

Mi hijo es celíaco; y ahora ¿qué come?

El tratamiento de la celiacía es la **dieta exenta de gluten**.

Esta enfermedad no se cura, pero la dieta logra que disminuyan los síntomas y el riesgo de otros problemas.

No siempre es fácil de cumplir. Se deben eliminar de la dieta todos los productos que tengan gluten, los prefabricados (75-80% contienen gluten en espesantes, especias, colorantes, aromas, etc.) y los artesanales que no lleven lista de sus ingredientes. Ante la duda de que un producto tenga gluten, es mejor no consumirlo.

¿Dónde se encuentra el gluten?

Tienen gluten el trigo, el centeno, la cebada y todos sus derivados (panes, cereales elaborados, pastas, pizzas, tartas, pasteles y galletitas). También se usan en muchos alimentos procesados. Ver Tabla 1.

Tabla 1. Cereales que contienen gluten y deben evitarse

Cebada	Harina de	Seitan
Extracto/malta de	mandioca	Semolina
cebada	Faro	Escanda
Salvado	Harina Graham	Triticale
Bulgur	Kamut	Udon
Cuscús	Harina de matzo	Trigo
Durum	Orzo	Salvado de trigo
Einkorn	Panko	Germen de trigo
Emmer	Centeno	Almidón de trigo

Tabla 2. Fuentes menos evidentes de gluten

Cervezas de alta fermentación (Ale)	Salsas
Cervezas de baja fermentación (Lager)	Bases de sopas
Empanados	Rellenos
Jarabe de arroz integral	Aves de corral en su jugo
Mezclas para sazonar	Sucedáneos de tocino/mariscos
Hostias de comunión	Salsa de soja
Picatostes	Adobos. Espesantes
Golosinas	Suplementos a base de hierbas
Fiambres de cerdo	Medicamentos de venta con receta y medicamentos de venta sin receta
Caldo	Suplementos vitamínicos y minerales
Pastas	Pintalabios
Salsa de mantequilla tipo roux	Brillos y bálsamos
	Plastilina*

**La proteína del gluten no atraviesa la piel. Sin embargo, es necesario lavarse bien las manos después de tocar plastilina y antes de comer para evitar la contaminación cruzada.*

¿Qué pasa con la **avena**?

Contiene *Avenina*, proteína que no activa la autoinmunidad en la mayoría de los celíacos adultos. Aún así, se aconseja evitarla por el riesgo de que se haya podido contaminar con otros cereales con gluten durante su procesamiento. Además, los estudios en niños son de menor duración. Habría que investigar más para determinar la seguridad a largo plazo de la avena en la dieta infantil sin gluten.

Fuentes no evidentes de gluten

Lea todas las etiquetas con cuidado. En la Tabla 2 figuran los alimentos que contienen gluten habitualmente.

¿Qué puede comer el paciente celíaco?

No se desespere. Hay muchos **alimentos que no contienen gluten de forma natural**. Por ejemplo, la [leche y sus derivados](#), cecina, jamón serrano, [carnes](#), [pescados](#), mariscos, huevos, [frutas](#), [verduras](#), [legumbres](#), tubérculos, patatas, arroz, frutos secos, sal y especias en rama o grano, vinagre de vino, aceites, azúcar, miel, refrescos; etc... También algunos cereales (consulte la lista de cereales y almidones sin gluten en la Tabla 3).

Tabla 3. Cereales y almidones sin gluten

Amaranto	Harina de patatas
Arrurruz	Quinoa
Trigo sarraceno	Arroz
Maíz	Salvado de arroz
Lino	Sagú
Harinas elaboradas de frutos secos (frutos y semillas)	Sorgo
Mijo	Soja
Montina™	Tapioca
Almidón de patata	Teff

Hay un listado de alimentos libres de gluten (Lista oficial de FACE). Se actualiza cada año con las marcas concretas. Está disponible en la Web www.celiacos.org. También existen sustitutos sin gluten para reemplazar las pizzas, pastas, galletas, panecillos,....

Etiquetado

Debe tener en cuenta que **un etiquetado “sin gluten” no significa cero contenido de gluten.**

Los productos que hayan sido tratados para eliminar el gluten, no tendrán un nivel de este de más de 100 mg/kg. Pondrá: «contenido muy reducido de gluten», no apto para celíacos.

Algunos alimentos pueden poner en su etiquetado: «exento de gluten» o “sin gluten”, si no sobrepasa las 20 ppm.

La espiga tachada dentro de un círculo y la marca “Controlado por FACE” son símbolos internacionales de garantía para considerarlos inocuos para los celíacos.

Preparación de los alimentos en casa. Tenga en cuenta...

- Compre mermeladas, mayonesa y mantequilla independientes para su hijo celíaco, para no tener migas de trigo/ pan en los frascos compartidos.
- Compre un tostador solo para panes sin gluten o use un horno para tostar que pueda limpiar entre usos o cubra la rejilla del horno con papel aluminio. En el microondas, tapar siempre el plato sin gluten.
- Si por error se ha utilizado un ingrediente con gluten, no se puede quitar al final de la elaboración del mismo. Queda la preparación contaminada aunque se cocine o congele. No sirve para su hijo celíaco.
- Limpie las encimeras y las tablas de cortar con frecuencia para evitar la contaminación con migas con gluten.
- Nunca fría productos sin gluten en aceite donde se hayan cocinado antes productos con gluten.
- Almacene SIEMPRE los productos sin gluten arriba. Los que tengan gluten debajo. Así se evita que caigan restos, ya sea en la nevera o los muebles.
- Limpie cuidadosamente los utensilios de cocina, coladores y cazos después de cada uso. También, antes de cocinar productos sin gluten.
- Elimine la harina de trigo y el pan rallado de la despensa. Sustitúyalos por similares sin gluten o de otros cereales como arroz o maíz.
- ¡Ojo con los alimentos importados! Según los diferentes países de distribución un fabricante puede emplear distintos ingredientes para un producto con la misma marca comercial.

Comer fuera de casa

- En la mayoría de las cartas de los restaurantes y bares **hay platos libres de gluten** (ensaladas, pescados y carnes a la plancha, tortillas naturales, postres naturales, frutas, etc). Es obligatorio que pongan los ingredientes que sean alérgenos o causen intolerancia. Tal información debe estar disponible, oral o por escrito. Debe ser fácilmente accesible. Tan solo pregunta al personal cómo se hacen los platos y los ingredientes que utilizan. Siempre se pueden comer tapas de queso, jamón serrano, latas de conservas (mejillones, zamburiñas, berberechos, etc).
- Si el plato es a la plancha o son patatas fritas, **pide que las hagan en una sartén limpia**. Cada vez son más

los restaurantes que tienen una freidora solo para patatas, ya que se cocinan a otra temperatura. Así salen sin restos de otros fritos, lo que repercute en una mejor presentación de los platos. En muchos casos, se incorpora en la plancha harina para que no se peguen los alimentos, con la consiguiente contaminación cruzada.

- [FACE](#) (Federación de Asociaciones de Celiacos) tiene un procedimiento de verificación de la elaboración de los platos sin gluten en los restaurantes, para seguridad de los menús. Estos podrán usar un logotipo que muestre su cumplimiento.



Fecha de publicación: 10-05-2017

Autor/es:

- [Goretti Gómez Tena](#). Pediatra. Centro de Salud de Alcorisa. Alcorisa (Teruel)

