

# MANUAL DE LA DIETA SIN GLUTEN

Listado de alimentos genéricos  
y, mucho más....



"Lo esencial es  
invisible a los ojos  
y...el gluten,  
también lo es"







# **Manual de la Dieta Sin Gluten**

**Listado de alimentos genéricos**

**Y, mucho más....**

**M<sup>a</sup> Ángeles Alonso**

**[celiacOnline.org](http://celiacOnline.org)**

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo del titular del Copyright.

© M<sup>a</sup> Ángeles Alonso 2015

1<sup>a</sup> edición

Distribución gratuita

Impresión para formato DIN A5

[celiacOnline.org](http://celiacOnline.org)

[elmagasin.wordpress.com](http://elmagasin.wordpress.com)

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

# Índice

Presentación	9
¿Qué es el Gluten?	13
Enfermedades relacionadas con el gluten	15
Síntomas de la Enfermedad Celíaca	18-19
Pautas a seguir	20
Alimentos exentos de gluten	25
Listado de alimentos genéricos sin gluten	26
Símbolos sin gluten	35
Leyendas “sin gluten” y “bajo contenido en gluten”. Sellos o logos “sin gluten”	38
Idoneidad de consumir productos específicos sin gluten	44
Consejos nutricionales del Dr. “Valentín Ruster” (Barrio Sésamo)	45
Lugares más insospechados en dónde está el gluten	46
Etiquetado de los alimentos. El mejor “Listado” para todos. Cómo entenderlo	50
Correcto etiquetado VS. Listados de pago de las Asociaciones de Celíacos	59
Cuidados básicos en la cocina	62
Pequeños consejos si comes fuera de casa	69
Harinas naturales sin gluten	70

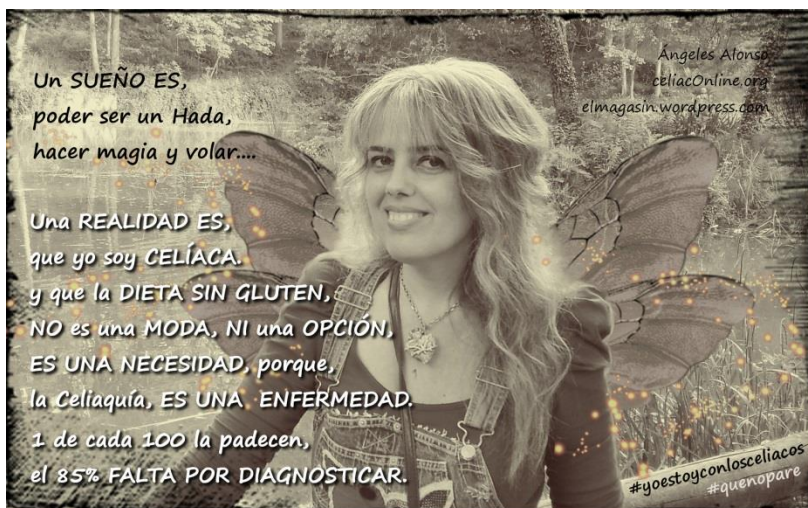
Cuidados y hábitos con el niño celíaco	74
¿Existen ayudas económicas para la adquisición de productos específicos sin gluten?	83
Aplicación del tipo de IVA súper reducido (4%), al pan y harinas sin gluten, que son los productos de primera necesidad	89
¿Cómo ahorrar dinero en una dieta sin gluten	93
¿Puedo solicitar un grado de discapacidad Por la Enfermedad Celíaca?	96
Cadena de supermercados, con productos específicos sin gluten en España	103
Cadenas de Restaurantes, dónde comer sin gluten	105
De viaje. Menús sin gluten, en los medios de transporte	106
Comunión de los celíacos. ¿Qué hacer?	111
Mitos en torno a la Enfermedad Celíaca, y Dieta Sin Gluten	116
El semáforo alimentario, si existe intolerancia a la lactosa añadida	125
Despedida con “Un sueño celíaco”	131
Bibliografía	135







# Presentación



Oviedo, Diciembre 2015

Queridos compañeros, amigos, lectores,

Hola, soy **M<sup>a</sup> Ángeles Alonso**, muchos ya me conocéis por mi **larga trayectoria, ayudando al colectivo celíaco, mi colectivo**, de forma **totalmente altruista y particular, desde que me diagnosticaron la Enfermedad Celíaca**, pero **otros muchos, aún no me conocéis, y para todos vosotros en general, quiero hacer ésta breve presentación mía, y por supuesto de éste Manual, que ahora está en vuestras manos, en tus manos.**

Me diagnosticaron muy tardíamente la Enfermedad Celíaca, a la **edad de 31 años, hace ya 10 años**. Desde aquel día tan importante para mí, y como no, también para mi familia, porque al fin, y después de estar toda la vida, vamos a decir “delicadilla”, sin saber por qué, un médico, al que le quedaré

agradecida toda mi vida, **tuvo la feliz idea, de pensar que yo podía ser celíaca, tras ver el estado de desnutrición severa, en el que me encontraba, cuando llegué a su consulta, y decidió hacerme las pruebas analíticas, y la biopsia intestinal, que así, efectivamente lo confirmaron. Todo positivo en mi caso.** A día de hoy, y tras 10 años a dieta sin gluten a rajatabla, puedo decir que **mi estado de salud general, ha mejorado muchísimo.** Aun así, y no obstante, **todavía necesito tomar suplementos vitamínicos, porque mis vellosidades intestinales, aún no están del todo recuperadas, tras reciente biopsia, que así lo manifestaba,** lo que quiere decir, que **no todos nos recuperamos a la misma velocidad, y que cada organismo es un mundo,** además de que como se ve, la Enfermedad Celíaca, no es ninguna broma, y menos aún, cuando te diagnostican de forma muy tardía.

Tras mi diagnóstico, decidí que tenía que hacer algo para ayudar, a quienes padecían lo mismo que yo, tal vez, en un intento de superar de forma positiva, **el “shock inicial”,** que supuso para mí, **el pensar que toda mi vida estuve pasándolo mal, sin haber tenido por qué, con un diagnóstico acertado a tiempo,** y es que ya presentaba síntomas de la Celiaquía desde que nací, pero decían que era una **“maniática a la comida”, siendo un bebé.**

**Nadie me había sabido diagnosticar nunca por desgracia,** hasta que al fin vi la **“luz al final del túnel”,** y después de ello, después de asimilarlo todo, pensé **“no quiero que otras personas, tengan que pasar por lo mismo que yo he pasado”,** y, de éste pensamiento, y con la ayuda de otros compañeros y amigos, que pensaban lo mismo que yo, **surgió celiacOnline.org, un 4 de Septiembre de 2006, una**

**página nacida para divulgar la Enfermedad Celíaca y sus manifestaciones, así como nuestras múltiples experiencias, en un intento por colaborar con el resto de las personas, que desde hace tiempo dedican su esfuerzo individual y asociativo a esta causa, y de la que con el tiempo, y debido al avance de las redes sociales, también surgieron de ella, la propia página oficial de celiacOnline o “fanpage” en Facebook, y el blog de la web, “el magaSIN”.**

Por último, en éste último año, **he escrito e ilustrado, el libro “Un sueño celíaco”, ya disponible en descarga gratuita, y es que ¿por qué no vamos a tener los celíacos, nuestro propio cuento de Hadas?, y, éste manual que ahora ve la luz, y está en vuestras manos, yo lo defino, como “el Manual que siempre quise tener, pero nunca nadie me dio”, y más aún, de recién diagnosticada. Un Manual, que espero, os sirva de gran ayuda, tanto a los que llegáis de nuevos a este “mundo sin”, como a los más veteranos, porque siempre puede haber cosas que se nos olvidan. He tratado de recopilar en éste e-book, que quiero regalaros, todos los aspectos más básicos e importantes, que todo celíaco debe saber acerca de la Dieta Sin Gluten y la E. Celíaca, y es que, como he aprendido de mi padre, “una persona sin información, es una persona sin opinión”, y yo, trato de informaros siempre, lo mejor que puedo.**

Me despido ya, no sin antes **daros, 4.000.000 (millones) de gracias, las mismas, que las visitas acumuladas que ya tiene celiacOnline, nuestra web, la web de todos. Gracias de corazón por vuestro apoyo, porque sin vosotros, esto no podría ser posible. Un abrazo. Ángeles Alonso**



## ¿Qué es el Gluten?

El análisis de composición de las harinas de determinados cereales demuestra que **está constituido por agua** (12%); **almidón** (74%), **lípidos** (2%) y **proteínas** (12%).

**El Gluten es una proteína ergástica amorfa. La porción proteica de los cereales tiene varias fracciones en dependencia con su solubilidad en determinados medios: agua (albúminas), en C1Na (globulinas), en alcohol (gliadina), insolubles (gluteninas). Son las fracciones **gliadina y glutenina** las que intervienen en el desencadenamiento de la enfermedad en individuos predispuestos a ellos.** Esta fracción gliadina se subdivide en otras fracciones o prolaminas (alfa, beta, gamma, omega).

**Lo referido hasta aquí al trigo es igualmente aplicable a otros cereales (cebada; su fracción prolamina se conoce como hordeína), (centeno; su equivalente a la gliadina es secalina, siendo la avena la prolamina de la avena). En la actualidad la avena parece desligarse de los tres cereales referidos antes y posiblemente no sea inductora de enfermedad al igual que otros cereales (arroz, maíz), aunque este fenómeno posiblemente esté correlacionado con la menor cantidad de prolamina que la avena contiene en proporción a los otros cereales mencionados.**

**La gliadina, hordeína, secalina y avenina** presentan en su composición un **elevado contenido de glutamina** (> 30%) y **prolina** (> 15%). Los últimos conocimientos en la composición de estas fracciones apuntan hacia residuos de aminoácidos

resistentes a las proteasas gástricas, duodenales e intestinales (es el residuo 57-89 de la  $\alpha$ -2 gliadina el mejor conocido, aunque se han descubierto en la actualidad 15 diferentes residuos ligados a otras fracciones de gliadina) Estos residuos, al actuar como epítomos para las células T intestinales, parecen guardar relación con el desencadenamiento de las alteraciones inmunológicas de la célula intestinal al ser absorbidos, íntegros hasta la mucosa.

El Gluten es uno de esos componentes **imprescindibles en la panificación**, pues crea la red que aguanta el **dióxido de carbono (aire) resultante de la fermentación de la levadura**, lo que permite que el pan crezca y tenga volumen.

**El gluten se puede obtener a partir de la harina de trigo y algunos otros cereales, lavando el almidón. Para ello se forma una masa de harina y agua, que luego se lava con agua hasta que el agua sale limpia. Para usos químicos (no alimentarios) es preferible usar una solución salina. El producto resultante tendrá una textura pegajosa y fibrosa, parecida a la del chicle.**



## Enfermedades relacionadas con el Gluten

Los trastornos relacionados con el gluten, se dividen en 3 formas de reacción al gluten:

**1) alérgicas:** alergia respiratoria, alimentaria, asma ocupacional y urticaria o anafilaxis inducida por el ejercicio;

Las reacciones alérgicas se inician en minutos a horas post exposición al gluten y los anticuerpos IgE juegan un papel central en la patogénesis. Su determinación, junto con los tests de reactividad cutáneos, constituyen pruebas útiles para su diagnóstico.

**2) autoinmunes: enfermedad celíaca (EC), dermatitis herpetiforme (DH) y gluten ataxia (GA);**

Las reacciones autoinmunes, se desarrollan en tiempos, que van desde semanas, hasta años post exposición del gluten. **La más conocida de estas afecciones es la Enfermedad Celíaca**, definida como una **enteropatía autoinmune, desencadenada por ingesta de gluten en individuos genéticamente susceptibles**. Afecta el 1% de la población y su frecuencia está en aumento, quizás debido a la 'occidentalización' de la dieta.

**Las formas clínicas** incluyen, la **clásica**, la **extradigestiva**, la **silente** y la **potencial** En el diagnóstico se utilizan marcadores serológicos: **IgA anti-transglutaminasa tisular (Ac. TG-t)** (test inicial); **IgA antiendomiso** (test confirmatorio); y **anticuerpos anti péptidos deamidados de la gliadina** (particularmente



útiles en deficiencias de IgA y niños menores de 3 años) **y las biopsias de intestino**. Para **su diagnóstico** se ha sugerido recientemente, que basta con la presencia de 3 o 4 de los siguientes criterios: **clínica típica, serología específica de clase IgA en títulos altos, genética, enteropatía en la biopsia y respuesta a la dieta libre de gluten (DLG)**.

Otra **forma de enfermedad autoinmune vinculada al gluten** es la **Dermatitis Herpetiforme**, también conocida como la **“Celiaquía de la piel”**, que consiste en la aparición máculas, luego pápulas y vesículas que dejan costras, pruriginosas, simétricas y de curso crónico.

El depósito de IgA granular en la dermis papilar en la biopsia de piel sana y la serología positiva para EC, permiten el diagnóstico sin necesidad de realizar la biopsia de intestino e iniciar la dieta libre de gluten.

**La tercera forma de reacción autoinmune es la “ataxia asociada al gluten”** o gluten ataxia, la cual consiste en una forma esporádica de ataxia cerebelosa pura, de comienzo insidioso en la edad media de la vida que tiene marcadores serológicos de sensibilización gluten.

**y 3) sensibilidad al gluten (SG):** en la que **no hay evidencia de reacciones autoinmunes ni alérgicas pero probablemente sea inmuno-mediada**.

Ésta forma **inmuno-mediada de intolerancia al gluten se inicia horas a días luego de la exposición y se la denomina “sensibilidad al gluten”**. En esta condición los pacientes refieren sentirse mal cuando ingieren gluten y mejorar al

excluirlo de la dieta, **habiendo sido convenientemente excluidos los diagnósticos de alergia al gluten y EC.** También se debe haber descartado la deficiencia de IgA.

### Diferencias entre:

Alergia, Intolerancia y Enfermedad Celíaca.

Condición médica	¿Afecta al sistema inmunológico?	Riesgo Genético	Daño permanente de tejidos
Alergia al trigo	Si	Si	No
Intolerancia Sensibilidad	No	Si *	No
Enfermedad Celíaca	Si	Si	Si

(\*) No se ha identificado aún, ningún gen en la literatura médica, responsable de la Sensibilidad al Gluten.

### Pruebas complementarias, para el Diagnóstico de la E. Celíaca

- **Densitomería Ósea**, en dónde se puede identificar una osteopenia por **deficiencia de vitamina D.**
- **Analíticas sanguíneas de marcadores de absorción intestinal**, como son: **Betacaroteno, Prealbúmina, y Albúmina.** Deficiencia de alguno de ellos, es sinónimo de **malabsorción intestinal típica en la E. Celíaca.**
- **Analíticas sanguíneas de: Proteínas, Vitaminas (B12, D, K, ác. Fólico), Hierro, Colesterol, y transaminasas.**

# Síntomas de la Enfermedad Celíaca

aliso Online



## ORAL

- Mal aliento
- Gingivitis
- Úlceras en la boca
- Llagas en la lengua y /o boca
- Erosión del esmalte dental



## SOLO MUJERES

- Menopausia prematura
- Sensibilidad de senos
- Abortos de repetición
- Cambios hormonales
- Infertilidad
- Menstruaciones fuertes
- Vejiga inflamada



## INTESTINAL

- Reflujo- acidez de estómago
- Cólicos intestinales o de barriga

## CONDUCTUAL



- Ansiedad
- Depresión
- Irritabilidad
- Ira irracional
- Aislamiento
- Apatía
- Pérdida de memoria
- Cambios de humor
- Terrores nocturnos
- Ataques de pánico
- Mal genio
- Ideas suicidas

## PIEL



- Acné
- Uñas frágiles
- Caspa
- Ojeras
- Hematomas
- Eczema
- Urticaria
- Piel pálida
- Sequedad de piel, escamación
- Erupciones cutáneas
- Manchas



- Hinchazón
- Diarreas
- Estreñimiento
- Pérdida de apetito
- Náuseas

## DEFICIENCIAS EN VITAMINAS

- Anemia ferropénica (Hierro bajo)
- Vitamina B12
- Vitamina A (Betacaroteno)

## VARIOS



## MUSCULAR

- Dolor de espalda
- Dolor de articulaciones
- Rigidez - Hinchazón en las articulaciones
- Calambres en las piernas

- Ácido Fólico
- Vitamina K
- Vitamina D
- Asma
- Cistitis
- Visión borrosa
- Escalofríos y fiebre
- Sinusitis
- Tos
- Vértigo



¿Tienes éstos síntomas?

Hazte las pruebas de la Celiacía

- Desmayos
- Cambios de peso
- Pérdida de Cabello
- Migrañas
- Hemorroides
- Sudoración nocturna
- Insomnio
- Hipertensión
- Palpitaciones
- Hipoglucemia
- Convulsiones
- Problemas de Tiroides

eL MAGAS XN

## Pautas a Seguir

**No debe iniciarse una dieta sin gluten, sin haberse realizado previamente una biopsia intestinal, que demuestre la intolerancia al mismo, por la alteración de la mucosa.**

La prescripción de esta dieta, sólo porque hay sospecha de intolerancia a esta proteína, o por resultado positivo en la prueba de anticuerpos específicos, sin haberse realizado una biopsia intestinal que lo confirme, es un error, que se comete con frecuencia, y lo único que se consigue, es retrasar o enmascarar, el diagnóstico de una posible Enfermedad Celíaca.

**La dieta debe seguirse estrictamente durante toda la vida. La ingestión de pequeñas cantidades de gluten, puede producir lesión de las vellosidades intestinales, aunque no siempre estas lesiones, tienen por qué ir acompañadas de síntomas clínicos.**



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

**El trigo:** es el grano que contiene niveles más altos de gluten.

**Bulgar:** es trigo seco y empapado.

**Escanda:** derivado del trigo

**Durum:** un tipo de trigo.

**La avena:** contiene alguna proteína parecida al gluten de trigo, por lo que puede o no tolerarse.

**Cebada:** contiene alguna proteína parecida al gluten de trigo.

**El centeno:** contiene alguna proteína parecido al gluten de trigo.

**Triticale:** contiene alguna proteína parecido a el gluten de trigo.

**Espelta:** contiene alguna proteína parecido a el gluten de trigo.

**Semolina:** hecho de trigo.

**Couscous:** hecho de trigo.

**El celíaco puede tomar todo tipo de alimentos que no contienen gluten en su origen:** carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz y maíz), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasa comestibles y azúcar.

