

Plan Celicidad

para una vida 100% sin gluten

Una guía de Celicidad

Bienvenidx

Gracias por estar aquí y enhorabuena, porque has tomado la decisión correcta para convertirte en un paciente experto en enfermedad celiaca y dieta sin gluten.

Como explicamos a lo largo del curso, la información es poder y conocer a fondo la celiacía te va a llevar a tomar las mejores decisiones para recuperar tu salud y para mantenerla, y también para que tu vida sin gluten sea mucho más sencilla.

La información que recoge el Plan Celicidad para una vida 100% sin gluten está a tu disposición para hacer que el peso de la mochila que supone la enfermedad celiaca en nuestro día a día, sea mucho más ligero y llevadero.

Comprobarás que un paciente experto lo tiene mucho más fácil y descubrirás que llega un momento en el que todos los conocimientos que necesitamos se asientan en nuestro interior y funcionamos de manera casi automática, pero siendo siempre consciente de cada decisión y de cada situación.

Es todo un proceso. Y no es rápido ni sencillo, pero estamos seguros de que valdrá la pena vivirlo juntos a través de los materiales que hemos creado para ti.

En esta guía vas a encontrar información sobre la mecánica del curso, acceso a los profesionales que colaboran en él –expertos especializados en celiacía– y contenido extra para que puedas profundizar en los aspectos que más te interesen.



Hola!

Soy Lorena Pérez, periodista, Técnico especialista en Seguridad Alimentaria con Posgrado en Etiquetado y Trazabilidad. Me diagnosticaron celiacía en el año 1997 y soy también la coordinadora del Plan Celicidad para una vida 100% sin gluten.

En el año 2015, junto a mi socio, que también es mi pareja, creamos Celicidad, un entorno digital especializado en enfermedad celiaca que lleva hasta el momento 4 premios a nuestra labor de difusión de la enfermedad y un gran número de herramientas gratuitas puestas a disposición de los pacientes que, como yo, tienen que hacer una dieta sin gluten estricta cada día.

Celicidad

De esas herramientas - nuestra web, la App de establecimientos con opciones sin gluten y su versión web, la Escuela Celicidad, el podcast, nuestras redes y alguna cosita más- te hablaré a lo largo del Plan para que las uses siempre que las necesites. Son el fruto de mucho tiempo de trabajo y mucha ilusión y están ahí para tratar de que nuestro día a día sea más sencillo.

La base del trabajo de Celicidad, y por supuesto del Plan Celicidad, es la información. La que encuentres aquí está contrastada, actualizada y totalmente verificada. De hecho encontrarás, en esta misma guía, enlaces y bibliografía para que, si quieres, puedas comprobar la información y puedas incluso ampliarla.

Además, en esta quinta edición del Plan Celicidad para una vida 100% sin gluten, hemos tenido la enorme suerte de contar con maravillosos profesionales que te presento a continuación.

Con ellos vas a ampliar información muy importante relacionada con sus áreas de especialización y además, están ahí para ayudarte.

Si aún no les sigues, empieza a hacerlo ya. Te dejo a continuación más info.

Nuestros (maravillosos) colaboradores



Dra. Isabel S. Claros
Medicina Integrativa
Nutrición Clínica



Asun González
Bióloga- Dietista



Isabel Raya
Bióloga y Dietista



Marta Carmona
Enfermera y
Nutricionista



Paula Cabrera
Victoria Caamaño
Dietistas Nutricionistas



Lorena Pérez
Periodista
Tco. Seguridad
Alimentaria

Nuestros (maravillosos) colaboradores



GlutenDetect
for home use

**Gluten Detect
Biomedal**



VIVO LABS

Vivolabs



Dra. Isabel S. Claros

[@dra.s.claros](#)

La Dra. Isabel S. Claros es Médico de Familia en un hospital público y tiene también su consulta privada en la que se dedica especialmente a la Medicina Integrativa y la Nutrición Clínica.

La microbiota y las patologías digestivas son parte de su día a día. Especialmente preocupada por el infradiagnóstico de la enfermedad celíaca y por la necesidad de “educar” a los pacientes para realizar una dieta sin gluten correcta, sana y completa, es sin duda una gran aliada en el Plan Celicidad para tener una visión más completa de la patología.

Celicidad

La Dra. S. Claros nos concedió una entrevista en la que puso sobre la mesa la necesidad de que los profesionales de la salud piensen más en enfermedad celiaca para así diagnosticarla.

Puedes escucharla aquí:



[Infadiagnóstico y celiarquía extradigestiva, con la Dra. S. Claros](#)

En sus redes sociales podéis encontrar también información de contacto y mucho contenido de valor:

[@dra.s.claros](#)



Asun González
[@guerrasintestinas](#)

Asun González es Bióloga, Dietista (Asesora Nutricional como apunta en sus redes) y una de las divulgadoras en salud digestiva más interesantes de España en estos momentos.

Su formación científica la avala y su vocación, su inquietud por querer saber siempre más, la llevan a estar constantemente aprendiendo y formándose para dar lo mejor a sus pacientes y a todos aquellos que la seguimos en redes y que leemos su web. Además, también es paciente y ha luchado en sus propias “guerras intestinas” así que sabe muy bien de qué va todo esto...

Celicidad

A través de Instagram y sus demás redes sociales nos ofrece información de gran interés para las personas que tenemos distintas patologías digestivas.

Colon irritable, SIBO, intolerancias asociadas, microbiota, dieta sin gluten saludable, son algunos de los temas en los que está especializada y sobre los que nos hablará en su Masterclass, porque no solo su experiencia personal, por su experiencia profesional en consulta sabe perfectamente que a menudo la celiacía no llega sola. También sabe que a veces la celiacía es la que puede estar causando una serie de problemas que tienen otro diagnóstico.

Así que su Masterclass es imprescindible para entender mejor qué nos pasa y en qué estado está nuestro intestino a la hora del diagnóstico y también nos dará pistas para encaminarnos en la dirección correcta si además de celiacía tenemos otros problemas asociados.

Aquí tienes su [web](#), que es una pasada y te dejo también la entrevista que hicimos sobre [SIBO, intolerancias y celiacía](#).



Victoria Caamaño y Paula Cabrera

[@nutrirglutenfree](#)

Victoria Caamaño y Paula Cabrera son de esas profesionales que se dejan la piel en su trabajo, y eso es algo que transmiten a través de sus redes sociales y es algo que llega aún mucho más cuando hablas con ellas, cuando asistes a una de sus ponencias o cuando les consultas alguna duda.

Para Celicidad es muy importante contar con Nutricionistas en nuestro Plan Celicidad y en todas las cosas que hacemos.

Son una figura clave para que podamos entender la enfermedad y para que el tratamiento no solo sea sin gluten, sino que además nos permite vivir con salud, de forma equilibrada. Siempre reivindicamos el papel de los Nutricionistas también como educadores, porque si queremos vivir con salud, necesitamos que nuestra alimentación nos ayude junto con otros hábitos como el ejercicio, el descanso, etc.

Paula y Victoria son expertas en enfermedad celiaca, la conocen también de primerísima mano y a través

de sus redes sociales nos regalan información útil basada en la evidencia que nos ayuda a tomar las mejores decisiones.

Nos ofrecerán una Masterclass de Matrícula de Honor, eso seguro, pero además, existe la opción de que nos puedan ayudar a hacer correctamente la dieta sin gluten y de una forma sana, variada y equilibrada, ya que no solo pasan consulta física (en Buenos Aires), sino que también trabajan de forma online (el modo más demandado desde el inicio de la pandemia).

