

La dieta sin gluten para pacientes celíacos

¿Por qué es importante seguir una dieta sin gluten?

La enfermedad celíaca se produce por la existencia de una intolerancia permanente al gluten. Una vez diagnosticada la enfermedad, el único tratamiento efectivo consiste en el seguimiento de una dieta estricta sin gluten de por vida, que permite la normalización clínica y funcional de la mucosa intestinal. La ingestión incluso de muy pequeñas cantidades de gluten puede provocar la intolerancia, por lo que el éxito del tratamiento consiste en garantizar la ausencia estricta de gluten en la dieta.

¿Qué alimentos contienen gluten?

El gluten es una proteína presente en algunos cereales como el trigo, la cebada, el centeno y posiblemente en avena y sus derivados, sémola, kamut (variedad de trigo) y espelta (también conocido como trigo verde o trigo salvaje).

Por ello deben de eliminarse de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente: **TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO Y TRITICALE** (cereal obtenido por cruce de trigo y centeno), así como todos sus derivados: almidón, harina, panes y pastas alimenticias.

Teniendo en cuenta las materias primas con que se elaboran, frecuentemente contienen gluten los siguientes productos:

- panes
- crotones
- pastas
- carnes procesadas
- caldos o sopas concentradas
- sucedáneos de tocino frito
- rellenos
- empanizados
- productos marinados
- aderezos
- almidón o harina para espesar
- hostias de comunión
- imitación de mariscos
- salsas



¿Qué alimentos no contienen gluten?

No tienen esta proteína los siguientes cereales: arroz, maíz, soja, papas, tapioca, frijoles, sorgo, quínoa, mijo, alforfón, ararais, amaranto y harinas de nueces.

La dieta sin gluten debe basarse, fundamentalmente, en alimentos naturales que no contienen gluten: leche y derivados, carnes, pescados y mariscos frescos, congelados sin rebozar o en conserva en aceite, huevos, frutas, verduras, legumbres y los cereales permitidos combinándolos entre sí de forma variada y equilibrada.

El azúcar y la miel, los aceites y mantequillas; el café en grano o molido, infusiones y refrescos; los vinos y bebidas espumosas; los frutos secos naturales y fritos (con o sin sal), la sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las especias naturales no preparadas, tampoco contienen gluten.

¿Cómo garantizar que un alimento no contiene gluten?

En el momento actual la legislación alimentaria europea exige que en la etiqueta de los alimentos se especifique la composición cuando pueda contener algún componente con gluten, independientemente de la cantidad en que esté presente. Sin embargo persisten dos problemas: la necesidad de conocer los nombres de todos los componentes cereales, aditivos... que tienen gluten; y en segundo lugar, teniendo en cuenta que para garantizar el control de la enfermedad es necesaria una ausencia total del gluten, debe de garantizarse que unas materias primas no se han mezclado o contaminado con otras que contienen gluten.

En este sentido, es importante destacar que es muy fácil la contaminación con gluten si se manipulan en el mismo espacio o con los mismos equipos, las materias primas para alimentos con gluten y sin gluten. De ahí la necesidad de que sean líneas de fabricación completamente independientes.

Por ello **las medidas prácticas** más seguras consisten en:

- No adquirir alimentos sin etiquetado o cuando existe alguna duda sobre si alguno de los componentes del alimento puede contener gluten.
- Comer en restaurantes o establecimientos que puedan garantizar que las materias utilizadas no contienen gluten.
- Consultar con frecuencia los listados de alimentos fabricados con garantía de ausencia de gluten que proveen las asociaciones de celíacos.
- Comprar productos con certificado de calidad de alimentos sin gluten.

La presencia en el etiquetado de los alimentos de alguno de los siguientes ingredientes debe de hacer sospechar que **PUEDEN** contener gluten:

- Gluten
- Cereales
- Harina
- Proteína vegetal
- Hidrolizado de proteína
- Malta
- Jarabe de malta
- Amiláceos
- Fécula
- Fibra
- Espesantes
- Sémola
- Proteína
- Extracto de malta
- Levadura
- Especies
- Aromas (por los soportes)
- Almidones modificados
 - E-1404 (Almidón oxidado).
 - E-1412 (Fosfato de dialmidón).
 - E-1414 (Fosfato acetilado de almidón).
 - E-1422 (Adipato acetilado de dialmidón).
 - E-1442 (Fosfato de hidroxipropil dialmidón).
 - E-1410 (Fosfato de monoalmidón).
 - E-1413 (Fosfato fosfatado de almidón).
 - E-1420 (Almidón acetilado).
 - E-1440 (Hidroxipropil almidón).
 - E-1450 (Octenil succinato de almidón).

¿En qué otros productos puede existir gluten?

Los productos farmacéuticos utilizan gluten, harinas, almidones u otros derivados para la preparación de sus excipientes. En España, la normativa farmacéutica exige que las especialidades farmacéuticas de uso humano en las que se utilicen como excipientes gluten, harinas, almidones u otros derivados de los anteriores, que procedan de trigo, triticale, avena, cebada o centeno, deben indicar en su material de acondicionamiento y en el epígrafe "composición" su presencia y la cantidad.

Además en los prospectos de las especialidades afectadas, deberán incluir la advertencia de la presencia de estos componentes y recomendar al paciente celíaco que consulte con su médico antes de su utilización.

Asociaciones de pacientes

- [Federación de Asociaciones de Celíacos de España](#)
- [Asociación de celíacos de Madrid](#)