**El consumo de productos manufacturados conlleva asumir riesgos potenciales.** Es conveniente **LEER SIEMPRE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO QUE SE COMPRA**, aunque siempre sea el mismo.

Al adquirir productos elaborados y/o envasados, debe comprobarse 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 planta de procedencia, debe rechazarse el producto.

La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son:

**Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, proteína vegetal, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.**

**La nueva Ley de etiquetado vigente, obliga a todas las empresas/fabricantes, a declarar los alérgenos, o trazas de alérgenos (en caso de contaminación cruzada en la producción), en la etiqueta de los productos, de modo y manera, que sólo con leer dicha etiqueta, ya se sabe si el producto puede tener gluten o no, y por tanto, si es o no apto.**

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.** Se ha de tener **precaución con la manipulación de alimentos, en bares y restaurantes** (tortillas de patata que puede llevar levadura, patatas fritas hechas en freidoras que se utilizan también para freír croquetas o empanadillas, salsas ligadas con harina, rebozados, purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden "picatostes" de pan de trigo, etc.), e **igualmente en comedores escolares** (ej.: si un primer plato consiste en cocido de alubias con embutido, no vale retirar el embutido y servir la alubia al cefáco, porque si el embutido lleva gluten, quedará en la salsa). Consúltese la forma de elaboración e ingredientes en cada plato, antes de consumirlos.

**Se evitará freír alimentos sin gluten en aceites donde previamente se hayan frito productos con gluten.**

**Precaución con las harinas de maíz, arroz, etc. de venta en panaderías o supermercados sin certificar la ausencia de gluten.** Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales como trigo o avena.

**No encargue ni adquiera panes de maíz fuera de las panaderías o tahonas que recomiendan las asociaciones de celíacos.** La elaboración de un pan sin gluten en una panadería que trabaja con harinas de trigo conlleva un alto riesgo de contaminación y el hecho de utilizar ingredientes sin gluten no garantiza la ausencia de gluten en el producto final, si no se han tomado las medidas adecuadas.

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**

**ES RECOMENDABLE, Y DESEABLE, LEER SIEMPRE LAS ETIQUETAS DE LOS PRODUCTOS, YA QUE DE UN DÍA PARA OTRO, PUEDE HABER CAMBIOS EN LAS PRODUCCIÓN, Y LO QUE HOY ES APTO, MAÑANA PUEDE DEJAR DE SERLO.**

La dieta **debe ser estructurada en 3 etapas** debido a los **problemas de absorción iniciales** que luego van desapareciendo:

- 1.- La primera, sin gluten, lactosa, sacarosa y fibra**
- 2.- Segunda, sin gluten y con bajo aporte de lactosa, sacarosa y fibra**
- 3.- Tercera, sin gluten .**



## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN FUNCIÓN DE SU CONTENIDO EN GLUTEN

### ALIMENTOS SIN GLUTEN

- Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y cuajada.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva 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, huevina.
- 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.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos crudos.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.

### ALIMENTOS CON GLUTEN

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut o triticale.
- 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.
- Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
- Galletas, bizcochos y productos de pastelería.
- Pastas italianas (fideos, macarrones, tallarines, etc.) y sémola de trigo.
- Bebidas malteadas.
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores, etc.

### ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

- Embutidos: chorizo, morcilla, etc.
- Productos de charcutería.
- Yogures de sabores y con trocitos de fruta.
- Quesos fundidos, en porciones, de sabores y rallados.
- Patés diversos.
- Conservas de carnes.
- Conservas de pescado con distintas salsas.
- Caramelos y gominolas.
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos fritos y tostados con sal.
- Helados.
- Sucedáneos del chocolate.
- Colorante alimentario.

## Alimentos exentos de gluten

Ilustración de "Un sueño celíaco"



Se consideran alimentos que **de forma natural están exentos de gluten** aquellos que **no contienen ninguna de las prolaminas**

**tóxicas en su composición, sin que haya mediado ninguna manipulación técnica. Son los productos más aptos para la dieta del sujeto celíaco, ya que en principio son los más seguros.**

Igualmente se consideran aptos para dietas sin gluten, productos elaborados con harinas procedentes de los cereales tóxicos **pero que no superan el contenido máximo**

**autorizado**, estando la mayoría de estos productos, elaborados a partir de los almidones correspondientes, **que es una fracción de la harina que prácticamente no contiene proteínas.**



**En cuanto a los alimentos prohibidos**, serían todos aquellos elaborados a partir de las harinas tóxicas **—excepto los elaborados especialmente para dietas sin gluten—** y todos

aquellos productos de la industria alimentaria a los que se ha incorporado algunas de las harinas o directamente alguna de las prolaminas tóxicas en el proceso de elaboración.

## Listado de Alimentos Genéricos Sin Gluten

Se denomina **producto genérico** a aquel producto que por su naturaleza está considerado libre de gluten, por lo tanto el celiaco puede consumirlo de cualquier marca.

### Alimentos infantiles

- Leches para lactantes (leche 1), leches de continuación (leche 2), leches de crecimiento (leche 3).
- Tarritos de inicio (que no lleven como ingrediente almidón).



### Aperitivos



- Aperitivos de patata (ingredientes: patata, aceite y sal), sin aromas ni sabores.
- Aceitunas con y sin hueso.
- Aceitunas rellenas de pasta de anchoa o pimienta.
- Encurtidos: pepinillos, alcaparras, cebolletas en vinagre, altramuces etc.
- Palomitas de maíz envasadas (ingredientes: maíz, aceite y sal).


### Azúcares y edulcorantes

- Almíbares.
- Azúcar blanco, moreno, y vainillado.
- Edulcorantes (aspartamo, ciclamatos y sacarina)
- Fructosa (azúcar para diabéticos) y glucosa




- Miel, miel de caña y melazas

### Bebidas alcohólicas

- Anís, aguardiente frutas, de vino, de curazao, Brandy o Ginebra y pacharán, ratafia catalana, Tequila, whisky y  (de sidra) y coñac, Ron y vodka
- Vinos (tintos, rosados, blancos, amontillados, dulces y vermouth),
- vinos espumosos (Cavas, champagne, y sidras).

### Bebidas no alcohólicas

- Achicoria.
- Cafés, todos los tipos (naturales descafeinados, torrefactos) en grano, molidos, solubles, solubles instantáneos, y extractos solubles de café y 



- achicoria.
- Aguas embotelladas (naturales, minerales, c/o s/ burbujas, etc..)
- Gaseosa sifón y sodas.

- Infusiones de hiervas naturales, sin aromas (ej.: menta, te, manzanilla, tila, etc).
- Néctares, mostos y zumos de frutas..
- Refrescos: bitter, tónicas bebidas (sabor cola, limón, lima-limón, naranja y manzana)

### Cacaos y chocolates a la taza

- Cacao puro y cacao puro en polvo
- Pasta de cacao.



### Cereales y pseudocereales

- Arroz, maíz, quinoa, amaranto, mijo, sorgo, yuca, trigo sarraceno o alforfón. Todos ellos sin moler, ya que pueden contaminarse en el proceso de molienda.



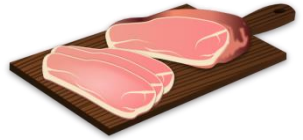
### Congelados y refrigerados



- Ensaladas y ensaladillas congeladas de hortalizas, verduras y pescado, sin cocinar.
  - Carne, pescado y marisco congelado, sin rebozar ni empanar.
  - Hortalizas y verduras congeladas, sin cocinar.
- Patatas prefritas congeladas (ingredientes: patata, aceite y sal).

## Embutidos y productos cárnicos

- Carne y vísceras, frescas, congeladas en conserva sin cocinar.
- Cecina y tocino.
- Jamón cocido solo calidad extra.
- Jamón y paleta curados (tipo jabugo y serrano, etc).
- Panceta y lacón frescos, salados o curados.
- Salazones: lacón, costillas, orejas, manos y rabos salados.



## Espicias, condimentos y sazonadores



- Colorante y aromas naturales, en rama, hebra y grano (ej: azafrán, canela en rama, vainas de vainilla).
  - Especies y hierbas naturales deshidratadas (ej: perejil, orégano...etc.), siempre envasadas, nunca a granel.
  - Sal.
- Vinagres de manzana, módena, sidra, vino.

## Frutas y derivados

- Conservas de fruta (en almíbar y compota).
- Fruta preparada para beber (fruta de bolsillo)



- Frutas desecadas : albaricoques, dátiles, orejones, pasas y ciruelas.
- Frutas frescas, confitadas, glaseadas y desecadas

## Frutos secos

- Frutos secos crudos. (Nueces, avellanas, anacardos..etc)



## Golosinas

- Regaliz de palo.
- Caramelos duros con o sin palo y con o sin azúcar (tipo cristal : cola, fresa limón, menta, naranja, piña y plátano).



## Grasas



- Aceites, todos los tipos.
- Grasas animales (manteca, sebo, tocino, etc.).
- Mantequilla tradicional.
- Margarina sin fibra.

## Harinas y derivados

- Tapioca o fécula de mandioca.



## Helados

- Barras y tarrinas sabores nata y/o vainilla.



- Helados de agua (ej.: polos de limón, naranja, cola,...). Atención los flag o flas no son helados.

## Hortalizas, verduras, tubérculos y derivados



- Congelados sin cocinar.
- Conservas cocidas "al natural" en vinagre.
  - Ensaladas y ensaladillas, cocidas sin cocinar.
  - Frescos, desecados o deshidratados.

## Huevos y derivados

- Huevos frescos en polvo, deshidratados (huevo en polvo) y líquidos (pasteurizado).







## Lácteos y sustitutos lácteos

- Bebidas de soja o licuados de soja (ingredientes: soja, habas de soja, agua y sal)
- Cuajada fresca.
- Cuajó, requesón y kefir.
- Leches, todos los tipos (fresca, condensada, en polvo...) tanto enteras como desnatadas. Leches enriquecidas con calcio, fósforo, flúor, sales minerales, vitaminas, jalea real y Omega 3.
- Leches fermentadas líquidas naturales (sin aromas, sabores y frutas).
- Natas para repostería: líquida, montada o batida y en spray.
- Quesos frescos (tipo blanco pasteurizado, natural, Burgos, Quark, Mozzarella, Villalón y requesones), con y sin lactosa, enteros, cuña, media cuña o lonchas.
- Yogures naturales (enteros, desnatados, enriquecidos, azúcarados, bifidus, con caroteno y con vitaminas).
- Quesos tiernos, fermentados, curados y semicurados



## Legumbres

- Legumbres y leguminosas secas: alubias, garbanzos, lentejas, soja, etc..en conserva, cocidas al natural.

## Levaduras

- Impulsores o gasificantes (bicarbonato sódico, ácido tartárico, sal de seltz y sal de frutas).
- Levadura fresca de panadería (*saccharomyces cerevisiae*), en bloques o pastillas.



## Pescados, mariscos y derivados

- Conservas de pescado/marisco (al natural, en aceite, al limón y al ajillo).
- Pescados frescos ahumados (salmón, trucha y bacalao).
- Pescados y mariscos, frescos, cocidos, Congelados sin rebozar, salados y desecados (ej.: bacalao).



## Preparados para postres y repostería



- Coco rallado.
- Gelatina neutral en láminas (cola de pescado)
- Agua de Azahar.

## Productos dietéticos

- Aceite de germen de trigo.
- Jalea real fresca y liofilizada.



- Lecitina de soja.
- Polen en gránulos.

## Productos para dietas vegetarianas

- Tofu (habas de soja, sal agua).



y

## Purés y cremas



- Copos de patata y purés de patata instantáneos, sin aromas ni añadidos.

## Salsas

- Salsas hechas en casa con ingredientes s/g
- 
- Tinta de calamar (ingredientes : tinta de calamar/sepia/cefalópodo, sal y agua).
- Tomate natural (entero/triturado).



## Sopas y pastillas de caldo

- Sopas deshidratadas, tipo juliana.



## Símbolos “Sin Gluten”



### **EL SÍMBOLO INTERNACIONAL "SIN GLUTEN"**

Una espiga barrada dentro de un círculo es el símbolo internacional sin gluten.

Su presencia en un producto, indica que el alimento es adecuado para la dieta de personas con intolerancia al gluten.

Fue diseñado por Michael Carpenter y asignó su Copyright a la Sociedad Celíaca del Reino Unido quien tiene el derecho -Ley Internacional del Copyright- de controlar su uso.

Durante el congreso de la AO ECS en Zeist -junio de 1989- la Sociedad Celíaca del Reino Unido, responsabilizó de velar por su buen uso, a las Asociaciones de Celíacos miembros, existentes en cada país.

En la actualidad, las industrias que deseen utilizar este símbolo, deben certificarse en el “Sistema de Licencia Europeo” (ELS).

**Para que este símbolo tenga validez, debe ir acompañado por el nº de registro, concedido por la asociación, y una de las siguientes expresiones: “OATS” , “100” o “100/OATS”**



XX-YY-ZZ



XX-YY-ZZ

OATS



XX-YY-ZZ

100



XX-YY-ZZ

100/OATS

**Si el símbolo no se acompaña de ninguna expresión (primer símbolo), quiere decir, que el producto, contiene menos de 20 mg/kg (ppm) de gluten y no contiene avena.**

**OATS.-** el producto contiene avena pura.

**100.-** el producto **contiene hasta 100 mg/kg** (ppm) de gluten, y no contiene avena.

**100/OATS.-** el producto **contiene hasta 100 mg/kg (ppm) de gluten y avena pura.**

**Conviene aclarar,** que todo aquel producto que **contenga más de 20 ppm de gluten, NO ES APTO PARA LOS CELÍACOS, ya que por encima de ese límite, perjudica a las vellosidades intestinales y las destruye.**



**EL SELLO "FACE"**

La marca "**CONTROLADO POR FACE**" indica que el producto que la lleva, ha cumplido con los requisitos que F.A.C.E. establece respecto a niveles máximos de gluten, controlados a

través de laboratorios acreditados por ENAC, mediante el control de los sistemas de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC), que garanticen que los productos verificados, son aptos para el consumo por celíacos.

**La FACE firma un acuerdo con las empresas de alimentos que lo solicitan, por el cual éstas se comprometen a que dichos productos no tengan más de 10 ppm de gluten, aunque cabe recordar, que está científicamente demostrado, que el intestino del celíaco, puede tolerar hasta 20 ppm de gluten sin sufrir daños. El sello de FACE, hoy en día, con el nuevo etiquetado “sin gluten”, es un sello más de calidad, entre otros sellos de calidad alimentaria, existentes en el mercado, que facilitan aún más la elección del producto al consumidor final. No es obligatorio para los fabricantes, ya que es una iniciativa privada.**

La FACE ha informado a todas las Asociaciones de Celíacos Europeas de la existencia y significado de la marca "CONTROLADO POR FACE".

## **“PACTO POR EL CELÍACO Y EL DIABÉTICO”**

En el año 2003, la Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya, en colaboración con la Associació de Diabètics de Catalunya y la Associació de Celíacs de Catalunya, propuso un pacto de colaboración con el objetivo de mejorar la información del etiquetaje de los productos alimenticios.



Símbolo "Pacto por el celíaco y el diabético"

Con este pacto se propone un símbolo **para declarar la presencia o la ausencia de gluten con el límite de 20 ppm.**

Es totalmente voluntario y gratuito, está disponible para todos los fabricantes de productos de consumo normal (no específicos para personas celíacas) que quieran utilizarlo y está basado en el principio del autocontrol y validado para toda España.

## **Legendas "Sin gluten" y "bajo contenido en gluten". Sellos o logos "Sin Gluten"**

El 1 de enero de 2012 entró en vigor el RE (CE) 41/2009 sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten.

Este reglamento, surge con el fin, de no dificultar la libre circulación de los productos presentados como "sin gluten" en la Unión Europea, y con el fin de asegurar el mismo nivel de protección para los consumidores de los mismos.

**El Defensor del pueblo informa de que:**

***"Son continuos los trabajos en el seno de la Unión Europea para el desarrollo de un nuevo Reglamento (Reglamento de Ejecución Número 828/2014 de la comisión***

**de 30 de julio, relativa los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o presencia reducida de gluten en los alimentos) que será de aplicación a partir del 20 de julio del año 2016 y refiere como norma general el Reglamento (UE) número 1169/2011, sobre información alimentaria facilitada al consumidor”**

**“En la esfera nacional y como consecuencia del desarrollo del artículo 44 del Reglamento antes citado, con el objetivo de ampliar las exigencias de información sobre la presencia de gluten a los alimentos no envasados, el 27 de febrero de 2015, se aprobó el Real Decreto 126/2015 por el que *se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor*”**

**Éste nuevo Reglamento, sigue la misma lógica, que inspiró la redacción del Reglamento nº 41/2009, que es el que seguirá vigente hasta el 20 Julio de 2016, y que establece reglas armonizadas acerca de la información que se facilita a los consumidores sobre la ausencia («sin gluten») o la presencia reducida de gluten («muy bajo en gluten») en los alimentos, al subrayar que constituye un elemento que justifica la continuidad el que “las normas de dicho Reglamento se basan en datos científicos y garantizan que los consumidores no sean inducidos a error o a confusión debido a que se les facilite información con bases divergentes acerca de la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos**



**¿Qué reglas se han establecido para la utilización de las menciones SIN GLUTEN y MUY BAJO EN GLUTEN?**

**A. Requisitos generales:**

**SIN GLUTEN**

La declaración «sin gluten» solamente podrá utilizarse cuando los alimentos, **tal como se venden al consumidor final, no contengan más de 20 mg/kg de gluten (20 ppm).**

**MUY BAJO EN GLUTEN**

La declaración «muy bajo en gluten» solamente podrá utilizarse cuando alimentos que consistan en trigo, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas, o que contengan uno o más ingredientes hechos a partir de estos cereales, que se hayan procesado específicamente para reducir su contenido de gluten, **no contengan más de 100 mg/kg de gluten (100 ppm) en el alimento tal como se vende al consumidor final.**

**B. Requisitos adicionales para los alimentos que contienen avena:**

La avena contenida en un alimento que se presenta como un producto sin gluten o muy bajo en **gluten deberá haber sido específicamente elaborada, preparada y/o procesada para evitar la contaminación por el trigo, el centeno, la**

**cebada o sus variedades híbridas, y su contenido de gluten no podrá sobrepasar los 20 mg/kg (20 ppm)..**

**Se aceptan las menciones “sin gluten» o «muy bajo en gluten», porque la Comisión considera, que ciertas personas con intolerancia al gluten, pueden tolerar pequeñas cantidades de gluten que varían dentro de un margen limitado y “para permitir que los consumidores encuentren en el mercado diversos productos alimenticios, apropiados para sus necesidades, y para su nivel de sensibilidad, deberían poder elegir entre una serie de productos con diversos niveles reducidos de gluten dentro de ese margen limitado”**

Recordemos, que además de **la Enfermedad Celíaca**, existe también la **denominada Sensibilidad al Gluten No Celíaca y la Alergia al Trigo**.