Sin duda, te dejamos en las mejores manos. Puedes contactarles aquí: Nutrirglutenfree@gmail.com

Son también las responsables del Programa Nutrir 21 días, de la Escuela Celicidad que acaba de cerrar su tercera edición en octubre de 2023.



Marta Carmona

[@manjares celiacuía salud](#)

Marta es una profesional de la salud muy completa que además continúa siempre en proceso de formación.

Es enfermera y Dietista Nutricionista especializada en Celiacuía y Enfermedades Autoinmunes. Además, ella también es paciente de celiacuía y mamá de paciente de celiacuía, con lo que puede aportar muchísimo a este PLAN, no solo desde el punto de vista profesional, también desde su propia experiencia.

En su Masterclass Marta nos hablará sobre enfermedades asociadas a la celiacuía. Echa un vistazo aquí a su maravillosa [web](#).

Puedes escuchar su entrevista en Onda Celicidad, [aquí](#).

Celicidad



Isabel Raya

[@isabelraya.nutri](https://www.instagram.com/isabelraya.nutri)

Isabel Raya es Bióloga y Dietista, especializada en Nutrición Clínica y en Inmunonutrición. En esta entrevista de Onda Celicidad explica su trayectoria y su compromiso con la salud. A través de su consulta y de su proyecto ayuda a pacientes a recuperar la salud a través de una buena alimentación y de la práctica del ayuno.

Sobre ayuno y las ventajas que este aporta a la salud digestiva y a nuestro sistema inmunológico, nos hablará en su Masterclass.

Esta es su súper web: [masclorofila.com](https://www.masclorofila.com)



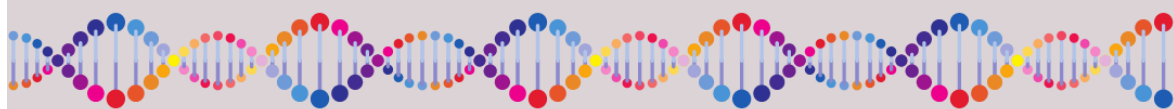
Vivolabs

@vivolabs.es

Vivolabs es el laboratorio de estudios genéticos y análisis bioquímicos de referencia para el colectivo de personas con celiaquía. Expertos en genética de celiaquía –envían el kit para la recogida de muestras a cualquier punto del país- realizan el tipaje completo del sistema HLA, algo que los diferencia y sin duda les convierte en la referencia. Realizan también pruebas de intolerancias alimentarias de origen genético y tienen también disponibles pruebas relacionadas con la microbiota.

El código Celicidad10 es válido para cualquiera de las pruebas que ofrece Vivolabs en su web (intolerancias digestivas, anticuerpos de celiaquía, microbiota)

Vivolabs.es



Tu prueba genética de enfermedad
celiaca
con un
10% de descuento

VIVO LABS

(antes Genyca)

CÓDIGO: Celicidad10



Celicidad.net

GlutenDetect *for home use*

Gluten Detect - Biomedal
[@gluten.detect](https://www.instagram.com/gluten.detect)

Biomedal es una empresa biotecnológica sevillana, responsable, entre otros muchos logros, de poner a nuestra disposición en el mercado los primeros test de uso doméstico –**Gluten Detect**- que detectan pequeñas cantidades de gluten que son resistentes a la digestión y que se denominan Péptidos Inmunogénicos del Gluten (GIP, por sus siglas en inglés).

A través de una muestra de orina y también a través de las heces, los test Gluten Detect son capaces de detectar si ha habido ingesta de gluten. Su utilidad es realmente importante para las personas que debemos llevar una dieta estricta sin gluten, porque en ocasiones estas cantidades tan pequeñas de la proteína no causan síntomas pero sí respuesta inmunológica y daño intestinal.

A estas alturas no hay ninguna duda de que nuestra dieta debe ser sin gluten todos los días, pero no siempre es sencillo por lo que estos test resultan de suma importancia no solo al inicio del diagnóstico o para saber si en momentos puntuales –viajes, salidas- ha habido contaminación cruzada, también nos permiten comprobar si en un periodo largo de tiempo estamos haciendo la dieta sin gluten de forma estricta y por tanto recuperando nuestras vellosidades y nuestro intestino.

El Dr. Cebolla, CEO de Biomedal, nos hablaba de la relación que existe entre los test Gluten Detect realizados en un determinado periodo de tiempo y el estado de nuestra mucosa intestinal.

Nos lo contó en este episodio de Onda Celicidad.



[*Cómo saber si hacemos bien la dieta sin gluten, con el Dr. Ángel Cebolla*](#)

También explicó los últimos estudios publicados hasta el momento, la Dra. Laura Coto, de Biomedal y una de las ponentes de las V Jornadas Cangas Sin Gluten celebradas en mayo en Cangas del Narcea.

Lo explicó también en Onda Celicidad.



[*Las herramientas para saber si hacemos correctamente la dieta sin gluten, con la Dra. Laura Coto*](#)

Participan en el Plan Celicidad con una sesión muy interesante en la que repasarán las principales características de la enfermedad y hablarán de las consecuencias en un medio/largo plazo de no hacer la dieta sin gluten de forma correcta.

Glutendetect.es





Lorena Pérez

[@celicidad singlu](#)

A mi ya me conocéis 😊 Además de dirigir las sesiones en directo grupales, me encargaré de dar tres Masterclass: Etiquetado Sin Gluten, Legislación de alérgenos en Restauración y Aspectos sociales de la celiaquía.

Aunque son temas densos y complejos, voy a poner todo mi empeño en hacerlas dinámicas, amenas y sobre todo, útiles!

Plan Celicidad

para una vida 100% sin gluten

Desde ya mismo tienes **acceso a las 35 lecciones que componen el curso** (a excepción de aquellas que haremos en directo).

Son para ti para siempre, las puedes ver las veces que quieras. Hay algunas tan importantes, que yo las pondría en el salón con una sesión de palomitas gluten free, para toda la familia... sobre todo las que les implican a ellos ;-)

Tienes también **disponibles las 2 guías descargables**, esta que estás leyendo, y dos más, para que no te falte información ni referencias para llegar a ella.

Para las **Masterclass con los colaboradores**, avisaremos a través del correo electrónico del día, la hora y también el enlace para el acceso. No te preocupes si no puedes asistir en directo, se quedarán grabadas y podrás verlas todas las veces que quieras.

En cuanto a las **sesiones grupales de revisión y solución de dudas**, sí es importante que puedas asistir para así sacarle el máximo partido. Las dirijo yo y os daré la opción de participar con audio y vídeo para que las reuniones sean mucho más productivas y pongamos en común dudas y soluciones a estas.

También os avisaré y os daré opciones para que asistáis a las revisiones que mejor os encajan de horario!

Toca estar pendiente del mail, pero estará todo también en Telegram.

Y por supuesto, cualquier duda urgente, sugerencia, comentario o lo que sea, estoy a tu disposición en comunicación@celicidad.net.

Resumen contenido

Empiezo por un resumen. Curioso, ¿verdad? Quiero que sepas de manera esquemática todo lo que vamos a ver en el Plan Celicidad para una vida 100% sin gluten.

Necesito que revises esta página dos veces. Ahora al inicio y una vez que acabes para comprobar que todos los temas que tratamos, los tienes controlados o al menos los estás controlando.

Importante: no es ningún examen, pero a mi este ejercicio, en otros ámbitos de la vida, me ayuda mucho a ver las cosas que he aprendido con más claridad. Así que vamos a hacer el ejercicio ya mismo. Estos son los puntos que debes tener en cuenta para que tu vida sea 100% sin gluten.

