
**Los 10
errores
más frecuentes
al hacer**

Dieta Sin Gluten

por Celicidad.net



La celiacía, se define según el actual Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca, como un trastorno sistémico, de base inmunológica, provocado por el consumo de gluten y prolaminas afines, que se da en individuos predispuestos genéticamente.

La dieta sin gluten es el único tratamiento eficaz a día de hoy para la enfermedad celiaca, y debe ser estricta y de por vida. Esto implica que el paciente debe conocer en profundidad los alimentos y productos aptos para personas con celiacía y debe aprender a evitar la contaminación cruzada tanto en su hogar como cuando sale fuera.

Tras unos meses de dieta sin gluten estricta, el paciente, normalmente, comienza a notar cierta mejoría y los marcadores que aparecían alterados – serología y lesión intestinal- comienzan también a mostrar cambios positivos.

Algunos pacientes no notan esa mejoría debido, en la inmensa mayoría de las ocasiones, a errores en la dieta sin gluten: desde alimentos que consideran aptos y no lo son, a pequeñas transgresiones debido a la contaminación cruzada. En esta guía digital, vamos a ver cuáles son los principales errores que cometen los pacientes para tratar de evitarlos y que el tratamiento ayude a los pacientes a recuperar su salud lo antes posible.



celicidad

Repasaremos las claves del etiquetado, la clasificación de los alimentos, las pautas a tener en cuenta para que la contaminación cruzada esté bajo control, así como otros errores que aunque menos frecuentes pueden hacer que el paciente esté consumiendo pequeñas cantidades de gluten sin ser consciente.

Conoceremos también la figura del respondedor lento y veremos qué otras patologías pueden hacer que un paciente celiaco no mejore a pesar de hacer una dieta sin gluten de forma correcta. [La información de esta guía recoge la normativa europea y española](#), por lo que si resides en otro país, solo te servirá de orientación.

Espero que esta guía digital te ayude,

Gracias por confiar en nuestro trabajo,

Lorena Pérez – Celicidad.net



índice

- 1 – Alimentos que de manera natural no contienen gluten, ¿siempre?
- 2 – ¿Has revisado los últimos cambios del etiquetado?
- 3 – A vueltas con las lentejas
- 4 – La “trampa” de las especias
- 5 – ¿Qué consumes a granel?
- 6 – ¿Y si te estás pasando?
- 7 – Los medicamentos y el gluten
- 8 – La contaminación cruzada, el mayor de nuestros problemas
- 9 – ¿Dónde vas cuando sales?
- 10 – Los “respondedores lentos”
- 11 – Conclusiones
- 12 – Enlaces de mucho interés
- 13 – Escuela Celicidad
- 14 – Aquí estamos



