

***** Guía rápida ¿Qué puede comer el celíaco? *****

La enfermedad celiaca es una intolerancia alimenticia crónica al gluten, existente en cinco cereales (Trigo, Avena, Cebada, Centeno y Triticale) y a los productos industriales que los contengan.

Existen celíacos con alta sensibilidad a los que afecta visiblemente una miga de pan normal o de galleta. El gluten destruye el interior de su intestino y solo con unos cuidados estrictos, éste puede recuperarse en un plazo de 2 a 5 años. Consumir gluten supone iniciar de nuevo este plazo de recuperación.

Las personas celiacas pueden comer todo tipo de productos naturales, salvo los referidos cereales. Pueden tomar todas las carnes, pescados, huevos, legumbres, verduras, mariscos, frutas.... en sus diferentes preparaciones (fritas, a la plancha, cocido, horneado, confitado....) siempre y cuando sea una cocina "sana" en la que **no se incluyan**, además de la harina de trigo y el pan rallado, **productos, condimentos o aditivos industriales** (pastillas de caldo, colorantes, salsas....), ya que sólo determinadas marcas de estos productos son aptas para celíacos y esta relación varía constantemente por los cambios en su producción.

Para condimentar o "salsear": Sal, aceite, vinagre de vino o manzana y especias "naturales", leche, nata para repostería, harinas de maíz maicena o harina de arroz nomen



También pueden tomar con tranquilidad:

Leche y derivados (quesos, nata fresca, cuajada fresca), yogures naturales. (La nata para cocinar y los yogures de sabores o con frutas dependen de marcas)

Embutidos: jamón serrano, cecina, jamón cocido calidad extra y panceta fresca o salada.

Conservas de pescado/marisco (al natural, en aceite, al limón, al ajillo)

Pure de patata instantáneo

Azúcar y miel

Aceites, mantequilla tradicional (80% grasa)

Infusiones, gaseosas y refrescos de naranja, limón y cola. Néctares, mostos y zumos de frutas.

Frutos secos naturales (tostados y fritos tienen riesgos) . Excepto higos secos.

Sal, vinagre de vino, manzana o sidra, especias naturales

Aceitunas y palomitas con o sin sal, pero "tradicionales". Patatas fritas de bolsa "sin sabores", industriales (artesanas no siempre por riesgos de contaminación en el aceite).

Helados: Todos los de hielo; barras y tarrinas de nata y/o vainilla

Margarinas: Sin fibra todas, excepto las de la empresa unilever(Ni flora, ni artua, ni tulipán....)

Cuidados básicos en la preparación de Alimentos

El gluten no sólo debe evitarse de forma directa (no consumiendo lo que claramente lo contiene), sino en la llamada "**contaminación cruzada**", un alimento que de entrada podría no contener gluten, pero se prepara o está próximo a algo con gluten, básicamente harina o migas de pan, que contaminan la comida. El ejemplo más claro es el de una tortilla, que sí puede consumir siempre y cuando el aceite no se haya utilizado antes con frituras de gluten (en caso contrario se dice que ese aceite estaría "contaminado") pero que una vez elaborada se corte a su lado pan, con lo que la harina de superficie o las migas de corte contaminan ya la tortilla y el celíaco consumiría gluten. Esta introducción, aunque sea así de pequeña, puede provocar alteraciones en su organismo.

En un niño, época de su vida en la que tiene vital importancia su correcta alimentación y crecimiento, y existiendo niños de sensibilidad muy alta al gluten, es sumamente importante cuidar la contaminación cruzada:



- **No** debe exponerse su comida a riesgos de harinas o migas de pan.
- **No** se puede utilizar un aceite en el que se hayan preparado rebozados con gluten
- **No** puede utilizarse un utensilio sin limpiar (espumadera, cuchillo de untar....) que se esté utilizando para comida con gluten.
- **No** debe tocarse su comida si antes se ha tocado algo con gluten (bocadillos de otros niños, galletas...).
- **No** deben dejarse zonas con migas de pan en las cuales el niño celíaco pueda posar sus manos y luego llevarlas a la boca.
- Los materiales escolares factibles de ser llevados a la boca (plastilinas, ceras....) debe de informarse sobre la marca a los padres, para la comprobación de la composición de estos materiales.
- **No** debe cortarse un embutido para un celíaco sin antes haber limpiado la máquina y despreciado la primera loncha.

Siguiendo estas recomendaciones y las de los cuidados en la preparación, las personas celiacas podrían comer y comprar en los establecimientos con toda la confianza.



Cedido por Behbeh