- Comprendo que la DSG debe ser estricta todos los días, sin excepción.
- Sé que el etiquetado de los productos puede ser confuso en ocasiones, así que si no estoy seguro no consumo.
- Sé que la contaminación cruzada/ contacto cruzado no se ve, pero me provoca daño, y sé cómo evitarla.
- Extremo al máximo los cuidados cuando salgo de casa, informándome previamente
- Sé cómo explicar a mi entorno las necesidades que tengo como paciente de celiaquía
- Sé que mi médico debe hacerme seguimiento de por vida
- Sé que hay gluten en otros materiales y productos, más allá de la comida y estoy al día para evitar riesgos
- Sé que además de sin gluten, debo hacer una dieta sana, variada y equilibrada

Resumen contenido

Para poder hacer todos estos puntos de manera correcta, vamos a tener que comprender un montón de información, de normativa, pero valdrá la pena.

Arrancamos con las claves principales de cada uno de los módulos del curso. Lo ideal, para retener mejor el conocimiento, es ver antes cada módulo, al completo, para después revisar el contenido que recogemos aquí, así como los enlaces recomendados que servirán para ampliar y profundizar aún más en cada uno de los temas.

Empezamos.

Módulo 1

Celiaquía, sensibilidad al trigo y alergia

A lo largo de este primer módulo conoceremos en profundidad las características de la Enfermedad Celiaca (EC) y de otras patologías provocadas por el consumo de gluten que requieren de una dieta sin gluten estricta y de por vida, como es la Sensibilidad al Gluten no Celiaca (SGNC) y la Alergia al trigo.

Es fundamental que nos quedemos con las características más importantes de estos tres trastornos y que comprendamos las diferencias entre uno y otro.

Cada uno de ellos, es diferente y tiene distintas implicaciones para nuestra salud, y también para la salud de nuestros familiares más cercanos, como veremos en otros módulos.

En Celicidad insistimos mucho en la necesidad de tener un diagnóstico confirmado a través de todas las pruebas que actualmente están a nuestra disposición precisamente porque conocemos bien las diferencias que hay entre estas patologías.

Esta información es muy relevante para que como paciente entendamos bien lo que nos ocurre y seamos capaces de transmitirlo también de forma correcta, contribuyendo así a la lucha contra los mitos y falsedades que hay en torno al mundo del gluten hoy en día y que sin duda nos causa un gran daño a los pacientes.

En la guía de infografías del Plan Celicidad encontrarás un esquema muy interesante para que te resulte aún más sencillo comprender las diferencias entre una y otra.

Te dejamos a continuación algunas claves importantes y acceso a los Recomendados de este módulo y sus lecciones.

Lo + importante

Características de la celiacía

De base inmunológica: interviene el sistema inmunológico

Sistémica: puede afectar casi a cualquier órgano o aparato del organismo

Crónica: no tiene cura en la actualidad, pero sí tratamiento

Requiere predisposición genética: los marcadores genéticos son necesarios, pero por sí solos no confirman el desarrollo de la enfermedad celiaca

Provocada por el consumo de gluten: es el consumo de este conjunto de proteínas lo que desencadena la respuesta inmunológica en individuos predispuestos genéticamente.

Todos los pacientes con enfermedad celiaca, independientemente del daño intestinal a la hora del diagnóstico y de la sintomatología, deben realizar una dieta sin gluten estricta y de por vida.

Lo + importante

Características de SGNC

Sus síntomas son muy similares a los de la enfermedad celiaca

Cursa con **síntomas digestivos y/o extradigestivos**

El diagnóstico se realiza **tras descartar la enfermedad celiaca y la alergia al trigo**, es por tanto un diagnóstico de exclusión

A pesar de que las pruebas de celiaquía y de alergia son negativas, al retirar el gluten de la dieta los síntomas remiten.

Actualmente se desconoce qué es lo que provoca la SGNC y los estudios más actuales indican que no sería el gluten lo que provoca este cuadro de síntomas, sino más bien otras partes del trigo.

Lo + importante

Características de la alergia al trigo

Es **poco frecuente**

Los síntomas son los que puede provocar cualquier otra alergia alimentaria y pueden ser más o menos graves

Interviene el **sistema inmunológico**

La reacción puede producirse por **simple contacto**

El diagnóstico se suele realizar mediante **anticuerpos IgE y punción cutánea**

- [Protocolo Diagnóstico Precoz Enfermedad Celiaca para pacientes.](#)
- [El blog de Alba Quadrado, sobre alergias alimentarias](#)

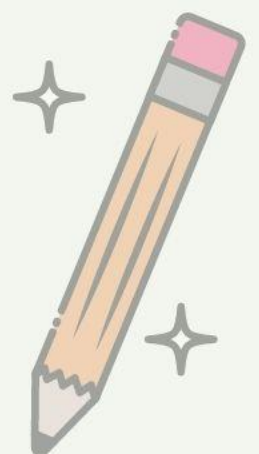


Onda Celicidad

- [Episodio 24. ¿Cómo se diagnostica la EC?](#)
- [Episodio 22. Síntomas de celiaquía en niños, diagnóstico y tratamiento](#)
- [Episodio 41. ¿De qué hablamos cuando hablamos de SGNC?](#)
- [Episodio 7. Las claves de la celiaquía](#)
- [Episodio 96. Infradiagnóstico y Celiaquía extradigestiva](#)

Te recomendamos

Anota tus dudas



Celicidad

Módulo 2

Enfermedades asociadas y grupos de riesgo

Como explicamos en el anterior módulo, la enfermedad celiaca es sistémica y es importante que como pacientes sepamos que sus manifestaciones pueden darse en casi cualquier órgano del cuerpo.

Por tanto, debemos dejar atrás la idea de que solo provoca de forma exclusiva síntomas digestivos.

Apunta la Dra. Isabel Polanco, una de las grandes expertas en celiacía en España, que en la etapa adulta es más frecuente encontrar celíacos con manifestaciones extradigestivas que con manifestaciones digestivas, y que para que se diagnostiquen más casos de celiacía es fundamental que en consulta se piense más en ello.

Y te preguntarás que por qué te cuento esto si tú ya tienes tu diagnóstico... pues bien, resulta que el principal grupo de riesgo de enfermedad celiaca son los familiares de primer grado de una persona celiaca.

Los familiares de primer grado son aquellos con los que podemos llegar a compartir hasta el 50% de nuestro ADN – padres, hermanos e hijos-. Por tanto es importante que sepamos esto y que sepamos que la celiacía puede cursar con muchas patologías que se denominan, enfermedades asociadas.

Por desgracia nuestra familia no es el único grupo de riesgo, dentro de esas enfermedades asociadas, algunas también se consideran grupo de riesgo y como apuntamos en este módulo deben llevar un determinado seguimiento.

No se trata de pensar que cada problema de salud puede ser debido a una celiaquía sin diagnosticar, para nada. Se trata de tener información para que cuando vayamos a consultar con nuestro médico podamos entenderle y hacerle las preguntas que realmente nos inquietan, tanto si es nuestro caso, como si es el caso de alguien de nuestro entorno.

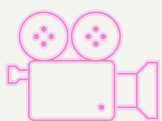
Así debemos saber que las principales patologías asociadas a la celiaquía y consideradas grupos de riesgo, son las siguientes:

- **Hipotiroidismo de Hashimoto**
- **Diabetes tipo I**
- **Déficit selectivo de IgA**
- **Trastornos cromosómicos**

Cabe destacar también en este punto que aunque estas son las de mayor prevalencia hay muchas otras relacionadas debido al carácter inmunológico de la enfermedad celiaca.