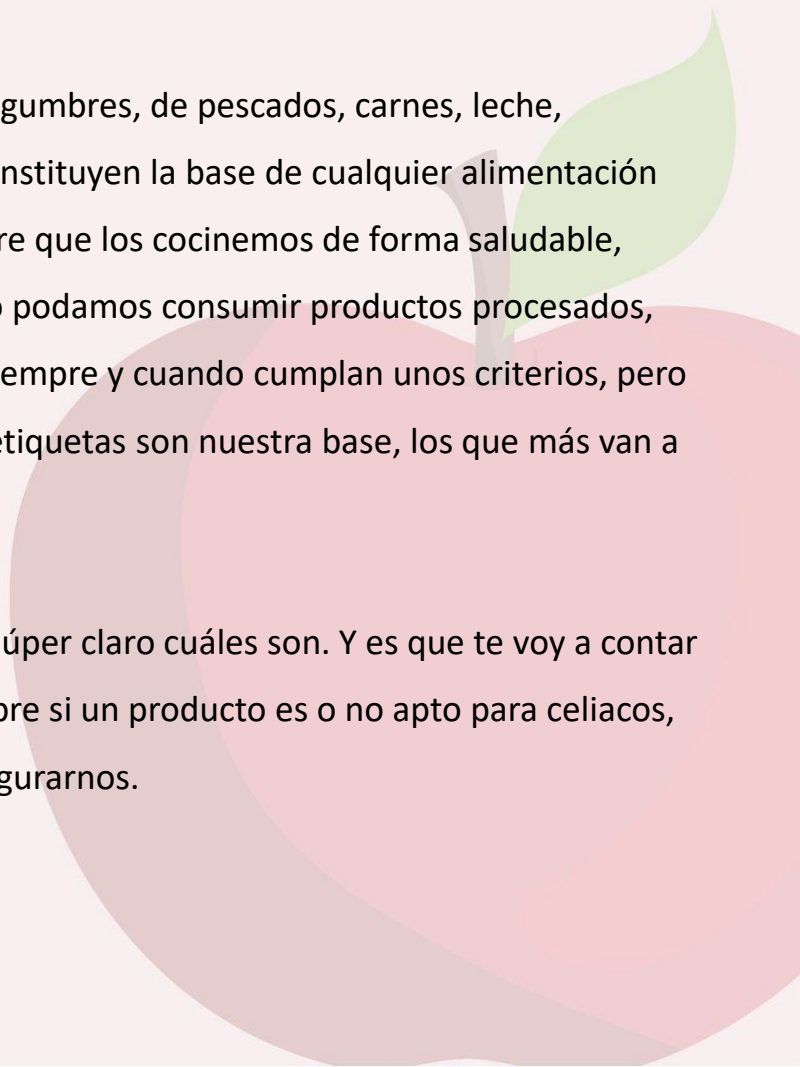


Alimentos que de
manera natural no
contienen gluten...
¿siempre?

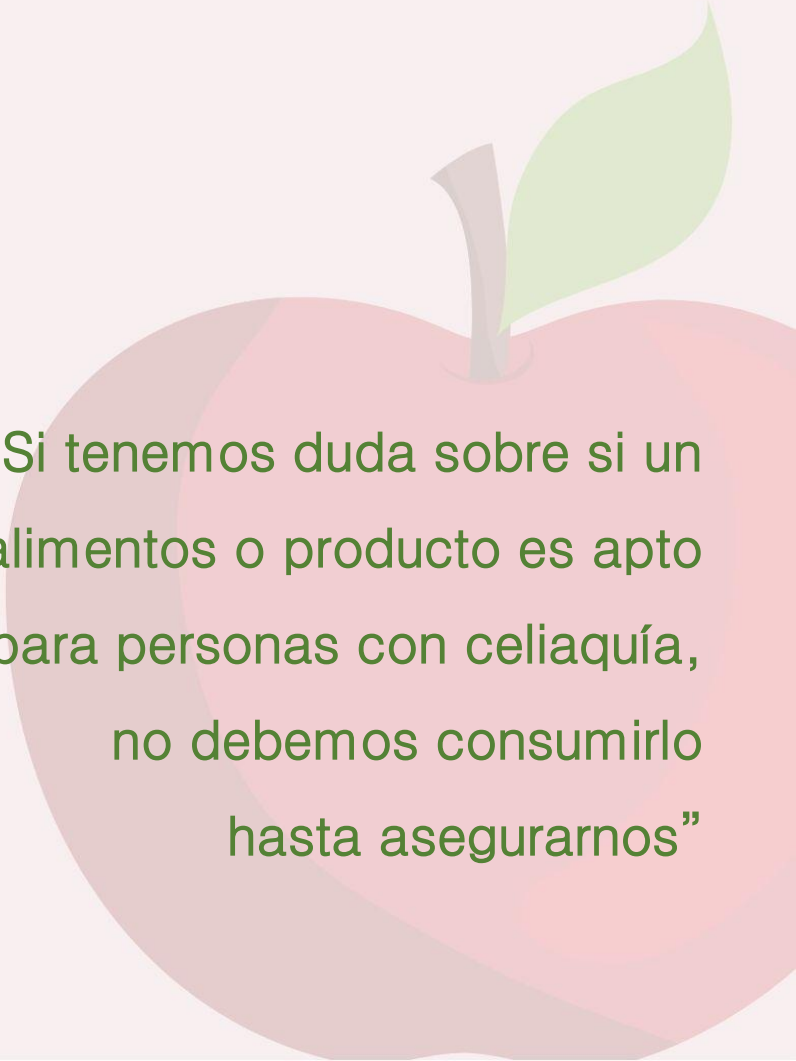
Cuando pensamos en dieta sin gluten (dsg), pensamos en todas aquellas cosas que nos encantaban antes del diagnóstico y que ya no vamos a poder disfrutar. Pensamos en lo que vamos a echar de menos el pan recién hecho, una pizza un viernes con los amigos, un pastelito para el día que tenemos “antojo” de dulce... Y claro, con este enfoque tan poco optimista, la dieta sin gluten nos parece todo un castigo. ¿Por qué no le damos la vuelta al enfoque? Piensa en todas las cosas que comías antes del diagnóstico y que vas a poder seguir comiendo, porque te cuento el mayor de los secretos: en esos alimentos que de manera natural no contienen gluten, reside la base de la dieta sin gluten, son los que más van a hacer por nuestra salud.