En la **Enfermedad Celíaca**, el límite máximo permitido de ingestión de gluten, **está en 20 mg/kg (20 ppm)**, porque está científicamente demostrado, que nuestro intestino puede tolerar sin daños para él, hasta esa cantidad. De ahí que sea ese límite máximo, el requisito para la mención “sin gluten”.

Es importante tener en cuenta, que **el Gluten destruye literalmente las vellosidades intestinales del celíaco, porque estamos hablando de una Enfermedad Autoinmune, no sólo de una “intolerancia como otras”, a**

**diferencia de La Sensibilidad al Gluten No Celíaca, o la Alergia al Gluten, que no tienen factor de autoinmunidad, y por tanto, la ingesta de gluten, no produce destrucción de las vellosidades intestinales. En éstos dos últimos casos, lo que si se produce son diferentes sensibilidades, de ahí que se estimen los dos criterios de etiquetado, de éste modo, cada consumidor puede determinar qué dosis le es perjudicial o tolerable, con la seguridad de que la etiqueta es un reflejo real del contenido en gluten.**

### **DECLARACIONES QUE ACEPTA EL NUEVO REGLAMENTO:**

- “Adecuado para las personas con intolerancia al gluten”
- “Adecuado para celíacos”
- “Elaborado específicamente para personas con intolerancia al gluten”
- “Elaborado específicamente para celíacos”

**Estas dos últimas declaraciones podrán figurar si el alimento está específicamente elaborado, preparado y/o procesado para:**

- a)** reducir el contenido de gluten de uno o varios ingredientes que contienen gluten, o
- b)** sustituir los ingredientes que contienen gluten por otros ingredientes exentos de gluten de forma natural.

### **ETIQUETADO PREVENTIVO DEL TIPO “PUEDE CONTENER TRAZAS DE...”**

el art. 36.2 del Reglamento nº 1169/2011 establece que “la información alimentaria proporcionada voluntariamente cumplirá los requisitos siguientes: **a) no inducirá a error al consumidor; b) no será ambigua ni confusa para los consumidores, y c) se basará, según proceda, en los datos**

**científicos pertinentes”** (y, justamente, el art. 36.3 de dicho Reglamento atribuye a la Comisión la competencia para adoptar “actos de ejecución sobre la aplicación de los requisitos referentes a **la siguiente información alimentaria voluntaria:** a) **información sobre la posible presencia no intencionada en el alimento de sustancias o productos que causen alergias o intolerancias,** y b) **información sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos.**

**En este reglamento, no se indica ningún tipo de simbología específica (logo),** por lo que existen **fabricantes y cadenas de**



supermercados, que por iniciativa propia, para hacerle la vida más fácil al celíaco, a la hora de leer las etiquetas de los alimentos, indican en sus productos, la leyenda “sin gluten” con un sello propio, de muy variadas maneras, como por ejemplo:

Concluyo éste resumen del nuevo etiquetado, recordando que en la actualidad, los alérgenos reconocidos por ley que deben figurar en las etiquetas de los alimentos de forma obligatoria son 14, ya sean ingredientes o alimentos alérgenos, y que de esos 14 alérgenos, reconocidos por ley, solo se han establecido niveles de seguridad con límites legales en tres de ellos: gluten, lactosa y sulfitos.

## IDONEIDAD DE CONSUMIR PRODUCTOS ESPECÍFICOS SIN GLUTEN



**¿Has notado que después de consumir productos específicos sin gluten te sientes mal?**

La mayoría de estos productos no tienen 0 ppm (gluten en partes por millón en un alimento), y

**¡las ppm son acumulativas!**

Por eso, a veces nos sentimos fatal después de consumir productos sin gluten y no entendemos por qué.



**Conclusión:**

Consume productos específicos sin gluten lo menos posible.

Basa tu dieta en productos exentos de gluten por naturaleza, que tienen 0 ppm y nunca te harán daño.

### ADEMÁS..Y MUY IMPORTANTE...

\* Varios estudios científicos afirman que entre el 20% y el 38% de pacientes con enfermedad celíaca tiene problemas nutricionales.







ENTRE ELLOS : desequilibrios en la ingesta de calorías y proteínas y carencias en la aportación de fibra, minerales y vitaminas al organismo, bien causadas por la baja calidad nutricional de los productos sin gluten, o por elecciones erróneas a la hora de alimentarse.

\* La media en la composición de los panes y bollería sin gluten, revela mayor contenido en grasa, azúcar y calorías, necesarias para que sea todo más "sabroso y comestible"

\* En general el pan sin gluten tiene poco contenido en minerales y vitaminas, en concreto zinc, hierro, ácido fólico y vitaminas B12, B6 y A, que son precisamente las carencias que presentan los celíacos

## Consejos Nutricionales del Dr. Valentín Ruster



-  Maíz y arroz son buena sustitución, además de otros cereales, que exentos de gluten estén.
-  Siempre basa tu Dieta Sin Gluten, en productos exentos del mismo, en su Naturaleza, y así tendrás la certeza, de que una gran fortaleza podrás tener.
-  Fruta, verdura, carne y pescado. Huevos, patatas y legumbres... Todos ellos, buenos alimentos, que dan salud a tu cuerpo.
-  De los productos específicos "sin gluten", no conviene abusar, la regla de oro que os doy, es que "menos es más".
-  La Dieta siempre la debéis seguir, nunca os la saltéis, ni la abandonéis. La Celiaquía es de por vida, es un mito el que se pueda curar, y podríais enfermar de gravedad.
-  Para terminar, no debéis olvidar, que además de seguir la dieta a rajatabla, es recomendable que hagáis ejercicio con frecuencia. El corazón es nuestro motor, y hay que mantenerlo "engrasado", para estar como una manzana de sanos.

celiacOnline.org  
elmagasin.wordpress.com



## Lugares más insospechados en dónde está el Gluten

El Gluten, se puede encontrar, en donde menos lo esperamos o imaginamos. Por ello, conviene saberlo, para poder hacer la Dieta perfectamente, sin cometer ningún error, ya que de ello depende nuestra salud, y cualquier trasgresión involuntaria, puede hacer que nuestro bienestar peligre.



**Con el siguiente Listado**, evitarás caer en los errores, que muchas veces se cometen sin querer, por falta de información, **al inicio de la Dieta Sin Gluten.**

- El Gluten puede estar en la **Pasta de Dientes**
- En las **barras y/o brillos de labios (\*\* ver Listado de Ingredientes con Gluten Maquillaje en pág. 44)**
- En los **medicamentos**  
**(\*\* ver Legislación sobre medicamentos en pag, siguiente)**
- En los **sellos** que se pegan con la saliva (el pegamento es gluten)
- En las **infusiones** (si llevan aroma, puede estar ahí)
- En los **besos**, siiii! aunque suene raro también. Son los besos apasionados. Si tu chico o chica, no es celíaco, y acaba de tomar una comida o bebida con gluten y acto seguido te da un beso apasionado, te puede

contaminar con gluten, ya que se quedan restos de la comida/bebida en su boca, que se traspasan por la saliva.

- En una **botella (de agua u otra bebida)**, en la que hayan caído miguitas de pan (o de algo que se desmenuce, con gluten) que compartan contigo o con tu niño/niña. Esto se da sobre todo entre los niños.
- En el **café**, sí, aquí también, porque hay cafés que tienen gluten. Cuidado con el café que te sirvan de máquina. Una manera de asegurarte es llevar un sobre de café apto en el bolso.
- En la **plastilina**. Existen plastilinas sin gluten. Los niños pueden llevarse las manos a la boca, chuparse los dedos, y si han manipulado plastilina con gluten se contaminarán.

### **(\*\*)Legislación sobre medicamentos:**

La **declaración del gluten en los medicamentos** de uso humano se regula en la **circular 2/2008** de 5 de Marzo de 2008 de la **Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios** (“Instrucción sobre excipientes”). Esta circular sustituye a la 16/98 de la Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios de 23 de julio de 1998.

- Si el medicamento contiene menos de **20ppm de gluten**, se declarará su presencia pero también se indicará: “es adecuado para pacientes celíacos” y “los pacientes con alergia a X (distinta de la enfermedad celíaca) no deben tomar este medicamento”.
- Si el medicamento contiene **más de 20ppm** se incluirá la siguiente información: “este medicamento contiene



almidón de X, que equivale a “x” ppm de gluten, lo que debe ser tenido en cuenta por los pacientes celíacos” “los pacientes con alergia a X (distinta de la enfermedad celíaca) no deben tomar este medicamento.”

Por tanto, **leyendo el prospecto y el cartonaje de los medicamentos, siempre podremos identificar si son o no aptos, para dietas sin gluten.**

**(\*\*\*) Listado de Ingredientes con Gluten, que pueden aparecer en los productos de Maquillaje:**

BARLEY DERIVED INGREDIENTS  
SAMINO PEPTIDE COMPLEX  
ESCUALENE  
BARLEY EXTRACT  
HORDEUM VULGARE (BARLEY) EXTRACT  
PHYTOSPHINGOSINE EXTRACT  
BARLEY LIPIDS  
WHEAT DERIVED INGREDIENTS  
AMP-ISOSTEAROYL HYDROLYZED WHEAT PROTEIN  
DISODIUM WHEATGERMAMIDO PEG-2 SULFOSUCCINATE  
HYDROLYZED WHEAT GLUTEN  
HYDROLYZED WHEAT PROTEIN  
HYDROLYZED WHEAT PROTEIN PG-PROPYL SILANETRIOL  
HYDROLYZED WHEAT STARCH  
HYDROXYPROPYLTRIMONIUM HYDROLYZED WHEAT  
PROTEIN STEARYLDIMONIUMHYDROXYPROPYL  
HYDROLYZED WHEAT PROTEIN  
WHEAT AMINO ACIDS  
WHEAT BRAN EXTRACT  
WHEAT GERM EXTRACT  
WHEAT GERM GLYCERIDES  
Avena Sativa (Oat) Kernel Flour  
Cyclodextrin  
Dextrin  
Dextrin Palmitate

Hydrolyzed Malt Extract  
Hydrolyzed Oat Flour  
Hydrolyzed Vegetable Protein  
Hydrolyzed Wheat Flour  
Hydrolyzed Wheat Gluten  
Hydrolyzed Wheat Protein  
Hydrolyzed Wheat Protein/PVP Crosspolymer  
Hydrolyzed Wheat Starch  
Laurdimonium Hydroxypropyl Hydrolyzed Wheat Protein  
Malt Extract  
Maltodextrin  
Secale Cereale (Rye) Seed Flour  
Sodium C8-16 Isoalkylsuccinyl Wheat Protein Sulfonate  
Triticum Vulgare (Wheat) Germ Extract  
Triticum Vulgare (Wheat) Germ Oil  
Triticum Vulgare (Wheat) Gluten  
Triticum Vulgare (Wheat) Starch  
Wheat Amino Acids  
Wheat Germ Glycerides  
Wheat Germamidopropalkonium Chloride  
Wheat Protein  
Wheatgermamidopropyl Ethyldimonium Ethosulfate  
Yeast Extract

# Etiquetado de los alimentos.

## El mejor “Listado” para todos.

### Cómo entenderlo.

La industria alimentaria de toda Europa, tiene que aplicar un Reglamento de etiquetado, aprobado en el 2011, que especifica al detalle, cómo tienen que estar etiquetados estos productos. Entre otras cosas, será obligatorio informar sobre los 14 alérgenos más comunes, usar un tamaño de letra legible, identificar origen y composición exacta, e incorporar datos, que permitan comparar qué alimento es más saludable.

La mayoría entró en vigor el 13 de Diciembre de 2014. Otras reglas, entraron en **Abril 2015**, y seguirán entrando las que quedan, hasta que se finalice en **Diciembre del año 2016**.

La mayoría entra en vigor el 13 de diciembre de 2014. Otras en abril de 2015 o en diciembre de 2016

#### TAMAÑO DE LETRA

- En envases de más de 80\* cm<sup>2</sup>: Mínimo 1,2 mm de altura de la “x”
- Envasados de menos de 80\* cm<sup>2</sup>: Mínimo 0,9 mm de altura de la “x”

#### ALÉRGENOS

Deben destacarse tipográficamente (con diferente color, en negrita, o con distinto tipo de letra).

#### TIPO DE ACEITE

Se debe indicar si es aceite de palma, de girasol, de oliva...

#### ETIQUETADO NUTRICIONAL

Se deben indicar las cantidades por 100 gramos o 100 mililitros (para poder comprar productos) y el % que representa sobre la cantidad diaria recomendada para un adulto.

**COMPRA ON LINE**  
La información debe estar disponible también en compras por internet

**TODO JUNTO**  
La información nutricional debe estar en el mismo campo visual, no desperdiciada en diferentes caras del envase.

#### ORIGEN

- Obligatorio hasta ahora:
- Miel
  - Aceite de oliva
  - Frutas
  - Verduras
  - Pescados
  - Carne de vacuno
- Desde ahora, además:
- Carne de cerdo
  - Aves de corral
  - Ovejas
  - Cabras

#### SAL

La palabra “sodio” se prohíbe por ser poco clara. Se debe poner “sal”.



#### CONGELACIÓN

Si el producto se ha descongelado debe indicarse para que el comprador sepa que no puede volverlo a congelar.

#### “ELABORADO A PARTIR DE...”

Los productos que aparentan ser una sola pieza pero que proceden de varias (saichicas, pallos de cangrejo, etc.) deben dejar claro todos los ingredientes utilizados.

Fuente: Reglamento nº 1.169 / 2011 de la UE.

## ALÉRGENOS

Deben destacarse tipográficamente (con diferente color, en negrita, o con distinto tipo de letra).



**Alérgenos.** Las etiquetas **deberán dejar bien claro si los alimentos contienen alérgenos**. Para indicar la presencia de cualquier alergeno, habrá que cambiar la tipología, **por ejemplo con un color diferente o en negrita**. **Se especifica un grupo de 14 alérgenos que son de declaración obligatoria, en todos los productos envasados o no, que contengan estos alimentos o trazas de ellos. Si no hay alérgenos, o no existen trazas, no aparecerá nada de ello en la etiqueta.**

**El consumidor tendrá acceso a la información sobre los ingredientes, incluidos los puestos a su disposición, en bares y restaurantes, comedores escolares u hospitales, y los vendidos a granel.**

## ICONOS ALÉRGENOS

---



Gluten



Crustáceos



Huevos



Pescado



Cacahuets



Soja



Lácteos



Frutos de cáscara



Apio



Mostaza



Granos de sésamo



Dióxido de azufre  
y sulfitos



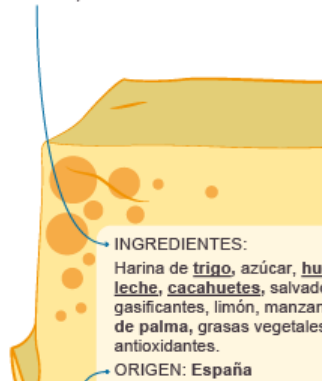
Moluscos



Altramuces

### TAMAÑO DE LETRA

- En envases de más de 80\* cm<sup>2</sup>:  
Mínimo 1,2 mm de altura de la "x"
- Envases de menos de 80\* cm<sup>2</sup>:  
Mínimo 0,9 mm de altura de la "x"



**Fin de la letra pequeña.** El reglamento es tan exhaustivo que incluso dice cómo tiene que ser el tamaño de letra mínimo de las etiquetas. Se trata, tal y como explica una portavoz del departamento de Salud de la Comisión Europea, de “mejorar la legibilidad”. Una persona sin problemas de visión debería ser capaz de leer bien los ingredientes. La letra debe ser de un mínimo de 1,2 mm de altura. Eso, en los envases de más de 80 centímetros cuadrados; en los de menos, puede ser de 0,9 mm.



## **ORIGEN**

Obligatorio hasta ahora:

- Miel
- Aceite de oliva
- Frutas
- Verduras
- Pescados
- Carne de vacuno

Desde ahora, además:

- Carne de cerdo
- Aves de corral
- Ovejas
- Cabras

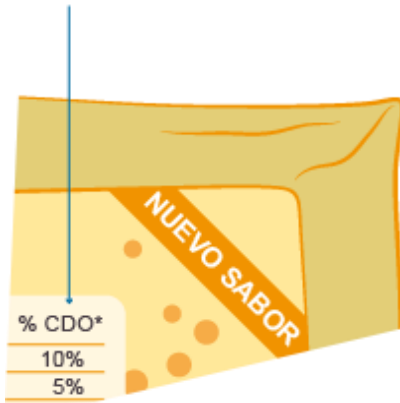


**Lámalo sal.** Aún es habitual leer en muchas etiquetas el contenido de sodio de un producto. Con la nueva regulación será obligatorio hablar de sal, una palabra que entiende todo el mundo.

