

eman ta zabal zazu



Universidad  
del País Vasco

Euskal Herriko  
Unibertsitatea

**Vital**

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA

# ENFERMEDAD CELIACA

[www.ehu.es](http://www.ehu.es)

---

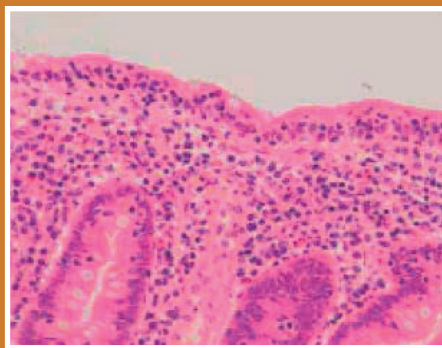
# ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?

---

- La **ENFERMEDAD CELÍACA** es una patología con base inmunológica desencadenada por la ingesta de gluten en personas con predisposición genética.
- El **GLUTEN** se encuentra en cereales como el **trigo, cebada, centeno y sus derivados (triticale, kamut, espelta...)** y algunas variedades de **avena**.
- Las personas celíacas no pueden ingerir ningún alimento que contenga gluten ya que les provoca una reacción inflamatoria y autoinmune a nivel intestinal.
- Se **DIAGNOSTICA** mediante **analíticas sanguíneas y/o biopsia intestinal**.
- Su **ÚNICO TRATAMIENTO** posible es **mantener de por vida una alimentación libre de gluten**, que además deberá ser **equilibrada**.



Biopsia en persona  
celíaca sana



Biopsia en persona  
celíaca sin tratamiento



## Cereales con gluten



Trigo



Cebada



Centeno



Avena



## Cereales y pseudocereales sin gluten



Sorgo



Maíz



Arroz



Mijo



Quinoa



Teff

---

## Clasificación de los diferentes grupos de alimentos según su presencia potencial de gluten:

---



**SIN  
GLUTEN**



**PUEDEN  
CONTENER  
GLUTEN**



**CON  
GLUTEN**

### 1/ Cereales y tubérculos

Maiz, arroz, mijo, trigo sarraceno o alforfón, quinoa, amaranto, algarrobo, tapioca, teff, mandioca, patata, boniato y zanahoria.

Productos preparados (patatas fritas, puré de patata...), harina de maíz o arroz (por contaminación involuntaria).

Trigo, avena, cebada, centeno, espelta, triticale, trigo silvestre, kamut, espelta verde, bulgur, semola de trigo. Productos derivados de cualquiera de las harinas citadas (papillas, rebozados, galletas...).

### 2/ Verduras y hortalizas

Todas las verduras y hortalizas naturales.

Platos precocinados (puré de verduras, menestra ...).

Verdura empanada o enharinada.

### 3/ Fruta y frutos secos

Toda la fruta y los frutos secos crudos.

Frutos secos y tostados con sal.

Fruta seca enharinada, (por ejemplo, higos secos).

### 4/ Lácteos

Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y cuajada.

Cremas, pudín y flanes, batidos de leche preparados, postres lácteos, yogures de sabores y con trocitos de fruta, cuajada de sobre, quesos fundidos, en porciones, de untar y de sabores.

Yogur con cereales, yogur con galletas.

## 5/ Alimentos proteicos

Todo tipo de carnes y vísceras frescas, cecina, jamón serrano.

Pescado y marisco: fresco, congelado sin rebozar, en conserva al natural o en aceite.

Huevos.

Legumbres naturales.

Embutidos, conservas de carne y de pescado con salsas, patés diversos, jamón cocido.

Carne o pescado empanado, enharinado o con salsas con gluten.

## 6/ Otros

Aceites vegetales, mantequilla, margarina, manteca de cerdo, vinagre, especias puras.

Salsas preparadas, salsas de soja, preparados de especias, cubitos de caldo, levadura deshidratada en polvo o granulada y extractos de levadura, pimentón.

Salsa besamel.

## 7/ Alimentos ocasionales

Miel y azúcar.  
Refrescos, café, té, zumos naturales de fruta y néctares, cava, vinos, cervezas específicas sin gluten, mosto.

Chocolate, caramelos y gominolas, cacao, helados.

Sucedáneos de chocolate y de café, bebidas combinadas, licores.

Chocolate con cereales con gluten, bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y demás productos de pastelería.

Cerveza (sin tratamiento para eliminar el gluten), sucedáneos de café con cebada o malta, bebidas con cereales con gluten.

---

## Consejos prácticos para llevar una dieta...

---

### ... EQUILIBRADA

- Realizar 5 comidas diarias. No es recomendable pasar más de 4 horas sin ingerir ningún alimento.
- Es preferible que una de las dos raciones diarias de verdura sea cruda.
- De las tres raciones de fruta diaria, una debe ser un cítrico. Intentar comer, en la medida de lo posible, la fruta con piel.
- Entre los alimentos proteicos, priorizar el pescado ante la carne. No abusar de la carne grasa y del pescado azul.
- Cuando se coman legumbres, es aconsejable tomar de postre una fruta rica en vitamina C, para aumentar la absorción del hierro.
- Al mezclar legumbre y cereal en un mismo plato (por ejemplo, lentejas con arroz) se consiguen proteínas de alto valor biológico.
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Utilizar preferiblemente técnicas culinarias como horno, vapor y plancha en la preparación de los alimentos en lugar de frituras o guisados.
- No abusar de la grasa y la sal al cocinar. Seleccionar el aceite de oliva como grasa principal de la dieta.
- Beber entre 1,5 y 2 litros de agua diarios.
- Realizar a diario actividad física (un mínimo de 45 minutos y de intensidad moderada-alta, en la medida de lo posible) y ajustar la ingesta al nivel de ejercicio habitual.



## ... Y EXENTA DE GLUTEN

- Consumir sólo alimentos de los que se está seguro que no contienen gluten.
- Informarse bien de la composición de los alimentos para poder realizar una dieta variada.
- Leer con detenimiento las etiquetas y la lista de ingredientes de los productos envasados. En ocasiones, aunque el alimento aparentemente no debiera contener gluten, puede contener trazas (cantidades muy pequeñas) de estas proteínas.
- Para evitar la contaminación entre alimentos, utilizar utensilios y aceites diferentes para cocinar los alimentos sin gluten. En caso de utilizar los mismos utensilios, limpiarlos bien y procurar cocinar siempre primero los alimentos sin gluten.
- Informar sobre la celiaquía al entorno. En caso de que la persona celiaca sea un niño/a y coma en el comedor escolar, se debe informar al centro.
- Si se come fuera de casa (restaurante, casa de amigos/as...), se debe asegurar que los alimentos a consumir no contienen gluten, evitando en todo momento la contaminación cruzada. Por ejemplo, evite utilizar el mismo aceite para freír un rebozado con harina de trigo y un alimento sin gluten.



## Pirámide de la Alimentación Saludable para la persona celíaca



## Identificación de alimentos sin gluten

| NORMA / ENTIDAD  | ETIQUETADO                   | SIGNIFICADO           |
|--|------------------------------|-----------------------|
| Marca de garantía CONTROLADO POR FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España)   |                              | < 10 mg gluten/kg     |
| Reglamento (CE) N° 828/2014  | sin gluten                   | < 20 mg gluten/kg     |
|  | muy bajo contenido en gluten | 20 - 100 mg gluten/kg |
| Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya<br>Associació de Diabètics de Catalunya<br>Associació Catalana de Celíacs |                              | < 20 mg gluten/kg     |
| Símbolo internacional  |                              | < 20 mg gluten/kg     |