Hablo de verduras, de frutas, de legumbres, de pescados, carnes, leche, huevos... Todos estos alimentos constituyen la base de cualquier alimentación sana, variada y equilibrada (siempre que los cocinemos de forma saludable, claro). No quiere decir esto que no podamos consumir productos procesados, también los podremos consumir siempre y cuando cumplan unos criterios, pero aquellos alimentos que no llevan etiquetas son nuestra base, los que más van a hacer por nuestra recuperación.

Pero ojo, que tenemos que tener súper claro cuáles son. Y es que te voy a contar otro secreto: si tenemos dudas sobre si un producto es o no apto para celíacos, no podemos consumirlo hasta asegurarnos.



“En los alimentos que de manera natural no contienen gluten, reside la base de la dieta sin gluten, son los que más van a hacer por nuestra salud”



“Si tenemos duda sobre si un alimentos o producto es apto para personas con celiacía, no debemos consumirlo hasta asegurarnos”

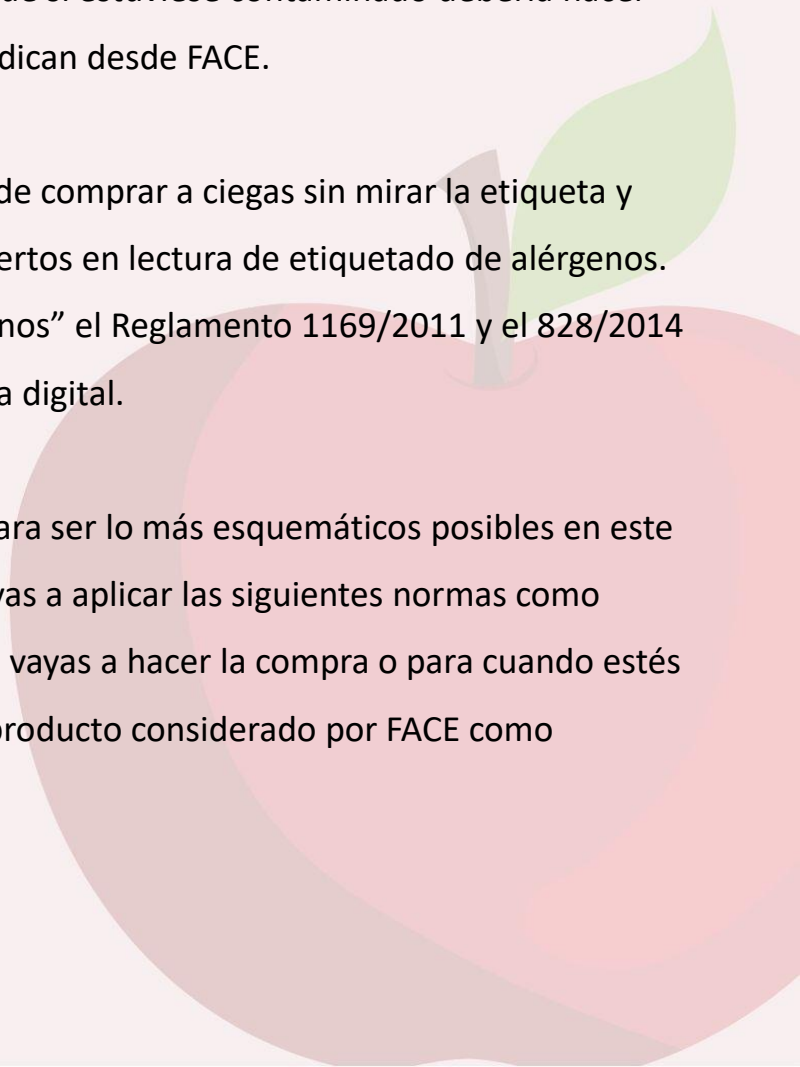
Así, lo primero que debemos hacer para comprobar que nuestras elecciones de consumo son las más acertadas, es conocer bien la clasificación de los alimentos que año tras año nos dan desde la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) y que puedes encontrar aquí.