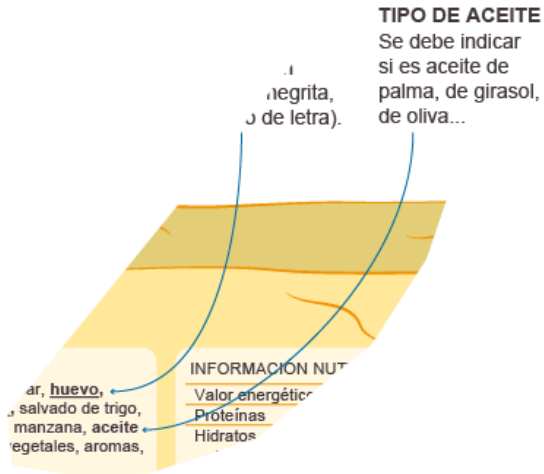


## ETIQUETADO NUTRICIONAL

Se deben indicar las cantidades por 100 gramos o 100 mililitros (para poder comprar productos) y el % que representa sobre la cantidad diaria recomendada para un adulto.



**Información nutricional.** Las etiquetas tendrán que mostrar el valor energético, las grasas, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas y la sal. Y no valdrá incluir estos datos de cualquier forma. La declaración debería ser obligatoriamente “por 100 gramos” o “por 100 ml”, de forma que el consumidor pueda comparar fácilmente en el pasillo del supermercado el contenido nutricional para decidir qué producto le conviene más. Estas normas se aplican a partir del 13 de diciembre de 2016.



**Tipos de Aceites o Grasas.** Es muy habitual ver entre la lista de ingredientes de unas patatas fritas o de unas galletas la denominación “aceite vegetal”. El nuevo reglamento obliga a especificar los tipos de aceite. Aceite de oliva, de girasol o de palma, por ejemplo.

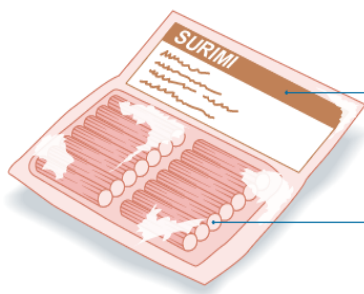


**Todos los datos juntos.** La información debe estar “en el mismo campo visual”. Es decir, los nutrientes, los avisos sobre

alergenos, el origen, etc. deben estar juntos, de forma que de un vistazo el consumidor pueda acceder a toda la información.

**Fecha de congelación.** Los productos que han sido descongelados antes de ponerse a la venta tienen que especificarlo. Es importante porque el consumidor no debe volver a congelarlos en casa.

**“Elaborados a partir de...”.** Los productos que aparentan ser una sola pieza, pero que proceden de varias (salchichas, palitos de cangrejo, etc..) deben dejar claro, todos los ingredientes utilizados.



**CONGELACIÓN**

Si el producto se ha descongelado debe indicarse para que el comprador sepa que no puede volverlo a congelar.

**“ELABORADO A PARTIR DE...”**

Los productos que aparentan ser una sola pieza pero que proceden de varias (salchichas, palitos de cangrejo, etc..) deben dejar claro todos los ingredientes utilizados.

**COMPRA ON LINE**

La información debe estar disponible también en compras por internet



## **Correcto etiquetado VS. Listados de pago de las Asociaciones de Celíacos.**

Consultado al Ministerio de Sanidad, a través del Defensor del Pueblo Español, referente a la elaboración de un Listado de alimentos sin gluten, accesible y gratuito para todos, porque es nuestro derecho, saber lo que podemos comer con seguridad, sin tener que pagar por ello, su respuesta es concluyente. Exactamente fue ésta:

***“El Ministerio de Sanidad, ha mostrado su criterio adverso, a la elaboración de un Listado de alimentos sin gluten, con fundamento en que los alimentos sin gluten, cumplen con todos los requisitos exigibles, dentro del ámbito alimentario, y cuentan con un etiquetado exhaustivo, que proporciona al consumidor, todos los datos necesarios, para su elección, no correspondiendo a la Administración, avalar el empleo de marcas de calidad, de iniciativa privada.”***

Como queda claro, lo que hace el Ministerio de Sanidad, es decirnos sencillamente, que con el etiquetado existente, no le hace falta a ningún celíaco, o a todos aquellos, que tengan un trastorno relacionado con el gluten, depender de ningún Listado de alimentos sin gluten de pago, elaborado por entidades privadas, no dependientes de Sanidad, es decir, las Asociaciones de Celíacos.

Realmente, **seguir perpetuando ese Listado (en 3 versiones diferentes, una por cada Asociación) por parte de las Asociaciones, que además, se limitan a unas marcas específicas, que son las que pagan por aparecer en dicho Listado, no es evolucionar** con los tiempos de hoy en día, sino querer seguir permaneciendo en el pasado, **un pasado en el que sí se necesitaba, y era de mucha ayuda ese Listado privado, por las deficiencias tan grandes que existían en el etiquetado por aquel entonces, pero que ahora, en nuestro presente, ya no se necesita**, con los cambios tan importantes que ha habido en éste tema, y es que **nada hay más rápido, más sencillo, más fiable, y más actualizado, que la propia etiqueta del producto, y además es gratis y accesible para todos, lógicamente.** En definitiva:



Además, desde la propia página web de la AECOSAN, que es la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, perteneciente al Ministerio de Sanidad, podéis consultar las alertas de alérgenos , o actualizaciones, en el siguiente enlace:

[http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/alertas/seccion/alertas\\_alergenos.shtml](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/alertas/seccion/alertas_alergenos.shtml)

Quiero decir también, porque no quiero que haya malentendidos, que las Asociaciones de Celíacos son necesarias, y hacen una labor importante para el colectivo celíaco. Aquí, en España, hay un gran número de Asociaciones, y lógicamente, unas, trabajan mejor, y más que otras, por sus socios. **No todas son iguales. Por ello, te doy dos consejos si estuvieras pensando en asociarte:**

- 1) Si tú quieres asociarte por compartir vivencias y actividades con otros celíacos como tú, o por alguien cercano a ti, por luchar por los derechos de los celíacos, por estar informado de las últimas noticias, novedades y avances en torno a la Enfermedad Celíaca y/u otros trastornos por el gluten, por tener un apoyo cerca de ti, asóciate, si tu economía te lo puede permitir, por el pago de la cuota. **Eso sí, entérate antes, de cómo funciona tú Asociación, para que luego no te lleves decepciones, yo sí me las llevé.**
- 2) Pero, si sólo buscas asociarte, por obtener ese **Listado de alimentos, en serio te lo digo, y con toda la sinceridad del mundo, no te asocies**, porque ese Listado no te va a hacer falta, por lo que ya he explicado anteriormente. **La dieta sin gluten, se puede llevar perfectamente, sin necesidad de estar asociado, y éste Manual además, te ayudará a ello.**

## Cuidados en la Cocina.



### Consejos en la manipulación de alimentos para celíacos

El gluten no sólo deberá evitarse de forma directa (no consumiendo lo que claramente lo contiene), sino también la denominada “**contaminación cruzada**” (por contacto entre un alimento sin gluten con otro que sí lo contiene, básicamente harina o migas de pan). Otro ejemplo muy claro de contaminación cruzada, es el de una tortilla de patata: de entrada no contiene gluten pero se puede producir “contaminación” si utilizamos un aceite que ya se ha usado antes para freír rebozados. Estas pequeñas “contaminaciones” repetidas de forma continuada provocan alteraciones en el intestino del celíaco y la dieta ya no es estricta.

### Compra de ingredientes específicos para celíacos

- Los productos específicos para celíacos (pan, pan rallado, pasta, dulces, además de platos preparados) se deben comprar en base a las marcas especificadas en el listado de las Asociaciones. Actualmente, **se pueden encontrar en las tiendas de dietética y en los supermercados**. También se pueden obtener **vía internet**, en tiendas de comercio electrónico.

- **No se pueden comprar productos a granel ni artesanales** ya que desconocemos el origen de los ingredientes y puede

haber contaminación cruzada pues hay más posibilidad de contacto. - Se debe ir con mucho cuidado con los productos de importación. Es posible que el mismo producto elaborado en lugares diferentes no tenga la misma composición.

- Al comprar embutidos o carne picada, pedir si es posible que limpien la máquina y si se puede separar la primera loncha.

- **Ante la duda de si un producto contiene gluten, no se debe consumir.**



## Utensilios

-Antes de elaborar cualquier plato, se deben limpiar los espacios que se utilizarán (mesa...) Es preferible que los platos SG se elaboren en espacios diferenciados.

- Es del todo conveniente que los ingredientes que contengan gluten se guarden también en espacios diferenciados (estantes, armarios...)

- **No se pueden compartir utensilios/recipientes ni a la hora de cocinar (platos con/sin gluten), ni a la hora de comer. Es**



mejor **diferenciar** utensilios/recipientes y, en todo caso, limpiarlos bien.

- **Convendría disponer de tostadoras, freidoras, batidoras y hornos diferenciados.** En todo caso, la tostadora, la freidora y la batidora sí que pueden ser diferentes (son más baratas). Si se utiliza el mismo horno, asegurarse de haberlo limpiado antes de introducir un plato de dieta sin gluten. También se pueden colocar los platos sin gluten en las bandejas superiores del horno.



### Como condimentar y cocinar

Preferir aquellas técnicas culinarias menos grasas:

- \*Cocido , vapor, escalfado, rehogado, plancha, horno y papillote.

#### **Utilizar moderadamente :**

- Los fritos y rebozados (en huevo y harina de maíz u otro tipo de harina sin gluten)
- Guisos y estofados (desgrasar en frío )

#### **Limitar la grasa de condimentación:**

- Aceites, mantequilla, margarina, nata y crema de leche
- Manteca, mayonesa casera y salsa con huevo-queso-nata

### **Utilizar condimentos naturales:**

- Albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo y orégano. perejil, mejorana, pimienta ,pimentón y azafrán puro, siempre envasados, nunca a granel.
- No utilizar sucedáneos del azafrán.



### **Cocinando**

- **Es preferible preparar primero los platos sin gluten:** tanto la preparación, como el cocinado, el horneado... Evitaremos posibles contaminaciones.
- Si se cocinan pastas con y sin gluten, **se deben hervir primero las que no contienen gluten** y una vez cocinadas se puede utilizar la misma agua para el resto de las pastas, o bien hervirlas en recipientes separados; **no se debe utilizar la misma cuchara para revolver los dos tipos de pastas**
- **No se debe freír con un aceite que ya se haya utilizado para freír rebozados.** En todo caso, freiremos primero los rebozados sin gluten y luego los rebozados con gluten. Convienen freidoras separadas.
- **Antes de amasar** limpiar muy bien la meseta y las superficies.

- Cuando toquemos un producto con gluten (pan, harinas...), lavarse las manos antes de tocar un producto que no contiene gluten.

- **No utilizar mantequillas o mantecas que se hayan utilizado para untar pan o galletas con gluten.**

- Cuando **compre algún tipo de fiambre**, pedir que limpien la máquina y que separen las 2 primeras lonchas , porque es probable que antes cortaran en ella fiambres con gluten.

- Si se prepara algún cocido con lentejas... y se pone algún **embutido dentro**, éste deberá ser sin gluten. No basta retirarlo a la hora de servir el plato al celíaco.

- **Si se hace un asado**, tener la precaución de no juntar en la parrilla los alimentos que puedan contener gluten (chorizos, morcilla, etc), con las porciones de carne que consumirá el celíaco, **para no contaminar la carne con gluten.**

**No es necesario un “menú especial para celíacos”,** sino que podemos optar por adaptar los platos de todos a la dieta del celíaco, exceptuando los productos específicos (pan, pasta...) Recordemos que los productos aptos para los celíacos son también aptos para los no celíacos y, seguramente, más sanos y de mejor calidad.

**Es evidente que ofrecer un menú también para celíacos constituye un nuevo reto para los profesionales de la restauración.** Hay diversas formas de enfocar este reto: desde **la más sencilla**, que consistirá en ofrecer una carta que detalle la presencia de gluten en los platos; hasta **la ideal**, que será

ofrecer una carta completa y abierta para los celíacos. Esta última opción supondría seguir unas “sencillas” normas que se detallan en esta Guía para restaurantes. En nombre del colectivo de celíacos: Muchísimas gracias



## Normas prácticas para cocinar sin gluten

- Utilizar cubiertos distintos para remover la comida que está en el fuego de las personas celíacas de la del resto de la familia.
- **No cortar el pan sin gluten con el mismo cuchillo que el pan normal ni tampoco sobre la misma tabla.**
- **Cuidado con la mantequilla**, si toda la familia introduce el cuchillo en la mantequilla con la que después se untará el pan de trigo, quedarán restos del pan de la misma.
- Algo parecido sucede con la mermelada.
- Ojo con la reutilización del aceite donde previamente se han hecho croquetas, calamares o cualquier frito que lleve harina de trigo. **Consejo: poner siempre una etiqueta al aceite que se piensa reutilizar para saber qué se ha cocinado antes con él.**

- **La limpieza del horno, donde se cocina de todo y para todos, con o sin gluten, es siempre muy importante.** Conviene limpiar bien y no mezclar nunca alimentos con y sin gluten.
- **Etiquetar** aquellos productos sin gluten que se hayan vaciado de latas ( por ejemplo, salsa de tomate) en botes de cristal para saber exactamente qué marca de producto contienen.
- **Separar** en el congelador, en recipientes distintos aquellas recetas caseras sin gluten que hayamos cocinado y etiquetarlas convenientemente.
- Si utiliza tostador, éste debe estar bien limpio antes de usarlo con alimentos sin gluten. También se puede cubrir con papel de aluminio para evitar la contaminación.
- Cuando **utilice batidora**, lavar bien las paletas y pasar un trapo húmedo a la máqui



## Pequeños Consejos si comes fuera de casa:

- **Avisar al camarero o al encargado de que eres celíaco**, para que su servicio sea el adecuado a tus necesidades
- **Llevar siempre contigo el pan sin gluten**, porque en muchos sitios no te lo ofrecen, aunque pongan "menú sin gluten"
- Si vas al extranjero, pueden ser muy útiles. **las tarjetas en diferentes idiomas de cada País** para mostrarlas en los restaurantes, y que sepan lo que puedes comer. **Las puedes conseguir en 54 idiomas en ésta dirección** <http://celiactravel.com/restaurant-cards.html>
- Ten siempre presente, que el hecho de ser celíaco **no te impide en absoluto salir a comer fuera de casa**, aunque eso sí, siempre ten en cuenta, todas las precauciones que debes de tomar, porque no deja de ser un riesgo para el celíaco, el hecho de comer fuera.

- Huye de platos que es muy probable que lleven gluten (estofados, guisos, embutidos, fritos, sopas, repostería, helados..etc) y **opta por la parrilla o la plancha**
- En caso de duda, **tienes la opción de pedir platos, que sabes con certeza que no contienen gluten.** Lo más normal es que en cualquier carta de restaurantes, tengan algo que podrás pedir sin ningún problema.



## Harinas naturales Sin Gluten

Listado de diferentes Harinas sin gluten en su naturaleza, muy apropiadas como sustitutivos de las Harinas con gluten.

**No olvides, que NO debes comprarlas a granel, ya que puede haber contaminación cruzada en la producción. Asegúrate de comprarlas envasadas, y bien etiquetadas sin gluten.**

**HARINA DE ALFORFÓN:** Proviene **del trigo sarraceno**. No es un cereal, sino una planta de la familia de la poligonáceas. Color oscuro. Sin gluten. **Muy apropiada para los bizcochos.**

**HARINA DE ARROZ:** No contiene gluten. Para hacer pan es demasiado duro. **Ideal para enfermos celíacos.**

**HARINA DE GARBANZOS:** Ideal para empanadillas, buñuelos, chapatis y rebozados. No contiene gluten. Puede mezclarse con harina de guisantes o lentejas.

**HARINA DE MAÍZ:** **No confundirla con la "maizena", harina muy refinada que se utiliza como espesante.** No contiene gluten. Ideal para hacer pan, bollos y bizcochos. En México, en algunos lugares es típico el chapati de harina de maíz recién molida. Rica en ácidos grasos: 8 gr. por cada 100 (la harina de trigo integral contiene 2 gr.).

**HARINA DE SOJA:** Antes de obtener su harina la soja debe ser cocinada. Contiene más grasa que la harina de trigo. **Se usa en rebozados de vegetales.** Es rica en vitamina B y fibra.

**POLENTA:** Se trata de la **sémola de maíz**. Ideal para cocinar acompañado de salsas y muy diversas maneras.

**HARINA DE TAPIOCA O FÉCULA DE MANDIOCA:** Sirve como base para bizcochos y galletas que necesitan una textura ligera. Absorbe mucha agua y liga. En cantidades moderadas, da una textura agradable a la miga del pan. Muy



bajo valor nutricional.

**HARINA DE CASTAÑA:** Muy interesante nutricionalmente. Da buen sabor y textura al pan. Existen algunas recetas regionales con esta harina. Tiene un sabor dulzón. Como la de sarraceno, si se usa mucha el sabor puede ser demasiado fuerte, y también puede resultar algo pastosa en la boca. No es fácil encontrarla. Es cara. Debéis cercioraros de que no tenga trazas de gluten

**HARINA DE AMARANTO:** Contenido nutricional alto. Muy digerible una vez cocinada. Al cocinarla se vuelve una pasta pegajosa y por tanto tiene cierto poder para ligar. Su sabor es suave así que viene bien para panes simples y bollos. Cara y no es fácil de encontrar.

**HARINA DE QUINOA:** Alto valor nutricional. Sabor distintivo, no gusta a todo el mundo, pero lo suficientemente suave para añadir a panes con otros sabores. No utilizar más del 15% del total de la harina en el pan, o el 10% en productos de repostería. No liga.

