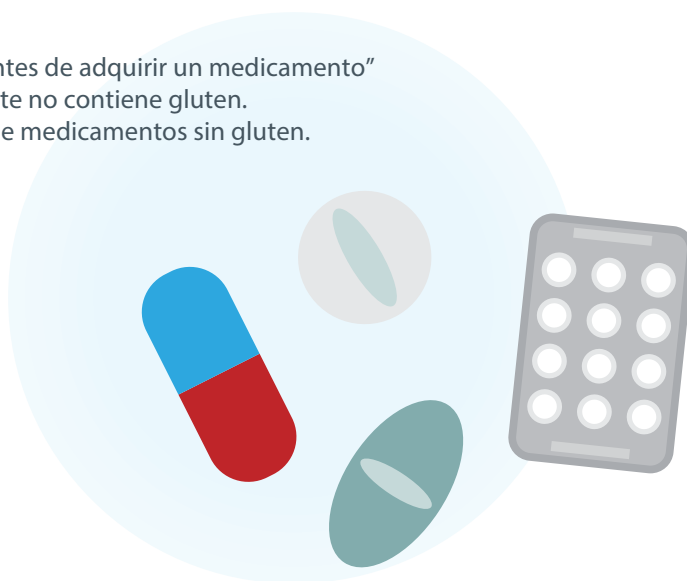
20 – 100 ppm (mg/kg): Productos con bajo contenido en gluten.

► Cómo identificar productos singluten

Los laboratorios farmacéuticos están obligados por ley, a declarar en el prospecto del medicamento, si el gluten está presente como excipiente. (Resolución de la Dirección General y Productos Sanitarios: 12 Julio 1989. BOE num. 179).

Muy importante:

- Lea siempre el prospecto antes de adquirir un medicamento"
- Compruebe que el excipiente no contiene gluten.
- No existen listados fiables de medicamentos sin gluten.



► Cómo elaborar un menú sin gluten

► Primeros platos

Arroz blanco, guisado o en paella. Si se utiliza colorante comprobar que no lleve gluten.
Legumbres, los cocidos o potajes de garbanzos, lentejas y judías, sin chorizo, ni morcilla. No añadir refritos con harina, ni cubitos para caldo para realzar el sabor. Se le puede añadir panceta y hueso de jamón para que estén más sabrosas.
Pasta sin gluten con tomate. Verduras rehogadas con ajo, cebolla o jamón.
Purés de verduras o de legumbres, sin picatostes y teniendo en cuenta las indicaciones anteriores.

► Segundo platos

Carnes de ternera, cerdo, cordero, pollo, pescados, huevos; fritos, en tortilla francesa o de patatas.
Estos platos pueden ir acompañados de verduras, lechuga o patatas cocidas o fritas en aceite que no se haya utilizado para freír alimentos con gluten.

► Postres

Cuajada y yogur natural, evite los de cereales, de chocolate o los que contienen trozos de frutas.
Frutas.
Helados de nata o vainilla en bloque o tarrina.

