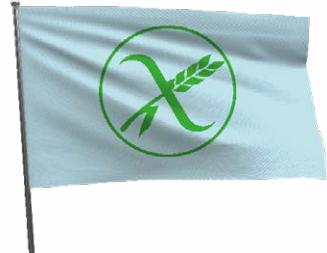


Dieta saludable libre de gluten y contacto cruzado

La **celiaquía** es una enfermedad autoinmune, sistémica y crónica, producida por el consumo de gluten, que se manifiesta en individuos predisuestos genéticamente. La ingesta de gluten en personas celíacas, aunque sea en pocas cantidades, provoca una reacción inmunitaria en el intestino delgado que causa una inflamación crónica, la cual lesiona las vellosidades intestinales, además produce diversos signos y síntomas.



¿Qué es el gluten?

Es una proteína de origen vegetal que se encuentra en las semillas de algunos cereales. Estos son: **trigo, cebada, centeno, trigo espelta, trigo Khorasan o triticale (Kamut®)**.

Las personas con enfermedad celíaca deben realizar **una dieta equilibrada y saludable sin gluten**; esta debe incluir todos los grupos de alimentos del patrón de dieta mediterránea. Se recomienda consumir de forma prioritaria y a diario **alimentos genéricos libres de gluten por naturaleza**, sobre todo, verduras, frutas, legumbres, carnes, pescados y cereales y pseudocereales sin gluten (estos últimos en su versión integral, siempre que sea posible). Sin embargo, se recomienda el **consumo limitado de productos ultraprocesados**. Se recomienda que los productos elaborados específicamente para celíacos como el pan o la pasta sin gluten contengan un alto porcentaje de ingredientes de buena calidad en su composición.

Tratamiento

El único tratamiento eficaz y disponible es una **dieta estricta sin gluten** de por vida. Para que sea una dieta sin gluten, los alimentos deben contener menos de 20 mg/kg o 20 ppm de gluten, así se evita la activación de la respuesta inmunitaria ante el gluten, mejorando los síntomas y consiguiendo un buen control de la enfermedad.

- **CEREALES** y pseudocereales **SIN GLUTEN**: **arroz, trigo sarraceno o alforfón, teff, amaranto, quinoa, maíz, mijo, sorgo**. Estos serán siempre sin gluten y no necesitarán la mención “sin gluten” siempre que se encuentren en su estado natural, es decir, sin procesar. Las harinas y almidones de estos cereales deben estar correctamente etiquetados.



- La **AVENA** es un cereal que **se recomienda consumir con la marca de la “espiga barrada”**, ya que, a pesar de que existan variedades sin gluten, puede existir contacto cruzado con otros cereales. Por lo tanto, si no indica “sin gluten” no es apta

Dieta saludable libre de gluten y contacto cruzado

Lectura del etiquetado

No nos podemos fiar solo de los ingredientes al comprar un alimento, aunque estos sean sin gluten de forma natural. Puesto que cualquier producto procesado es sensible al contacto cruzado y necesita seguir la legislación vigente para incluir la mención SIN GLUTEN o la ESPIGA BARRADA que aportan seguridad al consumidor celiaco.



Cabe destacar que la mención sin gluten la gestiona cada productor alimentario siguiendo los requisitos de la legislación. La espiga barrada es una certificación privada que gestionan las asociaciones de celiacos de forma coordinada en toda Europa.

- **Trazas:** No son de declaración obligatoria. Si tienes dudas, no consumir.

PRECAUCIÓN: los productos “Bajos en Gluten” no son aptos para celíacos, ya que tienen más de 20 ppm.

Clasificación de los alimentos

- Genéricos: no contienen gluten de manera natural (frutas, verduras, legumbres, carnes, pescados, huevos y lácteos, al natural y sin procesar).
- Específicos: elaborados específicamente para celíacos. Etiquetados como “Sin Gluten”.
- De riesgo: productos procesados que podrían tener gluten por contaminación durante el proceso productivo o como ingrediente. Son aquellos en los que hay que buscar la mención sin gluten o la espiga barrada en el etiquetado.
- Prohibidos: contienen cereales con gluten. Lo indica el etiquetado.