**HARINA DE ALMENDRAS:** Contiene los mismos ácidos grasos saludables que las almendras, pero en pequeñas cantidades. Es estupenda como reemplazante de la harina de trigo, por su delicioso sabor y su alto valor nutritivo.

**HARINA DE ALTRAMUZ:** Sobre esta harina **se dice que es muy alergénica, así que antes de utilizarla, informaros bien.** Es de las que tiene mayor valor nutritivo. Sabor fuerte por lo que se debe usar con moderación. Se utiliza como alternativa a la soja transgénica pues crece en Europa. Basta

con un poco para aumentar considerablemente la proteína y fibra de las mezclas sin gluten.

**HARINA DE MIJO:** Mayor valor nutritivo que la harina de arroz. Sabor quizás demasiado suave, pero se le puede otorgar más personalidad tostando los granos antes de molerlos o utilizarlos tal cual. **Se pone rancia rápido dándole un sabor amargo a vuestras creaciones.** La solución es moler el mijo uno mismo o comprar de un sitio que sepáis que tienen mucha rotación de producto.

**HARINA DE PATATA:** Parece que hay dos, harina de patata que es **harina desecada y molida, y almidón de patata que es un producto más refinado.** Tanto la harina como el almidón utilizado en moderación ayuda a ligar líquidos y crear tenacidad y otorgar ligereza a la estructura de panes y bizcochos. Ayuda a mantener humedad después del horneado (o sea, los productos duran más tiempo).



## Cuidados y hábitos con el niño Celíaco

La Enfermedad Celíaca es una causa importante de malabsorción en la niñez. Se caracteriza por una **intolerancia total y permanente al Gluten**, una proteína presente en los cereales **TACC** (Trigo, Avena, Cebada y Centeno).

El **Cuadro Clínico es muy variado** (diarreas, vientre hinchado, cambios en el humor, anemia, bajo peso, mala cara, desnutrición....). **El intestino delgado absorbe los alimentos consumidos por medio de pequeñas vellosidades**. Cuando un Celíaco ingiere esta proteína, lesiona y aplana dichas vellosidades, esto provoca una **malabsorción de nutrientes**.

Cuando se detecta esta particularidad en el niño, surge la preocupación de los que están a su alrededor de elaborar una dieta adecuada, en la que no entre gluten, único tratamiento que existe y para toda la vida a no ser que la Medicina encuentre un remedio algún día.

**Podréis pensar ahora, que sabéis lo que le pasaba a vuestro hijo, si llegará a estar sano y a poder llevar una vida normal, al igual que los demás niños , la respuesta es SI , siempre y cuando cumpla la dieta Sin Gluten a**

**rajatabla, porque solo así, sus vellosidades se regenerarán, y alcanzará un estado óptimo de nutrición y por tanto de salud.**

## **Cuidados específicos**

**El único tratamiento necesario para el niño celíaco, es la ABSOLUTA ELIMINACIÓN DE ALIMENTOS QUE CONTENGAN GLUTEN EN LA DIETA.** El amplio uso de granos con Gluten de las Culturas Occidentales por sus propiedades y bajo precio, hace que el seguimiento una dieta sin gluten suponga un reto para el celíaco y los profesionales sanitarios.

**Los niños que al principio pueden rechazar los nuevos hábitos, mostrarán una entusiasta aceptación a medida que los beneficios de la dieta Sin Gluten vayan apareciendo. Por ello, es importante no hacerles sentir como alguien anormal o problemático para el resto de la familia, lo que a menudo puede ser totalmente sin intención.**

A medida que el niño vaya creciendo, el período de decaimiento de salud, quedará olvidado, y **sumado a un entendible deseo de comodidad y superación, (sobre todo en la adolescencia), pueden llevarlo a dejar la dieta sin gluten.** Lamentablemente, los síntomas externos. pueden no aparecer simultáneamente con el daño intestinal, y esto, puede dar **la falsa sensación de seguridad, de haber abandonado la condición celíaca, cuando en realidad no es así.**

Es de suma importancia **INFORMAR AL NIÑO** cuando tenga la edad suficiente, de lo que le está pasando. **El aprendizaje es el éxito para seguir la dieta correctamente.** Es imprescindible que los padres informéis a vuestro hijo lo más clara y sencillamente posible para que os comprenda, y a su vez, entienda él mismo lo que le sucede. Sólo de esta forma aprenderá a distinguir lo que puede o no comer, **y a decir NO a los alimentos con gluten. Pensad que vuestro hijo, va a tener que vivir toda su vida con esta dieta y cuanto más información le proporcionéis y cuanto antes mejor va a ser para él y para vosotros también.**

## **Manejo de la Dieta**

**En los primeros días del tratamiento, toda la familia debería ingerir alimentos sin gluten,** ya que por un lado, no se prepararían comidas diferentes, y por otro lado, **el niño no se sentirá diferente de los demás miembros de la familia.**

Estudios realizados muestran que la dieta debe ser estructurada en 3 etapas debido a los problemas de absorción iniciales que luego van desapareciendo:

- 1.- La primera, sin gluten, lactosa, sacarosa y fibra**
- 2.- Segunda, sin gluten y con bajo aporte de lactosa, sacarosa y fibra**
- 3.- Tercera, sin gluten**

Esta dieta, hace posible una disminución de los síntomas gastrointestinales, y la pérdida de macro y micronutrientes, lo que facilita la recuperación clínica y la integridad de la mucosa intestinal.

## **Estrategias a seguir :**

**1- Leer las etiquetas para determinar si un alimento contiene gluten.** Es necesario comprobar cuidadosamente la etiqueta de composición de productos elaborados, tales como embutidos, patés, conservas y helados y en la duda abstenerse, pues **aunque muchas veces la cantidad de gluten es mínima, se acumula en el organismo y puede producir trastornos.**

**2- Encontrar alternativas o sustitutos para la harina y otros ingredientes** a base de cereales. Se pueden emplear productos que estén elaborados con maíz, arroz, soja, tapioca, quinoa, mijo o amaranto, todos ellos exentos de gluten. De este modo se consigue que el niño consuma mayor cantidad de alimentos.

### **La Dieta se basa fundamentalmente en la eliminación de :**

- Cuaquier producto que tenga como ingrediente, trigo, avena, cebada, centeno, triticale.
- Los productos derivados de dichos cereales : almidón, harinas, panes, pastas alimenticias, sémolas, etc....
- Evitar la compra de productos artesanos, o que se vendan a granel, ya que por lo general no están etiquetados y no se conoce su verdadera composición
- **En los Restaurantes y en el Comedor Escolar, además de elegir alimentos exentos de Gluten y consultar los ingredientes de los platos, conviene asegurarse del modo en que han sido elaborados.**

- En las casas en las que hay un niño celíaco, **resulta útil** eliminar las harinas de trigo, y utilizar en su lugar, copos de puré de patata, harina de maíz o pan rallado sin gluten para rebozar, empanar o elaborar salsas.

**Muy importante conocer algunos factores que pueden atentar contra el tratamiento, algunos de ellos involuntarios como :**

1- Las **prolaminas** que se encuentran ocultas en los productos alimenticios

2- **La contaminación cruzada**, es el proceso por el cual un producto libre de gluten pierde esa condición por haber entrado en contacto con algo que no es libre de gluten. Por ejemplo, las patatas fritas hechas en freidoras que se utilizan también para freír rebozados, esas patatas fritas estarán "contaminadas" porque se impregnan del gluten de los rebozados que queda en el aceite. En esta misma Guía, están relatados anteriormente, **todos los cuidados que se deben seguir en la Cocina**, para que no exista ninguna contaminación.

3- **Y ciertas transgresiones que pueden ocurrir, por ejemplo por falta de información.** Con esto, **mucha precaución** porque la ingesta de pequeñas cantidades de gluten (inadvertida o continuamente) puede dañar las vellosidades intestinales y causar **trastornos importantes y no deseados en el niño.**

## La Alimentación del niño



**Un niño celíaco debe llevar una dieta lo más "sana" y natural posible, en realidad, todos los celíacos, deberíamos llevar una dieta así, basada en alimentos frescos y naturales, que en su origen no contienen gluten :**

- Leche y derivados lácteos
- Carnes, pescados y huevos
- Frutas, verduras, hortalizas y tubérculos
- Legumbres
- Cereales sin gluten : maíz y arroz
- Aceites (de coco, maíz, oliva, maní, girasol y alazor) y grasas

Hay tiendas en Internet especializadas que venden productos como pan, masa para pizza y pastas sin gluten. Algunas tiendas incluso venden mezclas de harina .



### **Con respecto a las Golosinas**

- Existen aptas para celíacos. Consulta la etiqueta del producto y/o las páginas webs de los fabricantes, muchos de ellos,



tienen un apartado “sin gluten”, en dónde especifican los productos aptos que tiene su marca.

- Elabora una lista con los gustos del niño
- Localiza los puntos de venta de los productos
- Ten presente que el consumo de golosinas **será siempre de forma ocasional. NUNCA** deben sustituir una ingesta. Por ejemplo : merienda o postre de fruta.

## Situaciones Especiales

En este tipo de situaciones **es importante estar atentos**, y que exista el **debido control, sobre la alimentación** que el niño irá a consumir.

### En el Colegio:

**Se debe informar a los educadores acerca de la dieta que debe cumplir.**

**Se debe avisar a los responsables de**

**comedor, para solicitar una dieta adecuada.** Se le puede preparar una merienda especial para que el niño no comparta alimentos con sus compañeros, y así evitar que la dieta no fracase.

Es importante que los amiguitos o compañeros del niño conozcan su intolerancia al gluten, para que lo puedan tener en cuenta. **Pide al profesor de tu hijo, que se lo explique a los compañeros del niño.**



### En Campamentos y picnic :



Es muy importante para el niño acudir a este tipo de eventos, así como también lo es, que cuiden de su salud en ellos. Por ello, **es indispensable informar a los responsables sobre los cuidados que deben tomar.**

**Los alimentos a consumir deberán ser preparados con antelación en casa.** Un consejo útil es llevar siempre galletitas y panes sin gluten junto con alimentos que pueden servir para completar la comida del niño y que necesite para alimentarse los días que esté fuera de su casa.

### En las Celebraciones :

En este tipo de eventos se consumen caramelos, golosinas o tortas que contienen o pueden contener gluten.

**Dependiendo de quién los organice, resulta conveniente que lleves una merienda exclusiva al niño o darle de merendar antes de la fiesta.**

Es importante, que los **amiguitos o compañeros del niño, conozcan su intolerancia al gluten, para que lo puedan tener en cuenta y el niño no se sienta discriminado.**



**Informar a los anfitriones**, que alimentos están prohibidos, y cuales están permitidos para tu hijo.

**En los viajes en avión y tren AVE o de alta velocidad:**

Se debe consultar con antelación, **si en los servicios de catering incluyen comida para celíacos**, dependerá de cada Compañía y de la duración del trayecto que dispongan de esa opción generalmente.



**En el Hospital :**

Si el niño necesita ser hospitalizado como consecuencia de la EC, o por cualquier otro motivo, **se debe advertir al personal sanitario médicos, jefe de enfermeras, responsable de cocina, y/o dietistas, auxiliares y demás personal) de su dieta sin gluten.**



## ¿Por qué no existen ayudas económicas para la adquisición de productos específicos sin gluten?.

Ésta es la pregunta del millón, ya que por desgracia, el valor de los productos específicos sin gluten, como puede ser el pan, la pasta, la harina, bollería, etc, triplica, y hasta cuadruplica, el precio normal de sus homólogos con gluten. y en España, desgraciadamente, no tenemos ayudas a nivel estatal, para la adquisición de éstos productos.

### La Tortuga Celíaca



La razón fundamental de que los precios de los alimentos sin gluten sean tan exagerados, es pura economía, **la Ley de la Oferta y la Demanda del Mercado. A mayor número de consumidores, más económicos los productos. A menor número de consumidores, como es el colectivo celíaco, justo todo lo contrario, más caros serán los productos, ya que van dirigidos hacia una minoría.** La única forma de que se abarataran, sería que cada vez hubiera más celíacos, o más personas que padecieran algún otro trastorno relacionado con el gluten, **y se disparara con ello, el número de consumidores, la demanda en definitiva, lo que implicaría en ese caso, una reducción de los precios,** pero, mientras que eso no suceda, todo seguirá igual, y es que, al fin y al cabo, el colectivo celíaco, y todos aquellos, que padecen algún trastorno por el gluten, o intolerancias y/o alergias en general, que necesiten por ello, unos productos dietéticos específicos, sin determinados alérgenos, **son un negocio más, para las empresas que se dedican a elaborar productos específicos sin gluten, o sin otros alérgenos, y toda empresa, sea de la índole que sea, siempre lo que busca, es su beneficio económico, por encima de todo.**

**Añadido a éste beneficio, del propio fabricante/empresa, que elabora los productos, se le añade, el beneficio que quiera conseguir el supermercado, o establecimiento alimentario, en donde se vaya a adquirir el producto, finalmente, por parte del consumidor, y en éste último escalón, uno se encuentra con una escala de precios muy dispar, de modo y manera que a lo mejor en un supermercado el producto X tiene un precio de 3, 40 euros, y ese mismo producto X, en otro establecimiento, tiene un**

**precio de 5 euros. Es decir, que el problema de que el precio de los productos sin gluten sea tan elevado, como se ve, es por causa de varios factores.**

En otro orden de cosas, y para seguir, explicando más éste tema tan importante, para todos **aquellos que necesitamos seguir una Dieta Sin Gluten, porque nuestra salud depende de ello, preguntado al Ministerio de Sanidad, a través de queja interpuesta, al Defensor del Pueblo Español, por ésta que escribe, en lo que se refiere a la financiación, o cofinanciación de alimentos sin gluten, por el exagerado precio de los mismos,** se me informó ya en el pasado, concretamente **en el año 2008,** de que:

*“ El Comité Asesor para prestaciones con productos dietéticos, integrado por representantes de las Comunidades Autónomas, había estudiado en diversas ocasiones, la cuestión relativa a los productos para personas celíacas, acordando en todas ellas, no financiar los productos sin gluten, **con fundamento en que no cumplen los criterios para formar parte de la financiación de productos dietéticos, dado que existen alimentos de consumo ordinario, y alternativos, para la adecuada nutrición de éstos pacientes,** Se añadía también que, a diferencia de los productos dietéticos utilizados para las patologías, que dan lugar a los **tratamientos dietoterápicos complejos, o a la nutrición enteral (nutrición artificial vía sonda) domiciliaria, los productos sin gluten, no son de venta exclusiva en farmacias, sino que pueden adquirirse en establecimientos generales, de modo similar, a lo que acaece con los productos, para personas con DIABETES o HIPERCOLESTEROLEMIA, por ejemplo. Lo que no***

**permitiría su prescripción, mediante documentos similares a la receta médica, como ocurre en el caso de las prestaciones con productos dietéticos.**

*En ésta línea de exposición, la Administración sanitaria señaló, que el referido Comité, consideró que el uso de los productos, a los que se viene haciendo referencia, sólo suponen un coste adicional relevante, en determinados casos, fundamentalmente en familias con varios afectados, y de recursos económicos limitados, estimando que se trata de un problema, en éste caso, de índole social, no sanitario, circunstancia por la que se dio traslado, al Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales, a fin de valorar la posibilidad de conceder ayudas sociales.*

*Por su parte, el Ministerio con competencia en materia de asuntos sociales, Familias y Discapacidad, consideran que el establecimiento de programas, y de subvenciones específicas, para los enfermos celíacos, exceden del ámbito competencial del Departamento.*

*Además, Otra posible vía, planteada por la Unión de Celíacos de España, en el año 2010, (no confundir con FACE, Federación de Asociaciones de Celíacos de España), fue la de considerar la celiaquía, como discapacidad/minusvalía. El enfermo celiaco, sería calificado con un grado de discapacidad o minusvalía, que le aportaría una disminución de la presión fiscal, como alternativa a la financiación por los servicios de salud. Sin embargo, ciertos grupos del colectivo de celíacos, no han*

***sido partidarios de esta modalidad, que, sin embargo, si ha sido explorada por otros como la Unión de Celiacos de España.”***

Bien, toda ésta información que acabo de exponer aquí, aunque sea de aquellos años, **entre el 2008 y 2010, a día de hoy, año 2015, sigue siendo la misma, porque en nada ha cambiado, la situación de las ayudas económicas, al respecto.**

Muchos creen erróneamente, que es culpa del partido que esté gobernando, pero no se dan cuenta, **de que ésta situación, ha existido siempre, gobernara el partido que gobernara.**

Nosotros tenemos un grave problema, y el grave problema para empezar, es que **no solo somos nosotros los que necesitaríamos ayudas**, sino que también hay otros grupos, otros colectivos, con los que por cierto, me solidarizo, **como alérgicos, intolerantes, diabéticos, metabólicos, quienes padecen de hipercolesterolemia, etc.... que también necesitan comprar unos alimentos dietéticos especiales, que son también elevados de precio, y el problema, es que si a nosotros nos conceden ayudas, se las tendrían que conceder a TODOS, porque de lo contrario sería una discriminación, aunque ya estamos discriminados todos en verdad, pagando lo que pagamos, y el problema lo tenemos todos quienes estamos en ésta situación, porque para Sanidad sería abrir una “caja de Pandora o caja de los Truenos”, que prefiere, sin duda alguna no abrir, como queda patente.** Entonces ¿qué hace Sanidad?, trasladar el problema o “pasar la pelota”, al Ministerio de Trabajo y



**Asuntos Sociales**, porque ahí es dónde se trata el tema de las ayudas sociales, pero **¡¡Oh sorpresa!!**, dicen que lo nuestro **excede de su competencia ¡¡caramba!!**, y ahí se queda la pelota, parada, como siempre, porque ¿de quién es competencia entonces?. Que yo sepa, todos quienes padecemos unas dolencias o patologías determinadas, somos competencia del Ministerio de Sanidad, y desde ahí, se tienen que dirigir al resto. Otra cosa, es que lo quieran hacer, que está claro, no quieren.