Como ves, desde FACE denominan a los alimentos y productos que de manera natural no contienen gluten con el nombre “genéricos”. Y estos son siempre aptos a no ser que indiquen lo contrario.

¿Qué significa esto? Que siempre que tengas delante de ti un producto genérico tienes que revisar la etiqueta porque si estuviese contaminado debería hacer una advertencia, tal y como nos indican desde FACE.

Es decir, nos tenemos que olvidar de comprar a ciegas sin mirar la etiqueta y nos tenemos que convertir en expertos en lectura de etiquetado de alérgenos. Para ello tendremos que “estudiarnos” el Reglamento 1169/2011 y el 828/2014 que veremos a lo largo de esta guía digital.

Pero para que nos quede claro y para ser lo más esquemáticos posibles en este apartado de productos genéricos vas a aplicar las siguientes normas como premisa fundamental para cuando vayas a hacer la compra o para cuando estés en casa de alguien delante de un producto considerado por FACE como “genérico”.



Normas básicas para consumir genéricos

- **Me aseguro de que estoy ante un genérico.** Si no me lo sé de memoria, lo compruebo en Celicidad. Justo aquí (puedes marcar esta URL como favorita para acceder a ella rápidamente. Siempre estará actualizada).
- **Reviso la etiqueta SIEMPRE.** Si no advierte riesgo de trazas de alguna manera en la etiqueta, es apto sea de la marca que sea, como apuntan desde FACE.
- **No busco en un producto genérico el etiquetado “sin gluten”** porque según el actual reglamento, estos productos al no llevar de forma natural gluten no pueden estar etiquetados con esa expresión (es ilegal y estarían atribuyéndose propiedades especiales cuando todos los productos de la misma categoría son iguales). Por ejemplo, no deberíamos ver una expresión “sin gluten” en una bolsa de naranjas porque ninguna naranja lleva gluten, y podría entenderse como “competencia deseal”.

Si quieres saberlo todo sobre el etiquetado sin gluten tienes un artículo extenso y muy amplio, [aquí](#), y tienes todo un curso de la Escuela Celicidad sobre el tema, [aquí](#).