Guía para evitar el contacto cruzado en la dieta sin gluten

- **Almacenamiento separado**

- Guardar los alimentos sin gluten separados de los que contienen gluten.
- En el congelador, etiquetar los productos sin gluten y colocarlos en recipientes o bolsas aparte.
- En los armarios, colocar los productos sin gluten en los estantes superiores y los productos con gluten en estantes inferiores y separados.



- **Envases herméticos:**

- Traspasar los alimentos sin gluten a recipientes herméticos una vez abiertos.

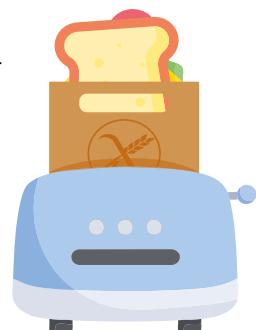
Dieta saludable libre de gluten y contacto cruzado

- Se recomienda eliminar las harinas y pan rallado con gluten de la despensa; en caso de no hacerlo, estas deben estar en recipientes herméticos y alejados de las harinas sin gluten. Además, etiquetar los tupper o recipientes de los productos abiertos con la mención “sin gluten” y “con gluten”.



• Electrodomésticos exclusivos:

- Utilizar la tostadora, freidora y máquina de hacer pasta exclusivamente para alimentos sin gluten. Si ya se tenían estos electrodomésticos y se han cocinado alimentos con gluten, NO SE PUEDEN VOLVER A USAR, ESTÁN CONTAMINADOS.
- Si la sandwichera es desmontable y es de uso compartido, se debe lavar SIN GLUTEN muy bien después de cada uso.
- En el horno, no usar la función ventilador. En caso de hornear productos sin gluten y con gluten de manera simultánea, se recomienda utilizar un recipiente cerrado para el alimento horneado sin gluten y ubicar el plato en la parte superior.
- Freidora de aire (airfryer), siempre y cuando se selle bien el producto o este se envuelva completamente, se puede usar.
- En el microondas, usar una tapa limpia para calentar la comida o utilizar la tapa de un tupper.
- La parrilla de la barbacoa debe ser de uso exclusivo, así como las pinzas. En el caso de que se hayan asado productos o tostado pan con gluten, se recomienda no utilizarla.
- Existen bolsitas de un solo uso donde se pueden introducir las tostadas o pizzas sin gluten y usar una tostadora contaminada u horno sin riesgo.
- También las hay para las parrillas de una barbacoa.



• Preparación de platos:

- Elaborar los platos sin gluten en primer lugar y en zonas exclusivas de la cocina.
- IMPORTANTE: lavar bien la zona donde se elaborará la comida con agua y jabón antes de preparar alimentos sin gluten. El trapo o bayeta que se haya usado para limpiar esta superficie “contaminada” debe ir a la lavadora después de su uso. Una opción fácil es usar papel de cocina y desechar.



• Higiene:

- Lavarse las manos con agua y jabón siempre antes de cocinar sin gluten.
- Usar delantales y trapos exclusivos para elaboraciones sin gluten.



• Utensilios de cocina:

- Se recomienda no usar la sal del salero utilizado previamente al diagnóstico. La sal de mesa debe ser usada con un salero perforado o bien introducir una cuchara en el salero. El salero puede estar contaminado si se usan las manos.

Dieta saludable libre de gluten y contacto cruzado

- Los utensilios de madera deben ser retirados por ser porosos y poder contener restos de gluten, se recomiendan de plástico o madera y de uso exclusivo. Si son de metal, se recomienda una higiene exhaustiva. Por ejemplo: tablas de cortar alimentos, cucharas.
- El colador de pasta debe ser desecharo si antes se ha colado pasta con gluten y su limpieza es muy difícil (orificios muy pequeños). En ese caso, comprar uno nuevo y que sea solo para comida sin gluten.



- **No reutilizar:**

- No reutilizar el agua de cocción, aceite de fritura ni caldos que se hayan usado con productos con gluten.