Por otro lado también debemos tener claro que una dermatitis herpetiforme es sinónimo de una enfermedad celiaca, como explica la Dra. Borregón: la dermatitis herpetiforme es la manifestación en la piel de la enfermedad celiaca y los pacientes requieren de dieta sin gluten estricta.

- [Protocolo Diagnóstico Precoz Enfermedad Celiaca para pacientes.](#)
- [Protocolo Diagnóstico Precoz Enfermedad Celiaca](#)
- [Manifestaciones extradigestivas de la celiaquía](#)
- [Entrevista Dra. Polanco](#)
- [Entrevista Dra. África Villarroel \(endocrinóloga\)](#)



Vídeo

- [Qué es la Dermatitis Herpetiforme?](#)

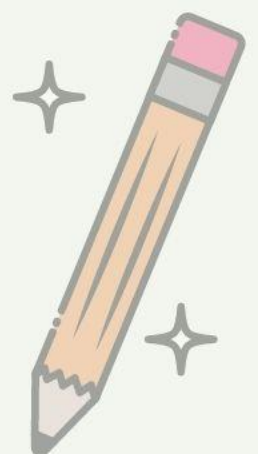


Onda Celicidad

- [Episodio 24. ¿Cómo se diagnostica la EC?](#)
- [Episodio 22. Síntomas de celiaquía en niños, diagnóstico y tratamiento](#)
- [Episodio 37. ¿Cómo se transmite la celiaquía?](#)
- [Episodio 36. Sistema inmunológico del celiaco](#)
- [Episodio 8. Hipotiroidismo: síntomas, diagnóstico y tratamiento](#)
- [Episodio 58. La celiaquía más allá de los síntomas digestivos](#)
- [Episodio 51. Qué es el SIBO?](#)
- [Episodio 38. La piel de las personas con celiaquía](#)
- [Episodio 30. Celiaquía y Colon irritable](#)
- [Episodio 29. Fibromialgia y gluten](#)
- [Episodio 12. Celiaquía, microbiota e intolerancias](#)
- [Episodio 39. Manifestaciones ginecológicas de la celiaquía](#)
- [Episodio 26. Seguimiento de la dieta por nutricionistas](#)

Te recomendamos

Anota tus dudas



Celicidad

Módulo 3

El gluten

El gluten no es imprescindible para el ser humano. Pero está hasta en la sopa, nunca mejor dicho. Es un conjunto proteínico muy empleado en la industria alimentaria por las características que aporta a las masas: es el que les da esa esponjosidad y elasticidad que hace que los panes, por ejemplo, sean tan apetecibles.

El gluten es el causante de esa respuesta inmunológica en las personas con celiaquía y el único tratamiento a día de hoy es una dieta sin gluten estricta y de por vida. Al eliminar el gluten, el sistema inmunológico del celiaco no se verá alterado y poco a poco los daños ocasionados –la atrofia de vellosidades- irán remitiendo.

Eso sí, esto no significa que nos curemos, sólo que existe un tratamiento eficaz y que debemos ser adherentes al mismo si queremos estar sanos.

Nuestro tratamiento tiene sus ventajas y sus inconvenientes. La principal ventaja es que se trata de realizar una alimentación todo lo sana que podamos y queramos –sin recurrir a fármacos con un montón de efectos secundarios a largo plazo- , las desventajas, por desgracia son más numerosas:

- Los productos son más caros
- La legislación actual no es todo lo transparente que debería ser
- Es fácil cometer errores
- La contaminación cruzada es un gran caballo de batalla
- Existe un gran desconocimiento por parte de la población de nuestras necesidades
- La restauración necesita muuuucha más información y formación
- Etc

De hecho si no fuese complicado realizar una dieta sin gluten estricta todos los días no estaríamos aquí.

La parte buena es que si lo estás y aquí vas a aprenderlo todo y no solo eso, sino que vas a adquirir conocimientos para tener tu propio criterio sin depender de nadie más que de ti mismx para tomar las mejores decisiones. Aunque, obviamente, si tienes duda, cuenta conmigo.

Algunas de las cosas que normalmente pueden estar en la despensa de cualquier familia NO deben estar nunca en la de una persona con celiaquía, y son los cereales que contienen gluten y todo aquel producto que los contiene o que los puede contener.

Cereales prohibidos

- Trigo
- Centeno
- Cebada
- Avena*
- Espelta o escanda
- Triticale
- Kamut
- Bulgur

La avena, como explicamos en las lecciones del Plan, podemos encontrarla etiquetada específicamente con la expresión “sin gluten” y si es así, es apta para personas con celiaquía, pero recuerda, antes de introducirla en tu dieta, debes consultar con tu médico y hacerlo siempre paulatinamente.

En algunos países, como Argentina, la legislación no permite que la avena ni los productos que la contienen puedan ser etiquetados con la mención “Sin Tacc”.

De hecho si no fuese complicado realizar una dieta sin gluten estricta todos los días no estaríamos aquí.

La parte buena es que si lo estás y aquí vas a aprenderlo todo y no solo eso, sino que vas a adquirir conocimientos para tener tu propio criterio sin depender de nadie más que de ti mismx para tomar las mejores decisiones. Aunque, obviamente, si tienes duda, cuenta conmigo.

Algunas de las cosas que normalmente pueden estar en la despensa de cualquier familia NO deben estar nunca en la de una persona con celiaquía, y son los cereales que contienen gluten y todo aquel producto que los contiene o que los puede contener.

Cereales prohibidos

- Trigo
- Centeno
- Cebada
- Avena*
- Espelta o escanda
- Triticale
- Kamut
- Bulgur

La avena, como explicamos en las lecciones del Plan, podemos encontrarla etiquetada específicamente con la expresión “sin gluten” y si es así, es apta para personas con celiaquía, pero recuerda, antes de introducirla en tu dieta, debes consultar con tu médico y hacerlo siempre paulatinamente.

En algunos países, como Argentina, la legislación no permite que la avena ni los productos que la contienen puedan ser etiquetados con la mención “Sin Tacc”.

Cereales y pseudocereales sin gluten

- Arroz
- Maíz
- Trigo sarraceno o alforfón
- Amaranto
- Mijo
- Sorgo
- Teff
- Avena*

Estos cereales, en su estado natural, son aptos para personas con celiacía, sin embargo si queremos comprar productos elaborados con alguno de estos cereales, o harinas de estos cereales y pseudocereales, deberemos comprobar que estos productos están correctamente etiquetados con la expresión sin gluten.

Es decir, una harina de maíz, que no está etiquetada sin gluten en Europa, no es una harina apta para personas con celiacía porque la legislación actual no obliga a declarar trazas de los alérgenos.

Esto, lo vemos en detalle a lo largo del curso. Pero tenlo en cuenta desde ya!

Alerta!

Si tienes dudas sobre si un producto es o no apto para personas con celiaquía, no lo consumas hasta confirmarlo.



Celicidad

- [Cereales y pseudocereales sin gluten: los más saludables](#)
- [Blog Miguel Ángel Lurueña, Dr. en Ciencia y Tecnología de los Alimentos](#)
- [Web de Beatriz Robles, Dietista-Nutricionista y Lda. en Ciencia y Tecnología de los Alimentos](#)

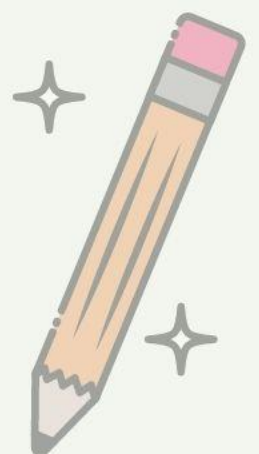


Onda Celicidad

- [Episodio 28. El gluten en la industria alimentaria](#)
- [Episodio 18. Etiquetado sin gluten en Europa](#)

Te recomendamos

Anota tus dudas



Celicidad

Módulo 4

Aprender a identificar productos sin gluten

Una de las claves fundamentales para hacer bien la dieta sin gluten todos los días es aprender a identificar los productos sin gluten y por desgracia eso nos va a llevar un tiempo y vamos a recibir en este módulo un montón de información.