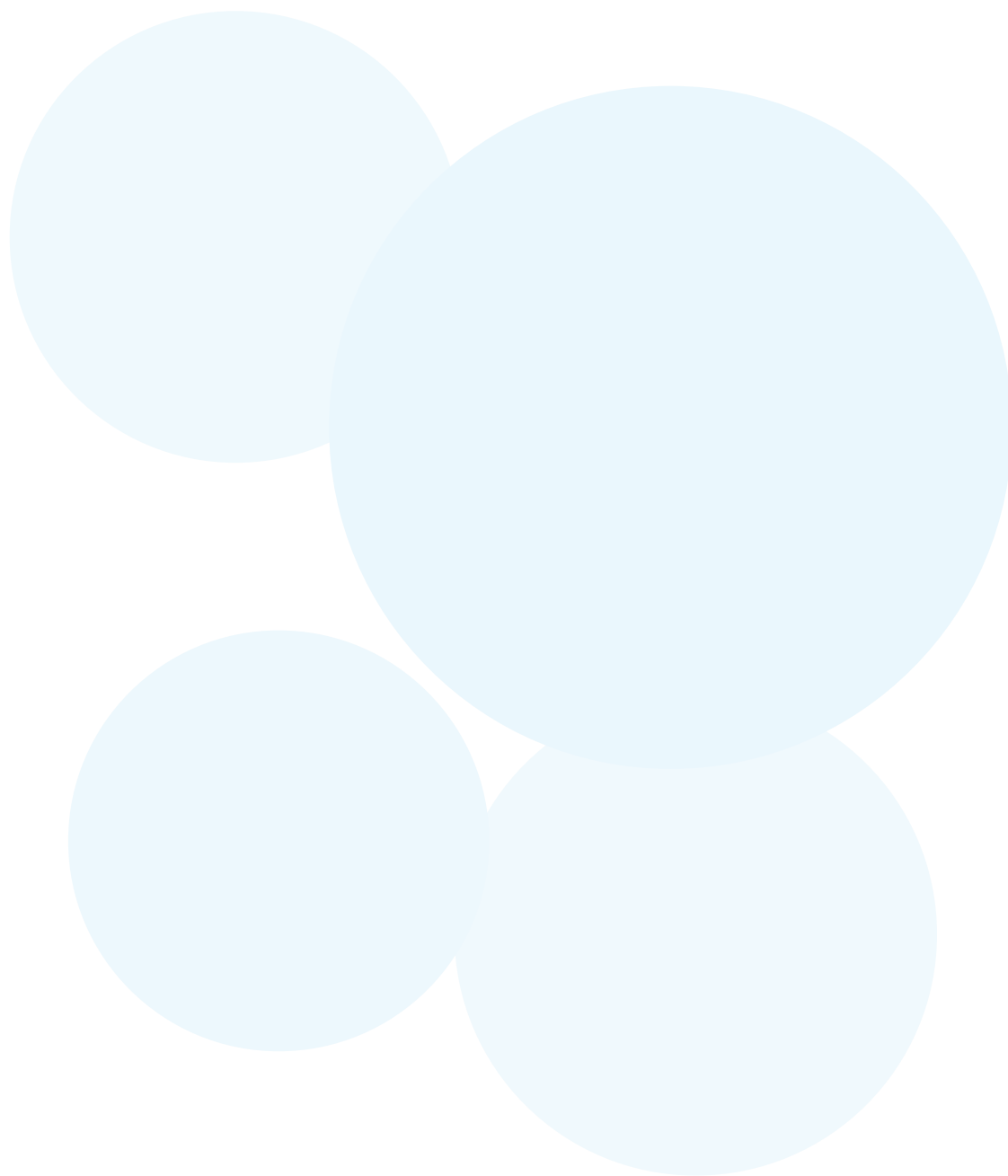
► Ocio y vacaciones

El colectivo de restauración y hostelería, está cada vez más sensibilizado con la enfermedad celiaca, hoteles y restaurantes sirven cada vez más menús sin gluten.

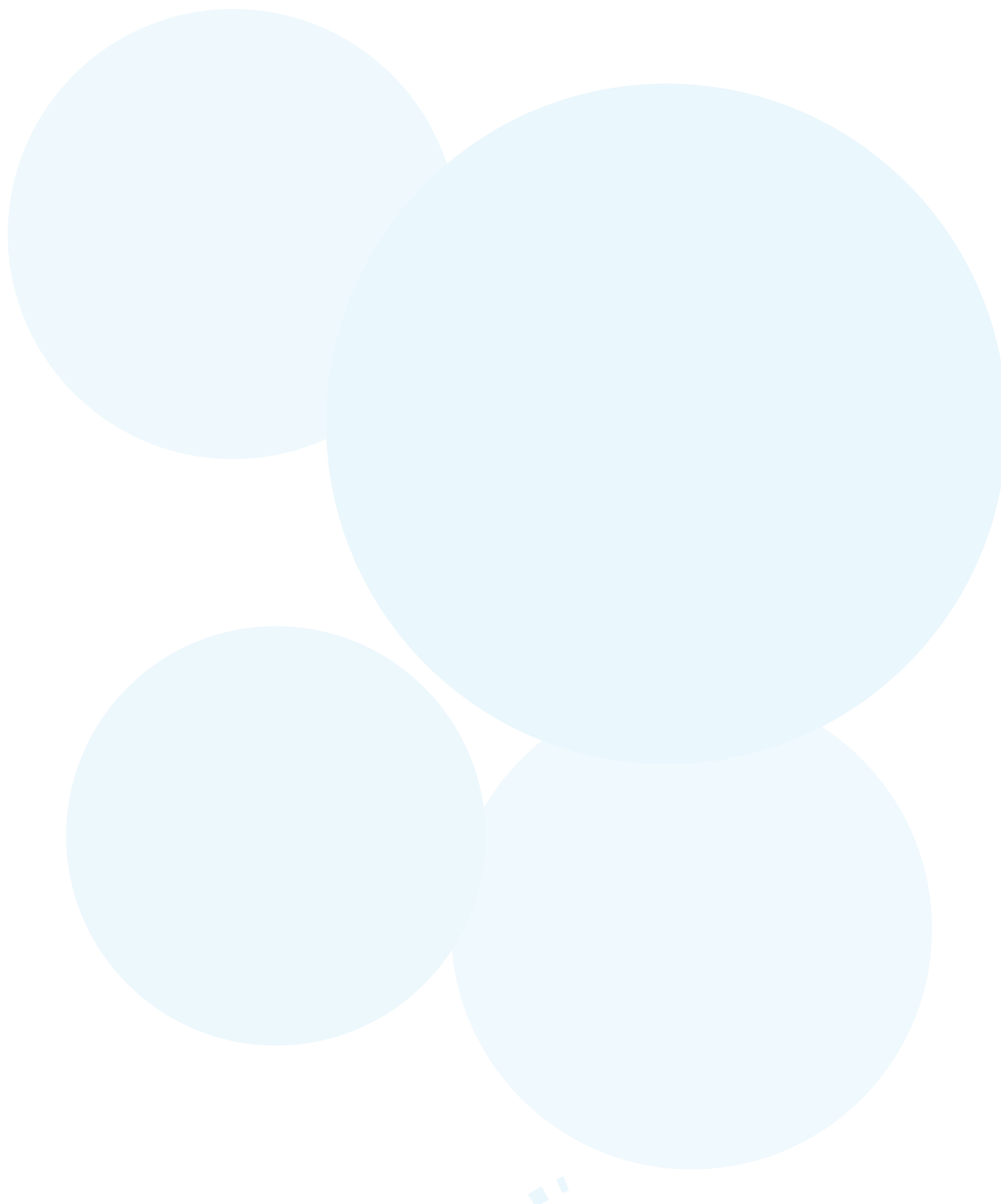
Sin embargo tenga en cuenta, que en este tipo de menús, no sólo hay que eliminar productos que contienen harinas y evitar productos que puedan contener gluten, sino cuidar la elaboración, el almacenaje y manipulación para impedir la contaminación cruzada.

Explique la condición de celiaco y valore con el cocinero los platos que son aptos por sus ingredientes y elaboración.

► Anotaciones



► Anotaciones





Departamento de Salud del Vinalopó
Hospital Universitario del Vinalopó
Calle Tónico Sansano Mora, 14
03293 Elche (Alicante)
www.vinaloposalud.com