- **En un restaurante es recomendable la identificación como celíaco:**

- Identificar los platos sin gluten, apartarlos y cubrirlos hasta servir. Todos los comensales deberían poder identificar los platos sin gluten para evitar errores.

- **Localización en la mesa de una persona celíaca:**

- Se recomienda sentarse en los extremos de la mesa, para evitar que los comensales que consuman productos con gluten pasen estos alimentos por encima del plato del celíaco/a y lo contaminen de manera inadvertida

- **Deshecho:**

- En el caso de que al preparar un plato sin gluten haya contacto con alimentos con gluten, este debe desecharse y volver a preparar. Retirar algún alimento del plato no es suficiente, se considera contacto cruzado y puede producir un problema a la persona. (por ejemplo: quitar unos picatostes de una ensalada una vez ya preparada es INCORRECTO, esta se debería desechar entera).

- **Prácticas no recomendadas:**

- No consumir productos a granel. Es más seguro comprar productos envasados.
- Los buffets libres y autoservicios no son aptos para celíacos, a no ser que se trate de establecimientos que trabajen con las asociaciones de pacientes y controlen el contacto cruzado. Se debe sacar el plato de la cocina.
- No usar los dispensadores de salsas en establecimientos. Pedir envases monodosis.



Dieta saludable libre de gluten y contacto cruzado

- **Vasos y platos:**

- Evitar el uso de utensilios y vajillas de materiales biodegradables o compostables de los cuales no sepamos su procedencia, ni tengamos información de sus ingredientes (pueden ser de trigo reciclado).

Alimentos con contacto cruzado

- **Avena:** la avena (copos, granos y bebida de avena) debe llevar la mención de la “espiga barrada”.

- **Lentejas:**

- Las lentejas crudas y cocidas al natural deben llevar la mención “sin gluten”.
- Las lentejas crudas deben ser inspeccionadas visualmente, se deberán retirar los granos de trigo, lavarlas con abundante agua y después cocinarlas.
- Existen algunas marcas de lentejas sin gluten cocidas.

- **Especias:**

- Las especias y hierbas naturales en rama, hebra y grano en su estado natural, desecadas o deshidratadas, son aptas. Solo revisar que no contengan trazas (por ejemplo: hoja de laurel o granos de pimienta).
- Las especias procesadas (trituradas, molidas/polvo, liofilizadas y mezclas) deben llevar la mención “sin gluten”. (por ejemplo: pimentón de la vera o pimienta molida)
- **El comino es la única excepción de especia en grano que debe llevar la mención "sin gluten".**

- **Carnes y embutidos:**

- Las carnes y embutidos procedentes de charcuterías y carnicerías no se consideran aptos para el consumo, puesto que las máquinas pueden estar contaminadas y los alimentos con gluten muy próximos a los alimentos sin gluten. Es mejor comprar estos alimentos envasados.
- Existen establecimientos acreditados dónde es seguro comprar estos productos.

Alimentos	Permitidos o aptos	Necesitan mención "sin gluten" o 
Frutos secos	crudos con o sin cáscara	tostados, fritos, salados, con azúcar, rallados, en harina o mezclas
Infusiones	hierbas naturales sin aroms y de una sola planta	contienen más de una planta, aromas o especias
Queso	en cuña de queso o queso entero	en lonchas, rallado, en polvo o con especias
Bebidas vegetales, harinas sin gluten, encurtidos		mención sin gluten o espiga barrada

Dieta saludable libre de gluten y contacto cruzado

- Puedes consultar la clasificación de alimentos de la Associació Celíacs de Catalunya en el siguiente código QR:



- Medicamentos y cosméticos
 - **Consultar:** informar al médico/a y/o farmacéutico/a para confirmar si los productos son aptos. Revisar los prospectos y etiquetas. En medicamentos se etiqueta la presencia, no la ausencia, y, por lo tanto, la información aparecerá al contrario que en los alimentos.
 - **Drogas (cocaína, estupefacientes, etc.):** productos perjudiciales para la salud, pero además estos productos pueden contener gluten, ya que se desconoce tanto su producción como su contenido.
 - **Dentífricos y enjuagues:** lo primero que hay que tener en cuenta es que estos productos NO SE TRAGAN, pero teniendo en cuenta que la boca es una mucosa, deben de llevar la mención “sin gluten”.