Espero que a través de los distintos materiales del Plan este tema tan denso se haga ameno y fácilmente entendible. Aún así, en las sesiones de revisión grupales lo revisaremos todo.

Lo primero que debemos saber a la hora de empezar a hacer la dieta sin gluten es que esta debe estar basada en los alimentos que de manera natural NO contienen gluten y afortunadamente son muchos: carnes, pescados, frutas, verduras, huevos, legumbres*, leche etc...

La clave es basar nuestra dieta en el consumo de estos alimentos, que además, te lo advierto ya, no deben estar etiquetados “sin gluten” según la actual legislación (salvo algunas excepciones que veremos).

A día de hoy existe en el mercado una enorme cantidad de productos procesados –y ultraprocesados- que también son sin gluten y están convenientemente etiquetados con esa expresión. Dentro de estos productos, encontramos desde productos específicamente elaborados para personas con celiaquía, a todo tipo de productos que han sido elaborados con ingredientes sin gluten y sin contaminación cruzada y por tanto también son aptos.

Existe, en cambio, una gran cantidad de productos en el súper que no están etiquetados como “sin gluten” y que no podemos identificar simplemente leyendo su etiquetado como aptos ni como no aptos. En este módulo veremos la clasificación de los alimentos y las normas que rigen en Europa en la actualidad.

Celicidad

Clasificación de los alimentos (FACE)

Siguiendo las pautas que nos marca la [Federación de Asociaciones de Celiacos de España](#) y las directrices que utilizamos también en el Plan, tenemos que hacer un ejercicio de imaginación: un armario gigante, con cuatro cajones enormes y cada uno de ellos con un color.

En cada cajón meteremos un tipo diferente de producto y habrá unas determinadas normas para saber si es o no apto para celiacos.

Alimentos genéricos

Alimentos prohibidos

Alimentos específicos

Alimentos convencionales

Clasificación de los alimentos (FACE)

Alimentos genéricos

DEFINICIÓN

Aquellos alimentos libres de gluten por naturaleza
(la base de nuestra dieta)

NORMA PARA IDENTIFICARLOS

Son siempre libres de gluten a no ser que indiquen lo contrario en la etiqueta

[Accede aquí al listado de Alimentos Genéricos 20213](#)

Clasificación de los alimentos (FACE)

Productos prohibidos

DEFINICIÓN

Aquellos que contienen gluten como ingrediente o por contaminación cruzada

NORMA PARA IDENTIFICARLOS

Si contienen gluten como ingrediente, lo indicará en el etiquetado o advertirá del riesgo de trazas o contaminación cruzada. En cuanto veamos alguna advertencia al respecto: **PRODUCTO NO APTO**

[Nunca en nuestra despensa](#)

Clasificación de los alimentos (FACE)

Productos específicos

DEFINICIÓN

Aquellos que la industria elabora específicamente para personas con celiaquía o SGNC o alergia

NORMA PARA IDENTIFICARLOS

Siempre, siempre, siempre estarán etiquetados con la expresión “sin gluten” o equivalente. Si no lo están, no importa que los ingredientes sean sin gluten, necesitamos ver la expresión

Clasificación de los alimentos (FACE)

Productos convencionales

DEFINICIÓN

Todos los demás. No contienen gluten como ingrediente pero NO están etiquetados “sin gluten” y no indican riesgo de trazas aunque podrían llevarlas.

NORMA PARA IDENTIFICARLOS

Un producto convencional puede ser, por ejemplo, un bote de mostaza. Como ingrediente no contiene gluten, pero tampoco está etiquetado “sin gluten”. Como las trazas no son obligatorias, no podemos saber si ese producto es realmente seguro porque podría tener trazas y no declararlas.

[Acceder al listado de genéricos, convencionales y prohibidos, según FACE para 20213](#)

Lo + importante

- En este módulo 4, es importantísimo que revises a fondo los listados de FACE
- Antes de adquirir cualquier alimento o producto, revisa la etiqueta si es que tiene etiqueta
- Si tienes dudas, ponte en contacto con el Dpto. de Calidad del fabricante del producto (o con nosotros)
- Nunca consumas un producto si esas dudas se mantienen
- Presta especial atención a los “productos trampa”
- Mantente actualizadx porque la normativa puede cambiar, las empresas pueden cambiar el etiquetado, pueden cambiar de proveedores...

- [Etiquetado de alérgenos en Europa, EE.UU y Argentina](#)
- [El gluten en las lentejas](#)
- [El límite de las 20 ppm](#)
- [Certificaciones nacionales e internacionales](#)
- [Productos que pueden engañar](#)
- [Espicias sin gluten](#)



Onda Celicidad

- [Episodio 18. Etiquetado sin gluten en Europa](#)

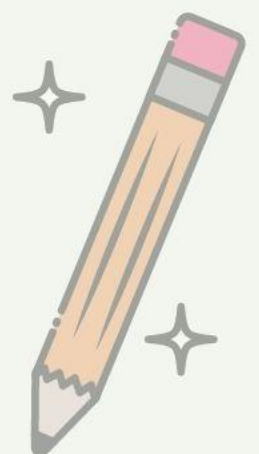
Nuestras queridas [Paula Cabrera y Victoria Caamaño](#) también hablaron de normativa de etiquetado en Argentina y de las claves para que la dieta sin gluten, además de sin gluten, sea saludable.

Escúchalas aquí.

[Episodio 55. Dieta sin gluten variada y completa, con Nutrirglutenfree](#)

Te recomendamos

Anota tus dudas



Celicidad

Módulo 5

La contaminación cruzada

La contaminación cruzada, sin duda, es nuestro gran caballo de batalla por muchas razones:

- No se ve
- A veces no causa síntomas
- En general, nuestro entorno no es consciente del riesgo que supone
- Es muy complicado enseñar a nuestro entorno cómo evitarla

Que no se vea, que no provoque síntomas en algunas ocasiones, es el mayor peligro. Porque como explicamos a lo largo de todo el Plan Celicidad, es imprescindible evitar esas pequeñas cantidades de gluten que aunque no nos causen síntomas si van a estar alterando a nuestro sistema inmunológico.

¿Significa esto que me voy a obsesionar con la contaminación cruzada? Por descontado, no. Porque vas a aprender a verla de lejos...y de verdad que el tema de la contaminación cruzada es algo que cala en nosotros y se vuelve totalmente automático. Al principio estarás muy pendiente, pero poco a poco te saldrá solo.

Lo más importante que debemos tener en cuenta es su concepto, para hacer todo lo posible para que no se produzca.

Y es que es un concepto muy sencillo: no puede haber ni el más mínimo contacto entre algo con gluten y algo sin gluten. Así, de manera general esto es lo que debemos entender y debemos trasladar a nuestro entorno.

Porque sí, vamos a escuchar muchas veces que si somos exagerados, que si por un poquito no pasa nada... Mentira, no pasa nada quizás, que se vea externamente, pero sí que pasa.

En la guía de infografías vas a encontrar más info, muy visual obviamente, para comprender mejor todo esto, pero en realidad es sencillo de ver y tremendamente complejo de evitar en algunas situaciones.