El otro grave problema que tenemos todos quienes necesitamos alimentos dietéticos, **es que efectivamente son alimentos ordinarios**, no son específicamente “**medicamentos que sirven de alimento**”, aunque nos lo pueda parecer así, en verdad no lo son. **Son nuestra “medicina”**, pero no son “**medicamentos**”, en comparación con los preparados químicos nutricionales de laboratorio, que por ejemplo, se tienen que introducir por sonda, y como dicen, esos sí están subvencionados, igual que están subvencionados, otros medicamentos, que nosotros pudiéramos necesitar, como por ejemplo, vitaminas si tenemos anemia por malabsorción.

Sanidad lo que nos dice es: **“tú si quieres, puedes comer muchos alimentos exentos de gluten en su naturaleza. Tienes muchas variedades de harinas de cereales naturales sin gluten a tu disposición, para hacerte muchas cosas con ellas, y a un precio asequible o normal, pero éstos pacientes no tienen ningún sustitutivo. Yo no puedo “prescribirte”, un alimento específico sin gluten, que realiza un fabricante, yo lo que te prescribo es que hagas una dieta, la “dieta sin gluten”, y tienes muchos alimentos naturales sin gluten a tu disposición, a precio normal”, y**

**además dice “¿por qué voy a tener que pagarte yo, el exceso de precio que los fabricantes y supermercados te ponen?, pídeles a ellos explicaciones y no a mí”.**

¿Os estáis dando cuenta del problema que tenemos, y de que la lucha es muy difícil verdad?, pero, hasta la gota de agua más débil, consigue erosionar la roca más dura, a base de persistir y persistir en el tiempo, y eso, es lo que tenemos que seguir haciendo nosotros.

**Con respecto a obtener ayudas, para quienes puedan o quieran solicitar una Discapacidad por la Enfermedad Celíaca, tenéis toda la información en éste Manual, en la pág. 92, Ya que éste tema, interesa y mucho, a todos, a juzgar por la popularidad que tiene, dentro del blog “el Magasin”, ya que es el tema más consultado de todos los publicados.** Me sorprendió tremendamente leer, que haya grupos de celíacos, que niegan a los que quieren explorar esa posibilidad, el poder hacerlo, ya que sería una opción voluntaria, para quien la quisiera conseguir, no obligando a nadie que no la quisiera pedir, y ya bastantes discriminaciones tenemos encima, como para además, **discriminarnos entre nosotros mismos.** No me parece correcto en absoluto.

**Mientras tanto, y en todos estos años, lo único que hemos podido conseguir en España, entre todos, en éste tema, ha sido lo siguiente:**

**Aplicación del tipo de IVA superreducido (4%), al pan y harinas sin gluten, que son los productos de primera necesidad.**

Los celíacos, en España, pagan el mismo IVA, al comprar el pan común, y harina, que el resto de ciudadanos, el 4%.

La decisión llegó en el año 2012, tras considerarse el pan y la harina, sin gluten, como alimentos básicos para los celíacos, por lo que se les aplica, el IVA superreducido.



Sin embargo, al pan especial, biscotes, colines, pan de molde o pan rallado, se les aplicará el 10% de IVA, contengan o no gluten, al igual que al resto de ciudadanos también, ya que no son considerados, productos

de primera necesidad, en ningún caso, sino **productos de “lujo”**. Es decir, que se puede vivir sin ellos, se padezca o no, cualquier trastorno relacionado con el gluten, porque las necesidades nutricionales, ya se cubren con el pan común y la harina, y con ésta última, a su vez, se pueden elaborar, muchos productos específicos sin gluten, de bollería-panadería, en nuestras propias casas, sin necesidad de ir a comprar productos específicos sin gluten ya elaborados, a la estantería del supermercado. Por eso se les denomina así, “de más lujo”, y no de “primera necesidad”.

La legislación dice lo siguiente:

La Dirección General de Tributos en consulta nº V2236-12, de **20 de noviembre de 2012**, modifica el criterio mantenido en anteriores consultas **para extender la aplicación, del tipo del 4%, a los siguientes productos alimenticios, aptos para personas con intolerancia al gluten:**

- **Pan común** (incluido el pan bregado, de miga dura y el pan de flama o miga blanda), masa de pan común congelada y pan común congelado, destinado **exclusivamente a la elaboración del pan común**, cuando dichos productos hayan sido objeto de un tratamiento especial para reducir el contenido de gluten de uno o varios de sus ingredientes que contienen gluten o cuyos ingredientes con gluten hayan sido sustituidos por otros ingredientes exentos de gluten de forma natural y que se comercialicen con la **indicación de “contenido muy reducido de gluten” o “exentos de gluten” en los términos a que se refiere el Reglamento (CE) Nº 41/2009.**

**Anteriormente este tipo de pan era considerado pan especial tributando al 10%**

- **Harinas panificables** que hayan sido objeto de un **tratamiento especial para reducir el contenido de gluten** de uno o varios de sus ingredientes, que contienen gluten o cuyos ingredientes con gluten, hayan sido sustituidos, por otros ingredientes exentos de gluten de forma natural que, objetivamente consideradas, puedan utilizarse en la elaboración de cualquier tipo de pan adecuado para las personas con intolerancia al gluten.

Creo, sinceramente, **que aquí es donde más deberíamos de incidir**, y deberíamos de hacerlo, **pidiendo IVA superreducido, a otros tres productos básicos** más para nosotros, que menos que :

**– Pasta**

**– Cereales de desayuno**

**– Galletas**

Que **tributan al 10% para todos los ciudadanos**, incluidos nosotros claro, porque no se consideran de primera necesidad, pero es que **todos los ciudadanos, no pagan el triple por sus productos, y nosotros sí. Es de Justicia ésto como mínimo.** Es un impuesto del propio Estado, que puede reducirlo, a colectivos con necesidades dietéticas especiales debido a su salud, como el nuestro, perfectamente. Ya que parece ser, es imposible, o prácticamente imposible, como se puede leer en líneas anteriores, ir por la vía de que se incluyan nuestros productos dentro del rango de Productos con Prestaciones Dietoterápicas, al no ser medicamentos.

Pedir ésta reducción del IVA, en más productos muy básicos para nosotros, (no estoy hablando de palmeras, de golosinas, o de donuts..etc.), que los considerados para todos, de “primera necesidad”, no es pedir “la luna” ni muchísimo menos, es nuestro derecho. Y yo, lo estoy pidiendo ya, desde éstas líneas.

## ¿Cómo ahorrar dinero en una dieta sin gluten?



Como se acaba de explicar, páginas atrás, la dieta sin gluten sale cara, por el elevado precio de los productos específicos sin gluten. Debido a ésta razón, es importante, el que se tengan en cuenta unos pequeños consejos, que podrán servir de ayuda, a todos los afectados, para que a la vez, que no nos dejemos una fortuna, también podamos tener una salud y alimentación óptimas.

**No lo compres, y hazlo tú en casa. Es mucho más económico, y además, mucho más bueno y saludable.**

Con éste consejo, además de ahorrar dinero, ganarás más en salud. Siempre lo hecho en casa, saldrá mucho más

económico, y más bueno, que lo que se compre ya hecho fuera, y desde luego, será mucho más sano, al elaborarlo uno mismo, con los mejores ingredientes naturales, y no de forma industrial, que siempre serán productos más artificiales, llenos de grasas saturadas, azúcar, excipientes, aditivos, y calorías extra por tanto, que a tu salud no le vienen nada bien.

### **Compara precios, entre los propios productos, y también, entre los propios supermercados.**

Como se explicaba anteriormente, un mismo producto específico sin gluten, puede ser más o menos caro, o barato, dependiendo del establecimiento, o supermercado, en el que lo compres, ya que cada uno estipula el precio con el que lo quiere vender, en función del beneficio que necesite obtener, y te puedes llevar grandes sorpresas, de un precio a otro, en el mismo producto.

Con respecto a la comparativa de precios entre los propios productos, debes tener en cuenta, que el hecho de que un producto sea de una marca específica, no significa necesariamente, que ese producto tenga que ser mejor, o más rico, que otro que no sea de dicha marca, o sea de marca blanca. **En cuestión de los alimentos específicos sin gluten, la regla de “lo más caro y de marca más conocida, seguramente, es lo mejor, o lo más bueno”, no se cumple en absoluto. Hay de todo.**

### **Compra lo básico y necesario.**

**Pan, cereales, galletas, pasta, son productos básicos, y deben ser de consumo habitual, para llevar una dieta**

**equilibrada, en lo que a Hidratos de Carbono se refiere. Trata de no abusar de chucherías o bollería industrial, que solo sirven para ocasionar perjuicio a tu salud y a tu bolsillo. Si quieres, date un capricho de vez en cuando, comprándote alguna golosina, o dulce, está bien, pero no lo hagas de forma continuada, porque no es saludable y tu economía además se resentirá. El celíaco debe basar su dieta, en productos exentos de gluten en su naturaleza, y consumir productos específicos sin gluten, lo menos posible.**

**Los productos sin gluten, que no sean los alimentos específicos (pan, bollería, galletas, etc..), no los compres en la sección sin gluten específica.**

En los supermercados que tienen una sección específica para celíacos, te darás cuenta de que además de los productos específicos sin gluten, también pueden existir otros no específicos como por ejemplo, tomate, paté, etc...pues bien, **esos otros productos, siempre van a ser más caros, que los homólogos que compres en el supermercado, fuera de la sección específica para celíacos.** Aprovecho a recordar con esto, que tenemos absolutamente todo el supermercado lleno de productos sin gluten a nuestra disposición, y que solo hay que leer la etiqueta del alimento, para saber si es o no apto para nosotros, gracias a la estupenda Ley de etiquetado que tenemos y de la que ya he hablado en éste mismo manual.

**Y, por último, Compra Online, si te gusta esa opción, y compra ofertas.**

En la actualidad, hay infinidad de tiendas online, que ofrecen productos para celíacos y alérgicos en general. Echa un vistazo



a las ofertas existentes, y elige la mejor opción para ti. Es habitual que salga más económico comprar de ésta forma, que de la manera convencional, ya que se encuentran por lo general, mejores precios, u ofertas más continuadas, y, además, te lo envían a casa hasta gratis, dependiendo generalmente, de la cuantía de la compra que hayas realizado.

**Para terminar... Recuerda siempre, que cuanto más sana sea tu alimentación, mejor será tu salud, y a su vez, más podrás ahorrar.**

## **¿Puedo solicitar un grado de discapacidad por la Enfermedad Celíaca?.**

Ésta pregunta, es un tema que muchas veces se pregunta en las redes, y que cada poco tiempo suele estar en el aire en diferentes webs, foros o blogs, **ya que siempre hay gente nueva que tiene dudas sobre ello, y están interesados en saberlo de cara a las ayudas o beneficios que pudieran conseguir con un grado de discapacidad.** Por ello, quiero explicar aquí, **las condiciones que un celíaco debería reunir para poder llegar a solicitar un grado de discapacidad.**

**Sé que éste es un tema que suele generar polémica,** ya que hay un número de celíacos que se asombran y hasta se indignan de que haya celíacos que quieran solicitar una

discapacidad, porque éste porcentaje de celíacos suelen pensar lo siguiente: **¡¡Por Dios, con lo sano que estoy!!, ¡¡Yo no tengo ninguna discapacidad!! ¡¡Solo tengo una intolerancia!!**. Y si quien tiene la enfermedad celíaca, es su hijo, también piensan de éste estilo: **¡¡ Mi niño no es ningún discapacitado!! ¡¡es tan normal como cualquier otro!!**.



Yo, la verdad que cuando leo este tipo de declaraciones me indigno, y me apena terriblemente por la insolidaridad tan grande, que manifiestan los celíacos que “se encuentran bien”, hacia los celíacos que “no se encuentran tan bien”, a la par que dejan entrever con ese pensamiento, una actitud discriminatoria bastante patente, con sus propios compañeros, lo que me parece irónico, porque resulta, que todo el colectivo nos quejamos, de muchas discriminaciones que sufrimos, en comparación con la sociedad en general, pero a la vez, nosotros mismos también nos discriminamos, según de qué tema estemos tratando, en este caso, la discapacidad.

Y hablando de discapacidad, que es el tema que me ocupa, **voy a definir lo que es la Enfermedad Celíaca, para todos aquellos, que principalmente piensan que “Solo es una intolerancia alimentaria”, la respuesta es NO, no solo es una intolerancia alimentaria. La Enfermedad Celíaca es una enfermedad (su propio nombre lo dice, no hay que ir muy allá), autoinmune crónica y sistémica. Y ¿Qué quiere decir esto?**, quiere decir que es una enfermedad que en principio vamos a tener de por vida a no ser que salga algo que la cure, que a día de hoy no existe cura. Que puede afectar a todo el organismo de múltiples formas, no sólo afecta al intestino delgado, y que nos atacamos a nosotros mismos porque nuestro sistema inmune está alterado, interpreta algo bueno, como algo malo para nosotros, va al revés de cómo debería ir.

**Es necesario que de esta definición de forma sencilla y llana, para que todos entendamos bien que no tenemos solo una intolerancia, que tenemos una enfermedad que nos puede hacer mucho daño, y que ese daño lo evitamos si seguimos de por vida una dieta sin gluten a rajatabla que es la única cosa que puede evitarnos desastres mayores en nuestro organismo. Si seguimos la dieta “nos sentimos bien”, estamos “sanos”, pero precisamente tenemos que seguirla porque tenemos una enfermedad, si de verdad estuviéramos “sanos del todo”, no tendríamos que hacer ninguna dieta, podríamos comer de todo, como la mayoría de la gente, pero, no lo podemos hacer, está claro.**

Partiendo de esta base, que muchos no aceptan, porque la palabra enfermedad les produce pánico, pero esa es la realidad. Viene aquí con ello, el porqué los celíacos, pueden solicitar una discapacidad.

## ¿Quiénes pueden solicitar una discapacidad?.

**Todos aquellos celíacos, que tengan, al menos, una enfermedad asociada a la celiacía. Es decir, los celíacos que sean “solo celíacos”, no pueden solicitar una discapacidad, o vamos, no es que no puedan, si pueden solicitarla, lo que pasa que sería una pérdida de tiempo si lo hacen. porque no se la van a conceder. La Enfermedad Celíaca de por sí sola, no es discapacitante a día de hoy.**

**Pero, el punto importante es que la Enfermedad Celíaca si puede llegar a ser discapacitante si no “viene sola”, y la acompaña “alguna amiga o amigas”, que son enfermedades autoinmunes asociadas a ella.**

**¿Cuándo sucede esto?, sucede en los celíacos diagnosticados tardíamente, que son los adultos celíacos. No es habitual encontrarte con niños celíacos que tengan enfermedades asociadas, pero si es verdad que algunos también las pueden tener.**

**Aquí es donde quiero diferenciar lo que comentaba antes de “los celíacos que están bien”, y no suelen entender esto, de ” los celíacos que no están bien”**

Un “celíaco que está bien”, suele ser aquel al que le han diagnosticado precozmente la Enfermedad Celíaca, le han puesto la dieta sin gluten, la ha seguido siempre a rajatabla y se encuentra más sano que una pera, porque al ser diagnosticado cuando debía ser, la celiacía no llegó a poder causar daños mayores en su organismo. Por tanto, se encuentra perfectamente, y es lógico y entendible por ello, que

ni se le ocurra pensar nunca en ninguna discapacidad. Hasta aquí todo bien.

Pero ahora viene la segunda parte, que es esta:

Un “**celíaco que no está bien**”, suele ser aquel al que le han diagnosticado tardíamente la Enfermedad Celíaca, que ha pasado seguramente muchos años encontrándose mal, con cien síntomas diferentes. Que ha ido a veinte médicos o más porque no terminaba de encontrarse nunca bien, y que le han salido más enfermedades, hasta que llega por fin, y después de mucho sufrimiento por lo general, a su diagnóstico de Enfermedad Celíaca, porque tuvo la gran suerte de dar con un médico, que “vio la luz”, y se preguntó dicho médico, si su paciente pudiera ser celíaco, haciéndole las pruebas y con ello confirmándolo.

**Dicho celíaco, una vez llegado a su diagnóstico y por fin poder ver la luz al final del túnel, empieza a seguir la dieta sin gluten a rajatabla, pero a pesar de ello, y como le han diagnosticado tan tarde, ha podido desarrollar ya una enfermedad autoinmune asociada a la celiaquía, o tal vez más de una, debido al desequilibrio en su sistema inmune por tantos años de deterioro causado por la ingesta del gluten.**

Muchos de esos celíacos también, no terminarán nunca de recuperar del todo, todo el intestino, porque han sido demasiados años destruyéndolo, y ya no tiene la misma capacidad de regeneración total. Puede quedar siempre una pequeña parte, que no llegue a regenerar del todo y con ello, también es probable, que a pesar de la dieta sin gluten durante

muchos años, también necesiten una suplementación vitamínica porque no termina de absorber del todo su intestino, todos los nutrientes que debiera.

**Llegados a este punto, es cuando digo y respondo a la pregunta que da título a esta entrada, que son estos celíacos “que no están bien”, quienes SÍ pueden pedir un grado de discapacidad, ya que tienen trastornos asociados a la Enfermedad Celíaca, causados por ella. Y, lo normal en estos casos, es que se reconozca un grado mínimo del 33%, y de ahí en adelante, ya que es ese grado mínimo el que te otorga el Certificado Oficial de Discapacidad, y con él las ayudas o beneficios que podrían conseguir.**

**El proceso para solicitar la discapacidad se inicia presentando la solicitud en la Consejería de Bienestar Social.** Si el departamento la denegase, se puede recurrir a los Tribunales. Ahora está más crudo el conseguir una discapacidad, por las restricciones tan fuertes que está poniendo el Gobierno, por el tema de la crisis, que no están por la labor de conceder beneficios precisamente, aunque los políticos, esas restricciones, no se las ponen desde luego.