- Familia y entorno
 - **Educación:** para el seguimiento de una dieta sin gluten correcta, la familia y el entorno más próximo deben estar informados y tener unas nociones básicas sobre los alimentos con y sin gluten y sobre el contacto cruzado.
 - **Escuela:** cierto material escolar (plastilinas, pinturas de dedos, etc.) puede contener gluten. Es conveniente avisar al profesorado y que este sea sin gluten para evitar una contaminación involuntaria, fomentando siempre el correcto lavado de manos tras el uso.
 - **Religión:** la “Sagrada forma” contiene gluten. Existe también versiones sin gluten, pero no todas las parroquias las aceptan. La opción de comulgar con vino es una variante que algunos párrocos ofrecen a las personas celiacas.

- Comer fuera de casa:
 - Siempre identificarse como celíaco/a al hacer la reserva y al entrar en el restaurante o bar. Después preguntar por las opciones sin gluten. Antes de pedir, preguntar en la cocina si pueden evitar el contacto cruzado.
 - Buscar restaurantes que estén acreditados por asociaciones es la opción más cómoda y segura. **La Asociación de Celíacos de Cataluña dispone de un listado de restaurantes en su web www.celiacscatalunya.org.** También hay aplicaciones para el móvil como: App Celicidad, Find Me Gluten Free, SinGlu10.
 - En el caso de ir a un restaurante sin opciones sin gluten: pedir algo a la plancha, sin salsas y recordar que frían la comida con aceite nuevo. Minimizar riesgos.
 - Al traernos el plato, **recordar de nuevo al camarero/a: “Este es mi plato sin gluten, ¿verdad?”**
 - Si compartimos plato con una persona que está comiendo gluten: **apartar primero una ración** para la persona celíaca. Los cubiertos del otro comensal pueden estar contaminados.
 - La persona celíaca debería sentarse en un extremo de la mesa o en la cabeza de esta. Los platos con gluten, así como el pan (sobre todo), no deben pasarse por encima de su plato por riesgo de que caigan migas y el plato se contamine.

Dieta saludable libre de gluten y contacto cruzado

Ejemplo un día dieta saludable sin gluten (dos opciones a escoger)

Desayuno

Bebidas media mañana (igual en merienda): café solo o con leche de vaca semidesnatada o bebida vegetal (soja o avena) o infusión o té.

OPCIÓN 1: Tortitas de arroz, maíz o trigo sarraceno sin gluten* + 2 lonchas de queso (buros, edam, havarti, etc.) + ½ aguacate.

OPCIÓN 2: Yogur natural o kéfir + 8 nueces al natural + 1 kiwi o plátano.

Media mañana

OPCIÓN 1: 1 manzana + yogur + puñado de cereales sin gluten* y sin azúcares añadidos.

OPCIÓN 2: Un bocadillo mini de pan sin gluten* con atún, tortilla o queso o hummus.

Comida (una porción de pan sin gluten*, opcional)

OPCIÓN 1: Ensalada + ½ vaso de quínoa integral + 1 huevo hervido o lata de atún al natural o AOVE + 1 tomate + 1 zanahoria + ½ aguacate.

OPCIÓN 2: Garbanzos con verduras + pechuga de pollo + arroz integral.

Postre (igual para cena): pieza de fruta, yogur natural sin azúcar ni edulcorantes o kéfir o una infusión sin azúcar.

Merienda

OPCIÓN 1: 4 fresas + 1 yogur natural

OPCIÓN 2: 1 plátano + 10 almendras.

Cena (una porción de pan sin gluten*, opcional)

OPCIÓN 1: Crema de verduras + 1 trozo de pescado.

OPCIÓN 2: Verduras al vapor con patata y tortilla francesa o huevo a la plancha o cocido.

*Alimento específico sin gluten, el resto son alimentos genéricos libres de gluten por naturaleza.