Insistimos en el módulo al completo en una cosa: la contaminación cruzada se puede producir en todo el proceso, desde el momento en el que hacemos la compra, la llevamos a casa, la colocamos en armarios y en nevera, nos ponemos a cocinar y nos sentamos a la mesa con personas no celiacas que están comiendo gluten.

En cualquier momento de todo este súper proceso, puede haber contaminación cruzada. Y tenemos que aprender a evitarla.

En los vídeos tienes muchísima información, pero a modo de resumen te dejo a continuación algunas claves importantes.

Por cierto, en 2022 el Códex Alimentarius ha modificado el término para hacer referencia a la contaminación cruzada y es posible que ahora empieces a ver a menudo el término contacto cruzado por gluten. Para nosotros es lo mismo, pero empezará a instaurarse la nueva terminología, por lo que es importante que la conozcamos.



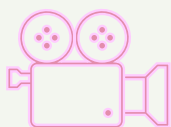
Lo + importante

- Evitar en todo momento el contacto entre algo con gluten –producto o alimento, superficie, utensilio, preparación, incluso nuestras manos- con algo sin gluten o que vaya a ser utilizado para una persona con celiacía –producto o alimento, superficie, utensilio, preparación, incluso nuestras manos.
- Cuando hacemos la compra debemos vigilar que los productos no envasados con gluten –como una hogaza de pan de trigo- no estén en contacto con los productos sin gluten.
- En la cocina conviene tener separados los alimentos y productos con gluten y sin gluten. Los productos sin gluten, siempre en zonas más altas, por encima de los productos con gluten.
- La cocina, al menos la zona en la que vamos a trabajar sin gluten, debe estar limpia y sin rastro alguno de gluten.
- Si cocino sin gluten y con gluten a la vez, no puedo compartir utensilios, y es recomendable preparar primero el plato sin gluten, protegerlo y después trabajar con gluten.
- La tostadora es de uso único para el pan sin gluten (a no ser que utilice las fundas anti contaminación cruzada de Celi&Go)
- Horno y microondas, siempre con cuidado y siempre limpio de gluten.
- Ojo con los utensilios de madera. Si queremos que sean de madera, serán de uso exclusivo sin gluten.

Lo + importante

- Cuidado con el salero. Se recomienda utilizar uno que tenga tapón dispensador para evitar riesgos.
- En la mesa es necesario tener mucho cuidado si hay personas no celiacas con opciones con gluten cerca del plato del celiaco.
- En estos casos, hay que advertir a nuestros compañeros de mesa de que tengan cuidado y no hagan cosas como pasar el pan de trigo sobre nuestro plato...
- Si hay opciones sin gluten para compartir, pero hay opciones con gluten también para compartir, se recomienda que el celiaco se sirva primero en su plato todo aquello que vaya a comer para reducir el riesgo de contaminación al coger todos del mismo plato.
- Hay que tener cuidado también cuando se trabaja con harinas con y sin gluten en distintos momentos. Las harinas son muy volátiles y evitar que queden restos es realmente complicado. La ropa, en estos casos puede ser también un importante foco de contaminación cruzada.
- Si las personas con celiaquía y las personas no celiacas de una casa, utilizan los mismos productos –por ejemplo una mermelada- es necesario tenerlos por duplicados para evitar la contaminación cruzada.
- Fuera de casa el riesgo siempre es mayor. Infórmate, busca opciones seguras y no te dejes guiar solo por la carta de alérgenos. Es necesario preguntar siempre si además, evitan la contaminación cruzada, ya que no es obligatorio advertir del riesgo de la misma.

- [¿Cómo evitar la contaminación cruzada?](#)
- [Vídeo: Evitar la contaminación cruzada](#)



Vídeo

- [Adiós a la contaminación cruzada](#)

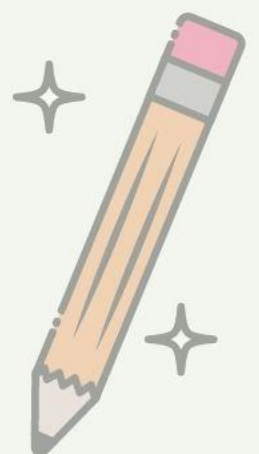


Onda Celicidad

- [Episodio 57. Cómo saber si hago bien la dieta sin gluten](#)
- [Episodio 48. Celíacos “hipersensibles” al gluten](#)
- [Episodio 45. Consecuencias de las transgresiones en la dieta sin gluten](#)
- [Episodio 1. Cómo convivir con un celíaco](#)
- [Episodio 20. Contaminación cruzada, con Celi&Go](#)

Te recomendamos

Anota tus dudas



Celicidad

Módulo 6

Otros productos con gluten

Por desgracia, el gluten no solo está en los alimentos y lo encontramos en otros productos de uso habitual. En este módulo repasamos aquellos que pueden suponer un peligro y aquellos que están siendo estudiados para saber si son o no un peligro real.

- Medicamentos: pueden contener gluten, pero estará indicado en el prospecto y cartonaje, porque el gluten es un excipiente de declaración obligatoria. Es necesario advertir de que somos celíacos –aunque deberían saberlo- cuando nos prescriben un medicamento y comprobar con el farmacéutico que el medicamento que nos va a dar es apto.
- Material escolar: A día de hoy está consensuado que no hay reacción inmunológica por contacto, pero los más pequeños de la casa pueden llevarse a la boca determinados materiales que pueden contener gluten. Es necesario revisar el etiquetado. (Tienes lista por marcas y alérgenos en “recomendados”).
- Productos elaborados con fibras vegetales: Platos, pajitas, cubiertos elaborados con fibras vegetales pueden ser también un riesgo y hay que extremar precauciones. FACE ha hecho un estudio y tienes las conclusiones en “recomendados”.
- Cosmética, higiene personal: Según la evidencia actual, no hay suficientes estudios para recomendar una cosa o para recomendar la otra. ¿Puedo contaminarme si utilizo una crema que contiene gluten? Es un tema polémico. Sí hay más consenso con pastas de dientes y colutorios, especialmente para los más peques de la casa. En estos casos sí se recomienda usarlos “sin gluten”, por si se producen pequeñas ingestas.

- [Medicamentos y Gluten](#)
- [Potencial contaminación en productos fabricados con fibras vegetales](#)
- [Cosméticos, higiene personal y gluten](#)
- [Documento AEMPS y FACE](#)
- [Listado material escolar por marcas](#)

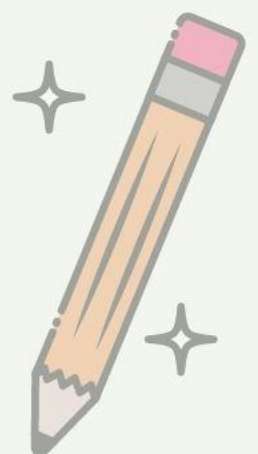


Onda Celicidad

- [Episodio 36. Sistema inmunológico y vacunas en personas con celiaquía](#)

Te recomendamos

Anota tus dudas



Celicidad

Módulo 7

Aspectos sociales de la Enfermedad Celiaca

La enfermedad celiaca tiene una importante afectación social, de ahí que la información sea tan importante para que nuestra parcela social sea lo más fácil posible.

No solo es el hecho de salir a comer fuera de casa con tu pareja o tu mejor amigo, son también muchos compromisos en los que es muy difícil crear una situación cómoda para nosotros, en las que nos hacen muchas preguntas y no estamos seguros al 100% de si estamos en una situación segura. Pero sin duda, la base para que la vida social de una persona celiaca sea plena, es la información. Y de eso trata nuestro PLAN.