**En época de la Declaración de la Renta,** por ejemplo, pues con el Certificado de Discapacidad también hay unas ventajas y unas exenciones fiscales. Hay mucha información en internet.

Después de todo lo dicho y explicado, espero se entienda mi postura cuando decía, líneas más arriba, que me indigna y apena, la manera de pensar de muchos **“celíacos que están bien”**, hacia otros muchos **“celíacos que no están tan bien”** y quieren solicitar por ello su discapacidad, ya que tienen

todo el derecho del mundo de poder hacerlo. El que la quiera solicitar, en nada influye al que no la quiera solicitar.

Pienso que a cada persona le toca vivir unas circunstancias que no ha elegido, sencillamente le han tocado, y lo que está claro, es que debemos ayudar siempre al que más lo necesite y no al revés, hundiéndolo y discriminándolo, máxime cuando padece lo mismo que tú.

Si entre nosotros mismos no nos apoyamos **¿cómo vamos a pretender, que otros que nos van a entender menos nos ayuden?. ¿Cómo vamos a concienciar a la sociedad de que lo que nos pasa es serio, y que así nos deben de tomar, si nosotros mismos, le estamos restando la importancia que de verdad tiene?.** Ahí queda mi reflexión, y es que hay cosas

que jamás entenderé y llevo ya **muchos años diagnosticada.**

Me encanta esta imagen y mensaje que dejo para todos en relación a este tema:



## **Cadenas de Supermercados, con productos específicos sin gluten, en España**

Listado de las principales cadenas de supermercados de España, que venden productos sin gluten:



- **Ahorramás**
- **Alcampo**
- **Alimerka**
- **BM Supermercados**
- **BonÁrea**
- **Carrefour**
- **Covirán**
- **Día**
- **El Árbol**
- **El Corte Inglés “Supercor”**
- **Eroski**

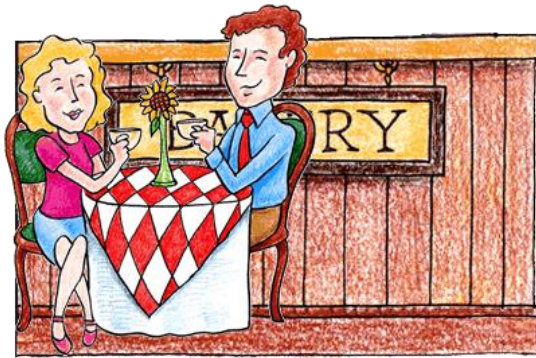


- E. Leclerc
- Hipercor
- HiperDino
- Lupa
- LIDL
- Mercadona
- Opencor
- Sánchez Romero
- Simply
- SuperSol



## **Cadenas de Restaurantes, dónde comer sin gluten**

Listado de las **principales cadenas de restauración de España**, en dónde ofrecen platos sin gluten, con Convenio con FACE.



- **Foster´s Hollywood**
- **Ginos**
- **LlaoLlao**
- **MacDonald´s**
- **PizzaHut**
- **Pizzería Carlos**
- **Telepizza**
- **Tommy Mel´s**
- **Rodilla**
- **VIPS**

## De viaje. Menús Sin Gluten en los Medios de Transporte.



### En Avión

**En el mismo momento que hagáis la reserva de los billetes, bien a través de una agencia de viajes, de la propia Compañía Aérea o por Internet, debéis decir que solicitáis un menú sin gluten o " Gluten Free Meal" ya que de lo contrario podríais no disfrutar de este derecho** (según la Compañía Aérea elegida entre 24 y 72 horas antes del vuelo). La razón es que la comida no la preparan en el momento, lógicamente, sino que ya está preparada y envasada de antemano, con lo que está contada y probablemente no podamos conseguir un menú especial a menos que haya uno para nosotros.

Sin pretenderlo obtenemos **2 beneficios**:

El primero, **es que la antelación permite que se las prepare de forma mucho más cuidadosa**, cuidada. Incluso mucho más sabrosas que las comidas normales. Y por la importancia que tiene para nuestra salud no puede haber errores y por tanto no la prepararán de forma incorrecta

**El otro beneficio** que obtenemos, al encargar nuestra comida especial, es que suele servirse, por una cuestión de comodidad, **con anticipación a los menús comunes**.

Esto hace que, con casi total seguridad, **con el pre-encargo terminaremos comiendo un poco antes que los demás**, aun si estamos sentados en el lugar de más difícil acceso de todo el avión..

Las aerolíneas de **bajo coste** no suelen disponer de menús especiales.

Dependiendo de la **duración del trayecto** podrá ser más factible, que puedas disfrutar o no, del Menú Especial según la Aerolínea que elijas.

Entre los diferentes **menús** que se pueden pedir en las líneas aéreas internacionales, por razones médicas, religiosas, filosóficas o de dieta (varían según la empresa) se anotan:

1. De bebé.
2. De niño.
3. Diabético.
- 4. Sin gluten.**
5. Pobre en grasa.
6. Pobre en grasas animales.
7. Pobre en sodio.
8. Sin residuos.
9. Líquida.
10. Sin sal.
11. Baja en calorías.
12. Vegetariana.
13. Lacto-vegetariana.
14. Lacto-ovo-vegetariana.
15. Hinduísta.

16. Hinduísta vegetariano.
17. Musulmán.
18. Musulmán vegetariano.

**Nunca estará de más que recordéis vuestra solicitud al pedir la tarjeta de embarque y también al propio personal de vuelo.**



**En Tren**

### **Menús Especiales**

**La elección del menú se realiza en el momento de la adquisición del billete, con una antelación mínima de 24 horas antes de la salida del tren, para los productos AVE y Euromed. Renfe, en función del tren y recorrido podrá ofrecer el servicio de restauración en el asiento en clases Club y/o Preferente, excepto los sábados, con todos los servicios adicionales.**

**Se puede solicitar un menú especial en las clases Preferente y Club que dispongan de la prestación de restauración en la plaza, para los servicios de desayuno, aperitivo, almuerzo, merienda y cena.**

**La composición de los menús especiales está realizada sobre la base de las prescripciones médicas, principios**

**vegetarianos o preceptos religiosos o de edad, que afectan a nuestros clientes.**

**Los menús especiales son:**

- **Menú Diabético:** en su composición se tiene en cuenta el equilibrio entre proteínas, grasas e hidratos de carbono, limitándose aquellos productos que contienen azúcar.
- **Menú Celiaco (Intolerancia al gluten):** en su composición se evitan todos los productos que contienen trigo, cebada, centeno y avena.
- **Menú Bajo en sal:** para clientes diagnosticados con presión sanguínea alta o hipertensión, en su composición sus integrantes son productos bajos en sodio.
- **Menú Vegetariano:** estas comidas no contienen carne, pescado, aves ni ningún producto derivado de estos.
- **Menú Vegano:** El vegetariano no lácteo o estricto elimina también la miel, los huevos y la leche.
- **Menú infantil:** en su composición se tienen en cuenta aquellos productos que, generalmente, gustan más a los niños: tales como cereales, pastas, salchichas, etc. y su presentación está cuidada de forma que resulte atractiva.
- **Menú Sin lácteos:** en su composición no contiene leche, ni sus productos derivados.
- **Menú Halal:** no contiene ningún derivado porcino. Ni se utiliza alcohol durante su preparación.
- **Menú Kosher:** preparado y certificado conforme a las reglas del culto hebraico.

- **Menú de Vigilia:** no contiene ningún producto elaborado con elementos cárnicos.

Asimismo, **en la oferta actual del servicio de Cafetería, los clientes con intolerancia al gluten encontrarán también una oferta exclusiva de productos adaptados a sus necesidades.**



### **En Barco**

La **mayoría de las líneas de cruceros**, entre ellas, por ejemplo, **Pullmantur, Costa Cruceros, o Iberocruceros**, por **citar alguna**, tienen en sus menús, **comidas especiales para vegetarianos, celíacos, diabéticos, bajas en calorías o sin sal para satisfacer las demandas de los diferentes pasajeros**. No obstante, para un mejor servicio **conviene precisar estos extremos al hacer la reserva**, y es muy recomendable hacérselo saber con por lo menos **tres semanas de anticipación**. En lo que concierne a los horarios de comida, en los restaurantes del barco, ésta puede **servirse en turno abierto, o bien en dos turnos**, donde se asigna a los viajeros, un horario y una mesa determinada. No sería tampoco mala idea **reconfirmar sus arreglos dietéticos pocos días antes de partir, y, nuevamente, luego de subir al barco**.

## La comunión de los celíacos. ¿Qué hacer?.

Un tema que siempre ha generado mucha polémica entre el colectivo celíaco, es éste, y no es para menos, porque nos encontramos con el gran problema, de que para la legislación de la **Iglesia “Dios sólo está en el trigo”**, y por tanto, el celíaco, en teoría, no podría comulgar nunca, y digo, en teoría, **porque**



**en la práctica, si podemos comulgar de diversas maneras, “gracias a Dios”, nunca mejor dicho. Vamos con ellas:**

- 1) **Las hostias sin nada de gluten son materia inválida para la Eucaristía, ya que este elemento es considerado esencial para la panificación.** No son válidas igualmente, las confeccionadas con harina de maíz o de otra materia que no sea harina de trigo. No obstante, son materia válida para la Eucaristía, **aquellas hostias, con una mínima cantidad de gluten,**



que no añadan sustancias extrañas, ni que recurran a procedimientos que desnaturalicen el pan.

**Muchos sacerdotes, no están de acuerdo con ésta norma, y aceptan formas elaboradas con harina de maíz, de arroz o de patata. Hay que hablar con el párroco de tu Iglesia, para saber si él es de esa opinión.**

- 2) **Diferentes asociaciones de celíacos han investigado y han hallado soluciones en la confección de hostias con almidón de trigo, con una mínima cantidad de gluten, que permiten la panificación sin que perjudique la salud de los enfermos.** Con fecha 17 de agosto de 2001, S.E. Mons. Bertone, juzgó favorablemente la iniciativa y declaró los resultados **“conformes a las disposiciones en orden a la materia válida para la Consagración y a los necesarios parámetros que salvaguarden la salud del fiel celíaco”**
  
- 3) Cuando no sea posible la comunión con este pan, bien por no disponer de él o bien por intolerancia absoluta al gluten por parte del enfermo, **se ha de facilitar al celíaco la comunión bajo la sola especie del vino (c. 925 CIC), teniendo en cuenta las advertencias que se dirán más adelante.**

## **Acercándose a la Comunión:**

**a)** Bastará que la persona que padece la enfermedad, o los padres o familiares en el caso de un niño, informen previamente al párroco o al ministro de la Eucaristía acerca de su enfermedad y el deseo de comulgar.

**b)** El párroco dialogará sobre la forma más adecuada de recibir la comunión, de acuerdo con lo permitido por la Iglesia, y la facilitará al enfermo.

**c)** Todo esto, especialmente en el caso de los niños y en las misas celebradas con ellos, se debe hacer con la máxima naturalidad y procurando que el niño celíaco se sienta respetado y apreciado por los demás niños.

## **Algunas precauciones importantes:**

### **A) Antes de la celebración:**

**a) Las formas especiales, con poco contenido de gluten,** han de ser preparadas por el sacerdote o encargado, antes de tocar las hostias normales y deben colocarse en una píxide cerrada, fácilmente reconocible, para evitar toda confusión y cualquier contacto con las hostias comunes.

## **B) Durante la celebración:**

**b)** El ministro de la comunión, antes de darla al enfermo celíaco, deberá lavarse bien las manos, si han tenido contacto anterior con las hostias normales.

**c)** Cuando **se opte por la comunión bajo la especie del vino**, se ha de preparar un segundo cáliz, que no haya tenido contacto con alguna partícula de pan y en el cual la única materia consagrada sea el vino.

**d)** Sobre ese cáliz, por tanto, no se partirá el pan eucarístico ni se introducirá fragmento alguno de hostia común.

**e)** Igualmente, se ha de preparar un purificador distinto para uso exclusivo del enfermo celíaco.

**f)** Cuando sea necesario guardar estas hostias especiales para la posterior distribución a los enfermos o ancianos celíacos, si los hubiere, se conservará en el Sagrario una píxide cerrada y fácilmente reconocible, para evitar todo error.

## **Donde encontrar las hostias especiales para celíacos:**

a) Para **evitar todo equívoco y cualquier abuso**, los sacerdotes consagrarán para los celíacos las hostias **adquiridas directamente por ellos**.

b) Actualmente, las formas que respetan los requisitos canónicos y que por ello son adecuadas para la consagración y para la comunión eucarística de los fieles celíacos por su **muy bajo contenido de gluten, son las elaboradas con trigo denominado Cerestar (Triticum ssp)**. Se obtienen en:

**Franz Hoch GMBH- Hostien und Oblatenfabrik**  
**Postfach 1465-**  
**D 63884 Miltenberg am Main (ALEMANIA)**  
**E-mail: info@hoch-oblaten.de**

### **En España se pueden adquirir en:**

**Apostolado Litúrgico**  
**Pías Discípulas de Cristo Maestro**  
**Bordadores 11**  
**28013 MADRID- Tf 91 548 1626**  
**E-mail: pddealmad@gmail.com**

Monasterio de la Encarnación  
 Plaza del Triunfo 3  
 41004 SEVILLA”

## Mitos en torno a la Enfermedad Celíaca y DSG

**1** "La Enfermedad Celíaca se cura"

**2** "La Celiacía, no es una enfermedad, sólo una intolerancia de tantas"

**3** "Existen grados de celíacos. Unos son más que otros"

**4** "Los productos específicos sin gluten adelgazan"

**5** "Por un poco de gluten que comas no pasa nada"

**6** "PINOCHO NO MIENTA MÁS" (Sig. Fátima GÓMEZ, No Creíamelo, venga para que aprendas a decir la verdad "PAPA YA")

**1** La verdad es que la Enfermedad Celíaca NO TIENE CURA a día de hoy. Como en todos los casos de enfermedades crónicas, lo que se consigue es controlar la enfermedad.

**2** El hecho de que sea necesario llevar una dieta sin gluten a lo largo de toda la vida es una realidad, no significa para nada que se pueda curar. Sólo significa que se necesita hacerla bien.

**3** En el momento de hacer un diagnóstico más exacto se empieza por hacer un diagnóstico más amplio, pero no se puede hacer un diagnóstico más amplio sin tener en cuenta el diagnóstico de la enfermedad.

**4** La Celiacía está asociada a otras enfermedades autoinmunes, como la enfermedad de Crohn o la diabetes tipo 1.

**5** La Celiacía está asociada a otras enfermedades autoinmunes, como la enfermedad de Crohn o la diabetes tipo 1.

**6** La Celiacía está asociada a otras enfermedades autoinmunes, como la enfermedad de Crohn o la diabetes tipo 1.

**1** La enfermedad NO EXISTE. Lo cierto, es que la Celiacía es una ENFERMEDAD CRÓNICA, AUTOMUNO E INFLAMATORIA. Que quiere decir lo siguiente:

**2** CRÓNICA, significa que es para siempre, de por vida.

**3** AUTOMUNO, significa que las células de nuestro cuerpo, que atacan a nosotros mismos, pero que crean como si fueran un extraño, algo que en realidad es bueno.

**4** INFLAMATORIA, significa que la Celiacía es una inflamación crónica. Que quiere decir que el cuerpo está siempre atacando a los gluten.

**5** La inflamación crónica, que no se puede controlar, significa que el cuerpo está siempre atacando a los gluten.

**6** La inflamación crónica, que no se puede controlar, significa que el cuerpo está siempre atacando a los gluten.

**1** No es el diagnóstico de la que muchos creen, los PRODUCTOS ESPECÍFICOS SIN GLUTEN. INDETERMINADO MAL, QUE LOS CELÍACOS DEBEN EVITAR.

**2** No es el diagnóstico de la que muchos creen, los PRODUCTOS ESPECÍFICOS SIN GLUTEN. INDETERMINADO MAL, QUE LOS CELÍACOS DEBEN EVITAR.

**3** No es el diagnóstico de la que muchos creen, los PRODUCTOS ESPECÍFICOS SIN GLUTEN. INDETERMINADO MAL, QUE LOS CELÍACOS DEBEN EVITAR.

**4** No es el diagnóstico de la que muchos creen, los PRODUCTOS ESPECÍFICOS SIN GLUTEN. INDETERMINADO MAL, QUE LOS CELÍACOS DEBEN EVITAR.

**5** No es el diagnóstico de la que muchos creen, los PRODUCTOS ESPECÍFICOS SIN GLUTEN. INDETERMINADO MAL, QUE LOS CELÍACOS DEBEN EVITAR.

**6** No es el diagnóstico de la que muchos creen, los PRODUCTOS ESPECÍFICOS SIN GLUTEN. INDETERMINADO MAL, QUE LOS CELÍACOS DEBEN EVITAR.

Con el “Pinocho celíaco” se representa de la forma más gráfica posible, las principales mentiras, que se dicen siempre en torno a la problemática de la Enfermedad Celíaca, tanto por los que no son celíacos, como por los

**propios celíacos. Así que la idea, es asociar la imagen de un cuento famoso en todo el mundo, en éste caso el de Pinocho, para que se entienda perfectamente, y sobre todo, se vea en el acto, qué es la mentira, y qué es la verdad.**

**Pinocho, como casi todos sabréis, si no todos, tenía una característica muy peculiar, y es que cada vez que decía una mentira le crecía la nariz. Con cada mentira, más larga la nariz. Así lo decidió su Hada Madrina, para que fuera un niño bueno y no dijera mentiras. Para ello, incluso le manda una “conciencia”, que es un grillo, “Pepito Grillo”.**

Así es que, vamos a explicar de ésta forma tan gráfica y sencilla, las principales mentiras que circulan en la calle sobre la Celiaquía, con sus respectivas verdades, para con ello, poder desmontar los falsos mitos, que tanto perjudican a todo el colectivo celíaco.