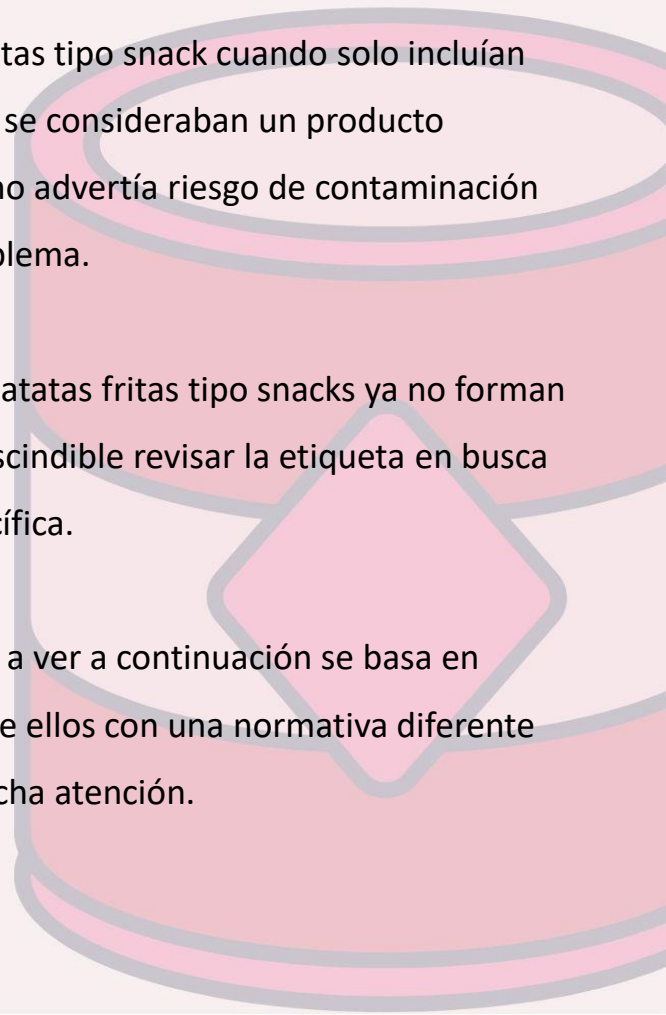
¿Has revisado los últimos cambios del etiquetado?

Una persona recién diagnosticada de celiaquía lo revisa todo, lo pregunta todo, tiene muchas dudas y a veces lo pasa realmente mal porque es fácil cometer errores. Con el tiempo vamos aprendiendo y vamos automatizando procesos. Vamos al súper y siempre compramos lo mismo, de las mismas marcas, sabemos de memoria donde está el embutido que compramos, la mayonesa de la ensaladilla o ese turrón tan rico para Navidad... Y nos relajamos. Y a veces ahí cometemos un gran error porque las marcas cambian de proveedores de sus ingredientes, pueden modificar procedimientos etc. Así que no nos queda más remedio que estar siempre pendientes del etiquetado y de las posibles modificaciones que se hagan en la lista de FACE.

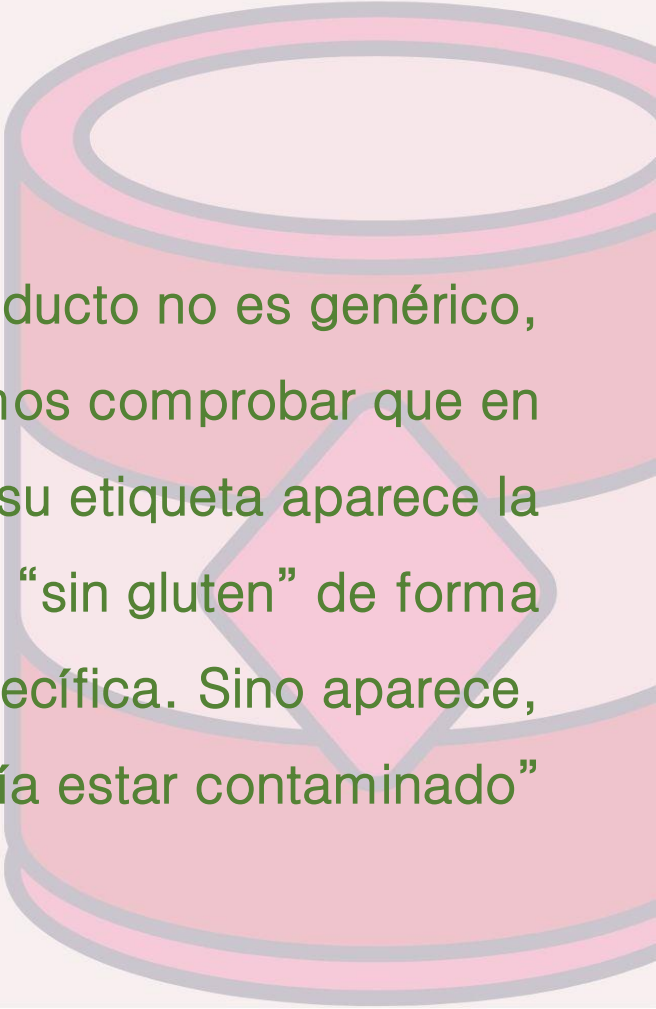
Por ejemplo, hace unos años, las patatas fritas tipo snack cuando solo incluían entre sus ingredientes patatas, aceite y sal, se consideraban un producto genérico y por lo tanto si en el etiquetado no advertía riesgo de contaminación o de trazas, las podíamos consumir sin problema.