ME INFORMO



INFORMO A MI ENTORNO



MI ENTORNO SE CONCIENCIA



MI VIDA "SIN GLUTEN" ES UN POCO + FÁCIL

Como ves, tenemos que tener un papel activo para informarnos, informar, concienciar a nuestro entorno y ver los resultados. Cuando la familia y los amigos, nos acompañan en nuestras decisiones, es todo mucho más fácil, no nos sentimos tan solos y las decisiones que tomamos tienen más fuerza, nadie las debate ni las discute.

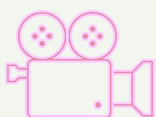
Pero bueno, llegar a este punto no es fácil, a mi me ha costado años concienciar a todas las personas que me rodean habitualmente y aún así, a veces escuchas alguna cosita que te hace abrir mucho los ojos y pensar “pero de verdad aún no se ha enterado”.

No es un camino fácil, pero vas a tener acceso a muchas herramientas que te ayudarán en este aspecto. No dejes de echar un vistazo a las cuentas en Instagram de gente tan top como nuestra Helena Osés, de @disfrutandosingluten, Alba Quadrado de @albaquadrado, Clara de @claramentesingluten, @celiaquiasaludable, y tantas tantas otras que te ayudarán en este ámbito de la vida.

Ahora bien, te destaco algunos puntos importantes que vemos en este módulo.

- La información es la clave. Infórmate tú e informa a tu entorno. Si son los peques los que tienen celiaquía, informa también en el cole.
- Planifica las salidas, los viajes, las comidas fuera
- No te dejes llevar por la información obligatoria sobre alérgenos en restauración. Pregunta por la contaminación cruzada
- Cuando viajas, lleva algo de comida encima. SIEMPRE.
- Recuerda que hay muchas herramientas útiles para ti.

- [Guía La Celiaquía en el cole](#)
- [Reglamento \(UE\) 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor](#)
- [App Celicidad](#)
- [Web restaurantes Celicidad](#)
- [Listado obradores 100% sin gluten](#)
- [Kit celiaco en vacaciones](#)
- [Bolsas anti contaminación cruzada Celi&Go](#)
- [Encuesta Celicidad y contaminación cruzada](#)
- [Encuesta Celi&Go y contaminación cruzada](#)
- [Web FACE](#)



Vídeo

- [Cómo organizar unas vacaciones sin gluten](#)

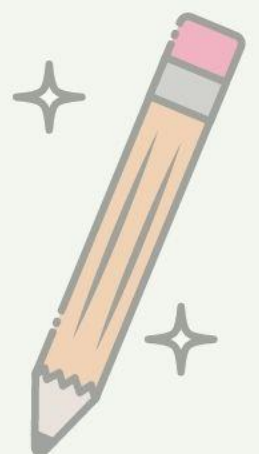


Onda Celicidad

- [Episodio 1. Cómo convivir con un celiaco](#)
- [Episodio 33. Adherencia a la dieta sin gluten en niños](#)

Te recomendamos

Anota tus dudas



Celicidad

Módulo 8

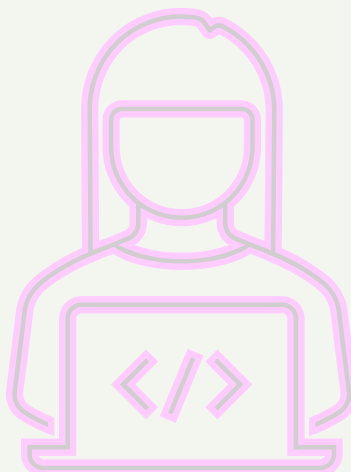
Errores frecuentes en la dieta sin gluten

Tras 25 años leyendo etiquetas de productos, trabajando para automatizar mi “radar celiaco”, escuchando todo tipo de comentarios sobre la celiaquía y la dieta sin gluten, estoy en condiciones de hablar largo y tendido sobre errores en la dieta sin gluten y en general en la vida sin gluten.

Pero me gusta hacerlo en compañía, que sean las preguntas y los comentarios de los que me escuchan los que guíen la conversación, para que puedan aprender de la experiencia.

De la experiencia y también de los conocimientos adquiridos a través del Técnico en Seguridad Alimentaria y del postgrado en etiquetado y trazabilidad que curso en la actualidad –octubre 2021-

Así que aunque este módulo va a ser una sesión en directo –que podrás ver en diferido las veces que quieras- si hay algunos puntos importantes que me gusta destacar siempre. Creo que los errores que menciono a continuación, los he cometido todos o casi todos. Ya ves, mi aprendizaje fue a base de ensayo-error. Afortunadamente el tuyo no tiene por qué ser así.



Celicidad

- Es un error creer que lo sé todo y no estar actualizado sobre el mundo sin gluten (por suerte, avanzamos)
- Es un error no comprobar la etiqueta de un producto que he consumido mil veces (ha podido cambiar algún proveedor).
- Es un error no comprobar si un medicamento muy habitual lleva o no lleva gluten
- Es un error pensar que cada vez que tengo alguna molestia digestiva, ha sido por culpa de gluten (puede haber más cosas, y no podemos normalizar síntomas)
- Es un error creer que porque ya me encuentro bien no debo hacer mi revisión anual con digestivo o con mi médico de atención primaria.
- Es un error creer que si algo no indica expresamente que tienen gluten, no lo tiene.
- Es un error bajar la guardia fuera de casa.
- Es un error, cuando tenemos dudas sobre si algo es sin gluten, tomarlo igualmente por “el qué dirán”.
- Es un error no identificarme como celiacx en establecimientos de hostelería.
- Es un error no preguntar por la contaminación cruzada SIEMPRE fuera de casa.
- Es un error pensar que la contaminación cruzada no me hace daño porque no me causa grandes síntomas.
- Es un tremendo error saltarme la dieta sin gluten “solo una vez”
- Es un error cuando ya me he contaminado, seguir comiendo lo que me ha contaminado pensando “total, el daño ya está hecho”

Módulo 9

¿Y si no hago bien la dieta sin gluten?

Ya hemos visto, y lo sabemos por propia experiencia, que hacer la dieta sin gluten de forma estricta, sin margen para error no es fácil.

Nadie nos lo pone fácil, ni la industria, ni la restauración, ni tan si quiera nos lo pone fácil a veces nuestro propio entorno.

Y desde luego, cometer errores con frecuencia, nos va a traer consecuencias. Pero tranquilx, para eso estás aquí, para reducir al máximo el margen de error. Y te puedo asegurar que lo vas a conseguir. Hace muchíiiiisimo, pero muchísimo que no me contamina, mis análisis son correctos y no solo eso, sino que cuando me hago Test de detección de gluten (gluten detect) son negativos.

¿Hay que obsesionarse con esto? No. Hay que tratar de hacerlo bien, solucionar dudas, acudir al médico cuando nos toque y NUNCA caer en la tentación.

Muchos celíacos – no informados, obviamente- consideran que les merece la pena saltarse la dieta por comerse un día esas riquísimas croquetas que hace los domingos su abuela a cambio de pasar una tarde con dolores, diarrea y cansancio (por ejemplo).

¡Qué equivocados están! El problema, el principal problema no son esos síntomas, no es esa tarde o esos días de dolores, el principal problema sin duda es todo lo que ha ocurrido en nuestro organismo. Y eso, en un medio/largo plazo sí puede tener repercusiones realmente serias para nuestra salud.

Las explico con detalle en el módulo y te dejo aquí algunas importantes.