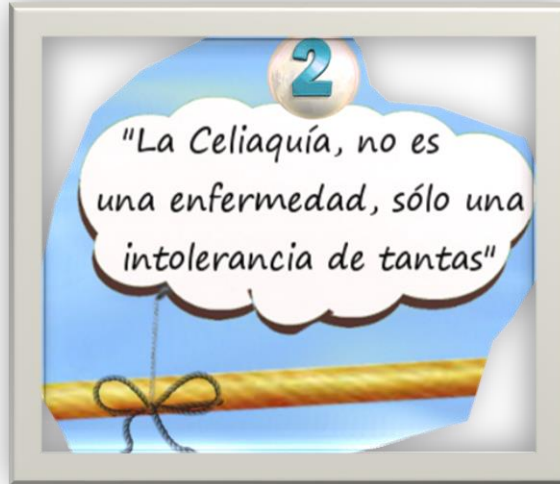
Comenzamos.....



1) La verdad es que la Enfermedad Celíaca **NO TIENE CURA**, a día de hoy.

**Quien es celiaco, lo es de por vida, y quien diga lo contrario miente.** El hecho de que nos sintamos bien después de un tiempo de llevar la **DIETA SIN GLUTEN** a rajatabla, **no significa para nada que estemos curados. Solo significa que estamos haciéndolo bien.** Si se abandona la dieta por pensar eso, con el tiempo se puede

**enfermar de gravedad**, porque el celiaco será celiaco siempre, no se quita con el tiempo. La celiacía está ahí, de forma constante, aunque no lo parezca.



2) Lo cierto es que la Celiacía **es una enfermedad AUTOINMUNE, CRÓNICA Y SISTÉMICA**, que quiere decir lo siguiente:

**AUTOINMUNE:** significa que las **defensas de nuestro cuerpo, nos atacan a nosotros mismos**, porque creen como malo para nosotros, algo que en realidad es bueno. **El gluten es lo que creen malo**, en el caso de la celiacía.

**CRÓNICA:** significa que es para siempre, **de por vida**.



**SISTÉMICA:** significa que la Celiaquía no solo afecta a nuestro

intestino, **también puede afectar a nuestro organismo de múltiples maneras,** desarrollando otras enfermedades.



Las **“SOLO INTOLERANCIAS “, NO DESTRUYEN EL INTESTINO. LA CELIAQUÍA SI LO DAÑA, PORQUE ES UNA ENFERMEDAD.**

3) En realidad, **NO EXISTEN GRADOS DE CELIACOS, LO**

**QUE EXISTEN SON GRADOS DE ATROFIA VELLOSIARIA/LESION INTESTINAL.**

Ningún celiaco es **MAS CELIACO QUE OTRO. Todos los celíacos son IGUAL DE CELIACOS.** El gluten les hace a todos el mismo daño en su intestino.

**La diferencia es que unos celíacos son SINTOMATICOS, Y OTROS SON ASINTOMATICOS.** Esto significa que unos celíacos **notan enseguida cuando ingieren algo con gluten,** porque se sienten mal, les da síntomas: como diarrea,

retortijones  
,  
hinchazón  
... pero  
hay otros  
celiacos  
**que no  
sienten  
nada  
cuando  
ingieren  
gluten,**  
están  
carentes  
de



síntomas. **Lo que no quiere decir, que por dentro en su intestino, el GLUTEN LES HACE EL MISMO DAÑO QUE A QUIENES SON SINTOMÁTICOS.**

4) Muy al contrario de lo que muchos creen, **los PRODUCTOS ESPECÍFICOS SIN GLUTEN, ENGORDAN MÁS QUE LOS QUE LLEVAN GLUTEN.** Además, de que alimentan menos, ya que tienen **poco contenido en minerales y vitaminas**, en concreto, zinc, hierro, ácido fólico y vitaminas B12, B6 y A, que son, precisamente, las carencias que presentan los celíacos.

Por otro lado, la razón de que engorden más es muy sencilla, **SE ELABORAN CON MAYOR CONTENIDO DE GRASAS, AZUCAR Y CALORÍAS**, necesarias para que el producto final, sea más **“SABROSO Y COMESTIBLE”**.



Por ello, **el celíaco debe basar su dieta, en alimentos naturales exentos de gluten, y consumir muy pocos productos específicos sin gluten. La regla es “MENOS ES MÁS”.**

**5) En verdad, POR UN POCO DE GLUTEN QUE COMAS, PUEDE PASARTE DE TODO Y NADA BUENO.**

Realmente, el que un celíaco coma “un poco de gluten”, y crea que no le va a pasar nada, es pura ciencia ficción.

**EL CELÍACO, NUNCA JAMÁS DEBE PROBAR NADA CON GLUTEN, NUNCA, PORQUE SI LO HACE, ENFERMARÁ, Y LAS CONSECUENCIAS A LARGO PLAZO PARA SU SALUD, PUEDEN SER DESASTROSAS.**

Es muy buena la comparación **del cuento de Blancanieves y la manzana envenenada**. Blancanieves por un poquito que probó, se pasó medio cuento dormida. **EL CELIACO “POR UN POCO” PUEDE PERDER MEDIA VIDA. EL GLUTEN ES AUTÉNTICO VENENO PARA LOS CELIACOS.**



Si le das  
un  
mordisco...



A la larga...

## EC y Enfermedades Autoinmunes

La Enfermedad Celíaca, se puede comparar, con el maletín del popular personaje de Disney "Mary Poppins". Un maletín mágico, con un fondo infinito, del cual sacaba cualquier cosa. De la Celíacía, también pueden salir "muchas cosas"

Lupus Eritematoso (LES)

Artritis Reumatoide (AR)

Psoriasis (Ps y APs)

Esclerodermia (Escl)

Vitiligo (Vit)

Síndrome de Sjögren (SS)

Déficit selectivo de IgA

Diabetes Tipo I

Linfoma Intestinal



**EC (Gluten)**

Enfermedad de Crohn (EC)

Colitis ulcerosa (CU)

Dermatomiositis (Dermatom)

Hepatitis autoinmune

Síndrome de Down

Síndrome de Turner

Fibromialgia

Ca. de colon

**y...muchas más..**

## El semáforo alimentario, si existe intolerancia a la lactosa añadida



**adilac**  
Asociación de  
intolerantes a la  
lactosa España

¿Qué puedo y qué no puedo comer? Con este semáforo orientativo intentaremos aconsejarte, pero recuerda que en cualquier producto aparentemente sin lactosa (ya que en su estado natural no lo contiene) pueden añadir ingredientes y aditivos que lo conviertan en un producto no apto para los intolerantes. Por tanto, la recomendación es

siempre leer con atención la etiqueta de los ingredientes y preguntar al fabricante ante cualquier duda.

## ALIMENTOS PROHIBIDOS

Leche vaca, cabra, oveja, yégua, etc (mamíferos)

Leche humana

Leche en polvo

Leche evaporada

Leche condensada

Batidos de leche

Mantequilla

Suero de mantequilla

Nata

Nata líquida

Yogur

Queso fresco

Queso fermentado o curado

Crema de leche

Postres lácteos

Flanes

Natillas

Arroz con leche

Mousse

Helados

Salsa bechamel

Chocolate con leche

Trazas de leche

### **Ingredientes y aditivos**

Lactosa

Monohidrato de lactosa

Azúcar de la leche

Sólidos lácteos

Lactitol -E966- (1)

Suero, suero de leche o suero lácteo (1)

Suero en polvo

Cuajo

Cuajada

Grasas de leche

## ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER LACTOSA

Cremas

Sopas

Panes

Pasteles y tartas

Fiambres

Embutidos

Frituras de carne

Pures (patata, verduras, etc)

Bollería: donuts, madalenas, bollos, etc

Galletas

Creps

Tostadas

Platos precocinados

Cereales enriquecidos

Aderezo de ensaladas

Mayonesas

Sorbetes de helado

Batidos

Rebozados

Sucedáneos de chocolate

Sopas instantáneas



Bebidas alcohólicas -fermentadas o destiladas-(2)

Margarina (3)

### **Productos**

Medicamentos

Complejos vitamínicos

Dentífricos

## **ALIMENTOS CONSUMIBLES**

### **Alimentos**

Fruta natural

Frutos secos

Pescados

Mariscos

Cereales

Huevos

Miel

Mermelada

Patatas

Arroz

Pasta

Verduras

Legumbres

Carnes blancas y rojas

Bebidas vegetales: soja, coco, avena, arroz, leche almendras.  
etc.

### **Ingredientes y aditivos de origen lácteo (4)**

Lactatos -E325, E326, E327-

Esteres lácticos -E472b-

Lactilatos -E481, E482-  
Proteínas de la leche  
Caseína  
Caseinato  
Caseinato de calcio -antiguo H4511-  
Caseinato de sodio -antiguo H4512-  
Caseinato potásico  
Caseinato magnésico  
Lactábumina  
Lactoglobulina

### **Ingredientes y aditivos**

Ácido láctico -E270-  
Riboflavina -E101-  
Almidón

## **ALÉRGENOS EN ETIQUETAJE DE PRODUCTOS ENVASADOS Y NO ENVASADOS**

El *Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria ofrecida al consumidor* establece que en los alimentos envasados, la información sobre los alérgenos -que figuran en su anexo II y que incluyen la leche y derivados incluida la lactosa- deberá aparecer en la lista de ingredientes, debiendo destacarse mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes (p.ej. mediante el tipo de letra, estilo o color de fondo). Y en ausencia de una lista de ingredientes al tratarse el producto de un único ingrediente debe incluirse la mención "contiene" seguida de la sustancia o producto que figura en el anexo II. También deberán indicarse los alérgenos en los alimentos no envasados que se vendan a consumidor final (venta a granel en tiendas, mercados)..

### **(1) EXCEPCIONES EN LA OBLIGATORIEDAD DE INCLUSIÓN EN EL ETIQUETADO (LÁCTEOS)**

El *Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria ofrecida al consumidor*, en su anexo II especifica las dos únicas excepciones - en el caso de los lácteos- que están previstas en la obligatoriedad de

figurar en el etiquetado de los productos alimentarios:

**Lactitol** Derivado de la lactosa. Se utiliza como edulcorante bajo en calorías para caramelos, chicles sin azúcar, galletas, helados, alimentos bajos en calorías y laxantes.

**Lactosuero** Sólo cuando se utiliza en el proceso de elaboración de bebidas destiladas alcohólicas

## (2) EXCEPCIÓN EN LA OBLIGATORIEDADA DE INCLUSIÓN EN EL ETIQUETADO (BEBIDAS ALCOHÓLICAS)

Las bebdias alcohólicas se dividen por su proceso de fabricación y graduación final en alcohol en dos tipologías:

**Bebidas fermentadas** -aquellas con un grado de alcohol <15°/<15% como son el vino, cerveza, sidra, cava, etc-

**Bebidas destiladas o espirituosas** -aquellas con un grado de alcohol >15°/>15% como son la ginebra, whisky, ron, etc. [espirituosas](#)

El *Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria ofrecida al consumidor* establece que las bebidas alcohólicas que contengan más del 1,2%/1,2° en volumen de alcohol -la mayoría de bebidas alcohólicas tanto fermentadas como destiladas- por tanto, de momento estan exentas de la obligación por parte del fabricante de incluir la información nutricional y la lista de ingredientes en su etiquetado.

## (3) MARGARINA

La Margarina debería ser 100% vegetal, pero en el mercado la mayoría de margarinas llevan lácteos añadidos y lo mejor es consumir sólo aquellas en las que el fabricante nos garantiza de forma explícita la ausencia de lactosa.

## (4) CONTAMINACIÓN CRUZADA INGREDIENTES DE ORIGEN LÁCTEO

Precaución con los ingredientes y aditivos de origen lácteo. Aunque no tienen relación con la lactosa puede existir una contaminación cruzada de lactosa al tener un mismo origen lácteo. Debemos contactar siempre con el fabricante para que nos garantice que no existe una contaminación cruzada de lactosa y que sean aptos para los intolerantes.

# Despedida

Hasta aquí ha llegado éste Manual, amigos, **espero que os haya servido de mucha ayuda, todo lo que en él, he querido exponer, dentro de lo que son mis conocimientos, para que podáis llevar la Dieta Sin Gluten, de la forma más segura posible, porque eso significará para vosotros, poder tener mucha salud, y no enfermar.**

Como añadido extra, a ésta Despedida, quiero deciros que es muy importante, efectivamente, que nos alimentemos muy bien, de la forma más sana, equilibrada, y natural posible, y por supuesto **“sin gluten”**, para que tengamos nuestro Aparato Digestivo, y nuestro organismo en el mejor estado posible, y nuestras vellosidades intestinales, estén sanas. Ya se sabe, como decía **Hipócrates**, Padre de la Medicina, **“Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina.”**, en nuestro caso, nunca mejor dicho, pero, por mi parte, además, considero muy importante también, no sólo **“alimentar nuestro organismo”**, sino también **“alimentar nuestro corazón”**, **porque somos un TODO, no somos unas partes divididas, y sin conexión, las unas con las otras, todo lo contrario.** Y llego, a éste punto, a propósito, **porque éste Manual que aquí os dejo, es el complemento perfecto, del otro libro que he escrito, “Un sueño celíaco”, y que sirve para eso, para “alimentar nuestro corazón” y de paso, introducir en nuestra cultura, a través de las librerías, a la Enfermedad Celíaca, algo muy necesario para nosotros.**

Cuando me diagnosticaron, lo pasé muy mal, sobre todo al principio, que no conocía a ningún celíaco, como yo, con quien compartir mis vivencias. La mayor ayuda la

encontré entre compañeros míos, en Internet, entre todos vosotros, en definitiva.

“Un sueño celiaco”, lo he escrito e ilustrado, precisamente para esos momentos, en los que a veces, necesitamos algo que nos anime, **para nuestros “momentos bajos”, que todos tenemos en alguna ocasión**, para que os anime, para que nos anime, **porque es una visión positiva y mágica de la Enfermedad Celíaca**, un libro que también necesité en muchos momentos, pero que tampoco nunca nadie me dio. **No se puede dar, ni tampoco se puede comprar, lo que no ha existido nunca, pero ahora sí. Me gustaría, que tú también pudieras ser un “soñador o soñadora”, y formaras parte del club de los “celíacos mágicos”, regalándote el libro, o regalárselo a alguien allegado a ti. Lo mejor de todo esto para mí, son vuestras sonrisas. Si eres un/una “niño/a grande”, lo disfrutarás, y si eres un/a “niño/a pequeño” también.**

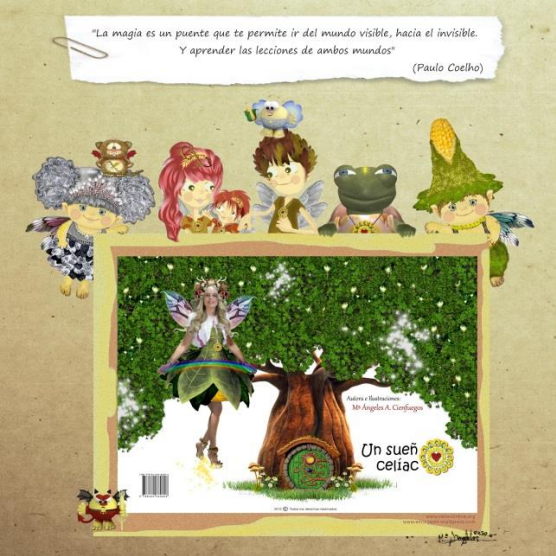
Búscanos en [Facebook.com/unsuenoceliaco](https://www.facebook.com/unsuenoceliaco)

Puedes descargarlo en ebook gratuitamente [AQUÍ](#)

Hasta siempre. Ángeles Alonso



Tarjetón marca páginas, de cartón duro, de regalo con el libro en formato clásico de papel.





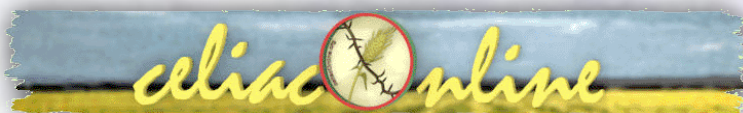
Sello Finalista

I Concurso de Correos España "Disello" 2014

# Bibliografía

- [alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Dietas](http://alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Dietas)
- [elpais.com](http://elpais.com)
- [directoalpaladar.com](http://directoalpaladar.com)
- [conceptonatural.blogdiario.com](http://conceptonatural.blogdiario.com)
- [tuotromedico.com](http://tuotromedico.com)
- [uam.es/servicios/comunidad](http://uam.es/servicios/comunidad)
- [lacocinadebabette.com](http://lacocinadebabette.com)
- [oscarsingluten.wordpress.com](http://oscarsingluten.wordpress.com)
- [lactosa.org](http://lactosa.org)
- [foros.biomanantial.com](http://foros.biomanantial.com)
- [cardenasalud.cl](http://cardenasalud.cl)
- [enterisi.it/RisoVita/sp/4.htm](http://enterisi.it/RisoVita/sp/4.htm)
- El Manual del celíaco (FACE)
- Guía Práctica del celíaco (Gobierno de Aragón)
- Libro blanco de la Enfermedad Celíaca
- [Opge.org](http://Opge.org)
- Comiendo sin gluten (FACE)
- [guiainfantil.com](http://guiainfantil.com)
- [nutrar.com](http://nutrar.com)
- [consumer.es](http://consumer.es)
- [biomanantial.com](http://biomanantial.com)
- [educared.net](http://educared.net)
- [solodietas.com.ar](http://solodietas.com.ar)
- [celiacscatalunya.org](http://celiacscatalunya.org)
- [celiacosmadrid.org](http://celiacosmadrid.org)
- [ecoaldea.com](http://ecoaldea.com)
- VOX PAEDIATRICA, 11,1 (37-42), 2003. La enfermedad celíaca hoy
- [wikipedia.org](http://wikipedia.org)
- [exploratorium.edu/cooking](http://exploratorium.edu/cooking)
- [freybe.com/html/quality](http://freybe.com/html/quality)





Distribución Gratuita

© Todos los derechos reservados