

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA

El gluten es una sustancia que se encuentra en los siguientes cereales: trigo, cebada, centeno y avena.

La enfermedad celiaca se debe a una intolerancia al gluten, que produce un daño en el intestino y provoca diarrea, esteatorrea (presencia de grasas en las heces) y dolor abdominal. El tratamiento de esta enfermedad consiste en retirar el gluten de la alimentación para toda la vida.

RECOMENDACIONES GENERALES

- La dieta sin gluten debe basarse, fundamentalmente, en alimentos naturales que no contienen gluten: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, legumbres y los cereales permitidos: maíz, arroz, mijo y sorgo, combinándolos entre sí de forma variada y equilibrada.
- El consumo de productos manufacturados conlleva asumir riesgos potenciales, ya que al haber sido manipulados, la garantía de que no contengan gluten es más difícil de establecer
- Elimine de su lista de la compra todos los productos que no lleven etiqueta. El fabricante está obligado a indicar la presencia de cualquier sustancia que pueda causar alergia, se cual sea su proporción.
- En la actualidad podemos encontrar en el mercado una amplia variedad de productos especiales "sin gluten".
- Se eliminará de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente: trigo, cebada, centeno, avena y triticale (híbrido de trigo y centeno).
- Se ha de tener precaución en bares, restaurantes, comedores colectivos y de colegios, consúltese la forma de elaboración e ingredientes de cada plato antes de consumirlo.
- Ante la duda de si un producto puede contener gluten, no lo consuma.

- La aparición de los siguientes ingredientes en la etiqueta puede indicarnos la posible presencia de gluten:

Cereales	Féculas
Harinas	Malta
Almidón	Sémola
Almidones modificados	Emulsionante
Esencia estabilizante	Estabilizador
Proteína vegetal	Goma vegetal
Saborizantes	Espesantes
Levaduras	Fibras
Jarabe de arroz tostado	Amiláceos
Monoglicéridos	Diglicéridos

- Los medicamentos que contienen gluten llevan en su composición una advertencia que lo indica. Debe consultar con su médico antes de utilizarlos.
- Resulta muy beneficioso contactar con las asociaciones de celíacos, le indicaran los productos más seguros.
- (91 713 01 47; www.celiacosmadrid.org)

CONSEJOS PARA COCINAR

- ✚ Se evitará freír alimentos sin gluten en aceites donde, previamente, se hayan frito productos con gluten.
- ✚ En aquellas casas en las que haya un celíaco se recomienda que sólo se utilice harinas y pan rallado sin gluten, copos de puré de patata para rebozar, empanar o espesar salsas. Así, muchos de los alimentos que se preparen los podrán tomar toda la familia, incluido el celíaco.
- ✚ Utilice utensilios de cocina diferentes si cocina simultáneamente platos con gluten y sin gluten.
- ✚ Muchos productos alimenticios elaborados, tales como salsas, charcutería y productos azucarados, llevan ya la indicación de exentos de gluten y por tanto, están permitidos.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD CELÍACA

ALIMENTOS SIN GLUTEN

- Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y cuajada.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conservas al natural, cecina, jamón serrano y jamón cocido 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 y mantequillas.
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos.
- Vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.

ALIMENTOS CON GLUTEN

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale.
- Pastas italianas (fideos, macarrones, tallarines, etc.) y sémola de trigo.
- Productos manufacturados en los que entre en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas,

- Almidones, almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.
- Productos de bollería, pastelería repostería y galletas.
- Bebidas malteadas
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores, etc.

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

SÓLO PERMITIDOS SI EL FABRICANTE GARANTIZA QUE NO CONTIENEN GLUTEN.

- Embutidos, derivados cárnicos y productos de charcutería.
- Patés diversos
- Conservas de carnes.
- Conservas de pescado con distintas salsas.
- Quesos fundidos, en porciones, de sabores.
- Yogures de sabores y con trocitos de frutas.
- Postres lácteos.
- Helados y sucedáneos de chocolate
- Caramelos y gominolas.
- Turrón y mazapán.
- Frutos secos fritos y tostados con sal.
- Colorante alimentario.
- Salsas preparadas.
- Sopas y cremas en lata o en sobre, cubitos para sopas y sazónadores.
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.