- Reparación de los síntomas
- Problemas de malabsorción y sus derivados (incluso hasta desarrollar una osteoporosis)
- Anemia ferropénica
- Déficits nutricionales
- Linfoma
- Problemas digestivos relacionados con el daño intestinal

Principales consecuencias de cometer transgresiones en la DSG



En caso de que te hayas contaminado, tampoco te vuelvas loco. Obviamente hay que tratar de evitar estos errores siempre, pero una vez que el daño está hecho, toca calmarse, recuperarse y algo imprescindible: averiguar qué es lo que ha ocurrido para que no se repita.

La causa número 1 por la que un paciente con celiaquía no mejora, es que no realiza una dieta sin gluten de forma correcta. Y no es que no quiera hacerlo, es que no es fácil. Así que si un día por error te contaminas, intenta saber qué es lo que ha ocurrido:

- Revisa todo lo que has consumido en las últimas 24 horas
- Intenta acordarte de lo que has hecho para saber si se ha producido una pequeña contaminación cruzada (has cogido algo de comida de una zona donde podía haber restos, alguien ha cogido un trozo de tu pan y tenía las manos con restos de gluten...)
- Si has comido en un restaurante, y ha sido en el restaurante, ponte en contacto con ellos para hacérselo saber y que revisen lo que tengan que revisar para que no vuelva a suceder (también puedes reportarlo a la asociación a la que el restaurante pertenezca en caso de que tenga convenio con alguna).

Nos explican también los profesionales que es muy importante que tengamos en cuenta que no todos nuestros síntomas digestivos o no digestivos que asociamos con la celiaquía, se produzcan siempre debido al consumo de gluten. Es decir, la celiaquía no nos inmuniza de sufrir intoxicaciones alimentarias, infecciones víricas, etc. Así que si los síntomas persisten, consulta con un médico porque es posible que sea otra cosa y no el gluten.

- [Cómo recuperarse de una contaminación](#)

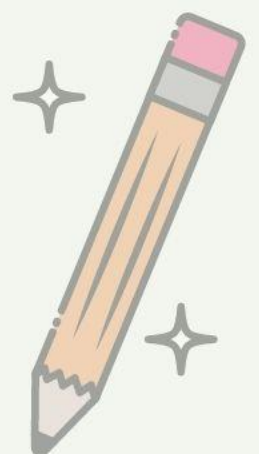


Onda Celicidad

- [Episodio 48. Estudio CADER: Celíacos hipersensibles al gluten](#)
- [Episodio 45. Las consecuencias de transgredir la dieta sin gluten](#)
- [Episodio 30. Celiaquía refractaria, el peor tipo de celiaquía](#)

Te recomendamos

Anota tus dudas



Celicidad

Módulo 10

¡A cocinar sin gluten!

- ¿Eres celiacx?
- Sí, desde los 14 años
- Ay, pobrecita, ¿entonces tú que comes?

Esta conversación la he vivido muchíiiiisimas veces. Y es cierto que hace años se conocía mucho menos el mundo sin gluten y la población, en general, pensaba que vivíamos del aire, como se suele decir.

A día de hoy tenemos tantas tantas opciones en el mercado, que son muy poquitas cosas las que echamos de menos. Bueno, quizás estés leyendo esto y pienses: “habla por ti”, pero verás que con el tiempo te pasará esto. Y además, con el tiempo tendremos mejores productos.

Para empezar debemos saber que los productos frescos, aquellos que vienen de la huerta, de los árboles, de los animales... son sin gluten. Y las opciones que tenemos para comer sin gluten a base de alimentos que de manera natural no contienen gluten son infinitas. De verdad verdadera.

Mi madre publicó hace tiempo un recetario digital con recetas basadas en alimentos. Sin usar procesados. Todo a base de pescado, verduras, legumbres, frutas y carne. Y todo, absolutamente todo sin gluten. Lo encuentras [aquí](#).

Como es un recetario que sigue vivo, ha ido incluyendo recetas que sí utilizan productos procesados, harinas especialmente para la repostería y para las masas, pero mientras no abusemos de ello, no hay problema (esto lo explican fenomenal las chicas de [Nutrirglutenfree](#)).

Pero si hablamos de cocina sin gluten, tenemos que hablar de Helena.

¿Has visto de lo que es capaz? No hay receta que se le resista. Lo adapta todo todito todo.

Y lo comparte en sus redes y también, como te decía al inicio de esta guía, en su libro *“Las mejores recetas de Disfrutando sin Gluten”*, que puedes conseguir [aquí](#).

Helena, como todos aquellos que tenemos que vivir y cocinar sin gluten, sabemos que existen en el mercado una gran cantidad de harinas que nos pueden ayudar a crear todas esas recetas que echamos de menos.

Y lo mejor de todo esto, es que algunas son súper saludables y nos van a ayudar a crear opciones recomendables con sabores y texturas magníficos. Algunas de las harinas que podemos usar para nuestras recetas gluten free, son las siguientes:

- Harina sin gluten de maíz
- Harina sin gluten de mijo
- Harina sin gluten de garbanzo (perfecta para el pescadito frito)
- Harina sin gluten de trigo sarraceno o alforfón (crepes salados muy ricos)
- Harina sin gluten de arroz

Y también: harina sin gluten de avena, harina sin gluten de castañas, harina sin gluten de quinoa...



Alerta!

Todas las harinas de cereales, pseudocereales, frutos secos o legumbres que de manera natural no contienen gluten, deben estar etiquetadas específicamente con la mención “sin gluten” o equivalente



Celicidad

- [Blog Helena Osés: disfrutando sin gluten](#)
- [Harinas sin gluten y mix de harinas sin gluten de Helena Osés](#)
- [Las mejores recetas de Disfrutando sin gluten](#)
- [Las recetas de Celicidad. 20 años cocinando sin gluten](#)
- [Curso de Masas Sin Gluten de la Escuela Celicidad](#)

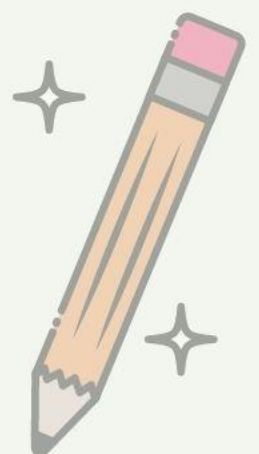


Onda Celicidad

- [Episodio 19. El largo diagnóstico de celiaquía y los mejores frixuelos sin gluten](#)

Te recomendamos

Anota tus dudas



Celicidad

Webs de interés

- Sociedad Española de Enfermedad Celiaca: seec.es
- Federación de Asociaciones de Celiacos de España: celiacos.org
- Blog de Asun González: guerrasintestinas
- Asociación de Celiacos y Sensibles al Gluten de Madrid: celiacosmadrid.org
- Fundación Española de Aparato Digestivo: saluddigestivo.es
- Slow Medicine Revolution, podcast: slowmedicinerevolution.com
- Celicidad.net



Documentos que NO debes perderte

- [Protocolo Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca](#)
- [Protocolo Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca versión para pacientes](#)
- [Guía La Celiaquía en el Cole](#)
- [Reglamento \(UE\) 828/2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos](#)
- [Reglamento \(UE\) 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor](#)
- [Nota informativa AESAN sobre lentejas y gluten](#)



Una guía de Celicidad.net

Todos los contenidos de este guía están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor y demás Leyes relativas Internacionales a **Celicidad.net**

En ningún caso se entenderá que se concede licencia alguna o se efectúa renuncia, transmisión, cesión total o parcial de dichos derechos ni se confiere ningún derecho, y en especial, de alteración, explotación, reproducción, distribución o comunicación pública sobre dicho contenido sin la previa autorización expresa de **Celicidad.net** o de los titulares correspondientes.

