

SERVICIO DE APARATO DIGESTIVO

ENFERMEDAD CELIACA

La enfermedad celiaca es una enfermedad que afecta a individuos genéticamente predispuestos y que se caracteriza por daños en la mucosa intestinal causados por una intolerancia permanente al GLUTEN.

El GLUTEN es una fracción proteica que se encuentra en el grano de los cereales como: TRIGO, CEBEADA, CENTENO Y AVENA.

Al ponerse en contacto con la mucosa intestinal se produce una alteración de la misma que es lo que causa los síntomas sobre todo digestivos.

Si ha sido diagnosticado de la enfermedad, el único tratamiento efectivo consiste en una dieta estricta SIN GLUTEN de por vida, con ello no sólo se consigue la desaparición de los síntomas y la normalización de la mucosa intestinal, sino evitar complicaciones a largo plazo.

NORMAS GENERALES

- Eliminar de la dieta todos los productos que contengan: TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO Y TRITICALE (cereal obtenido por cruce de trigo y centeno) y sus derivados: almidón, harina, panes, pastas, etc.

- La dieta debe contener, fundamentalmente, alimentos naturales y frescos que no contienen gluten como son: carnes, pescados, leche, huevos, frutas, verduras, legumbres y cereales permitidos como maíz, arroz, mijo y sorgo.

- Al comprar productos elaborados y envasados, se debe comprobar siempre la relación de ingredientes de la etiqueta, si aparecen cualquier tipo de los productos indicados a continuación, se debe evitar su consumo:

- Gluten
- Cereales
- Harina
- Proteína vegetal
- Hidrolizado de proteína
- Malta
- Jarabe de malta
- Amiláceos
- Fécula
- Fibra
- Espesantes
- Sémola
- Proteína
- Extracto de malta
- Levadura
- Especias
- Aromas (por los soportes)
- Almidones modificados
 - E-1404 (Almidón oxidado)
 - 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 (Almidón acetilado)
 - E-1440 (Hidroxipropil almidón)
 - E-1450 (Octenil succinato de almidón).

- 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.
- Evitar freír los alimentos en aceites donde previamente se hayan frito productos con gluten.
- Atención a las harinas de maíz, arroz y otras, de venta en panaderías o supermercados, pueden estar contaminadas si se han molido donde previamente se ha molido otros cereales que contienen gluten.
- 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.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN

ALIMENTOS SIN 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.
- Bebidas destiladas a partir de cereales: Whisky, algunos licores, etc.

ALIMENTOS CON 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.
- 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.
- Bebidas 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 lo contiene)

- 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.

PRODUCTOS CON LOS QUE SE DEBE TENER UNA ESPECIAL ATENCIÓN

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

CÓMO IDENTIFICAR LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN

MARCA DE GARANTÍA registrada en la Oficina de Patentes y Marcas con el informe favorable del Ministerio de Sanidad y Consumo.

El celíaco que adquiere productos con esta Marca tiene una mayor seguridad y garantía.



Esta Marca de Garantía indica que el producto que la lleva no contiene más de 20 ppm de gluten. La FACE 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.

Este símbolo no asegura, al celíaco, la ausencia de gluten.



Este símbolo NO SIGNIFICA "PRODUCTO SIN GLUTEN". Tan solo indica que el producto que lo lleva se acoge a las últimas propuestas del Codex Alimentario; es decir, que puede contener hasta 200 ppm (partes por millón) de gluten = 20 mg de gluten/100 g de producto.

La FACE -Federación de Asociaciones de Celíacos de España- es la propietaria, a nivel nacional, de este símbolo y permite su uso en publicaciones y actividades que organizan las asociaciones de celíacos. Sin embargo, ADVIERTE/PREVIENE de su presencia en el etiquetado de alimentos, porque este símbolo, en la actualidad, NO GARANTIZA, al celíaco, LA AUSENCIA DE GLUTEN.

En nuestro país, la Administración no realiza controles sistemáticos a los productos que hay en el mercado, etiquetados como "sin gluten" o que lleven este símbolo o sus variaciones creadas por las empresas.

Las empresas utilizan libremente estos distintivos y los imprime en sus etiquetas sin solicitar ningún tipo de permiso o autorización y sin realizar, en muchos casos, controles analíticos periódicos que demuestren la ausencia de gluten.

DIRECCIONES Y TELÉFONOS DE INTERÉS: Asociaciones de pacientes

- **Asociación de celíacos de Madrid :** <http://www.celiacosmadrid.org> (91 713 01 47)
- **FACE. Federación de Asociaciones de Celíacos de España:** <http://www.celiacos.org>
Calle Tres Peces,32 Local Bajo, 28012 Madrid. Tfno. Oficina: 915 475 411.

Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (noviembre 2022).