En estos momentos esto ya no es así y las patatas fritas tipo snacks ya no forman parte de los genéricos, por lo que es imprescindible revisar la etiqueta en busca de la expresión “sin gluten” de forma específica.

La clasificación de los alimentos que vamos a ver a continuación se basa en cuatro categorías de productos, cada uno de ellos con una normativa diferente en cuanto al etiquetado, así que presta mucha atención.



“Con el paso del tiempo dejamos de revisar etiquetas porque siempre compramos lo mismo, pero puede haber cambios y debemos estar pendientes”



“Si un producto no es genérico, deberemos comprobar que en su etiqueta aparece la expresión “sin gluten” de forma específica. Sino aparece, podría estar contaminado”

Clasificación de los alimentos (FACE)

Los productos y alimentos se clasifican en estos 4 grupos y cada uno tiene sus normas

NO APTOS

Contienen entre sus ingredientes, cereales con gluten (trigo, cebada, centeno, y derivados como la espelta o escanda, kamut, triticale). En la etiqueta vendrá en el listado de ingredientes, destacado.

GENÉRICOS

De manera natural no contienen gluten. Si al revisar la etiqueta no advierten de presencia de gluten por contaminación cruzada, trazas, etc, se pueden consumir de cualquier marca. (Revisar siempre listado)

CONVENCIONALES

No contienen gluten como ingrediente, pero por el proceso de producción podrían estar contaminados. Sabremos que son aptos si están etiquetados con la expresión "Sin Gluten" o equivalente. Si no indica nada, pueden estar contaminados porque en este caso no es obligatorio indicar riesgo de contaminación, trazas, etc.

ESPECÍFICOS PARA CELIACOS

Aquellos que la industria elabora específicamente para las personas con celiaquía, reduciendo y eliminando el gluten. Siempre estarán etiquetados con la expresión "sin gluten"

Sellos Sin Gluten

La expresión “sin gluten” en la etiqueta de un producto envasado significa que este producto contiene menos de 20 partes por millón de gluten (ppm) y es por tanto apto para personas celiacas.

En Europa, **el límite es de 20 ppm**, mientras que es inferior en otros países.

Además de la expresión “sin gluten” podemos encontrar sellos que la acompañan o **el caso de la famosa Espiga Barrada (el Sistema Europeo de Licencia)** añan o que se encuentran en el etiquetado por sí solos. que también garantiza que el producto contiene menos de 20 ppms y es por tanto apto para celiacos.

Si encontramos, por el contrario, la expresión **“muy bajo en gluten”**, debemos saber que ese producto contiene entre 20 ppm y 100 ppm de gluten y por lo tanto no es apto para personas con celiacuría.

[**+ info sobre el sello europeo**](#)



Ojo con las lentes



Las legumbres no solo son aptas, sino que son imprescindibles en nuestra dieta sin gluten –y en cualquier dieta saludable en la que no haya otras restricciones-. Garbanzos, alubias, lentejas... son muy versátiles, podemos hacer de todo con ellas y además son muy económicas, así que no te lo pienses dos veces y apuesta por las legumbres!

Y por las lentejas también, por supuesto. Pero hay que tener un poquito más de cuidado.

Resulta que es habitual que las lentejas secas lleguen al mercado mezcladas con algunos granos de trigo. Esto se debe a su proceso de cultivo y recolección y entraña cierto riesgo para las personas celiacas, tal y como manifestó la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en este comunicado que puedes ver [aquí](#).

Así cuando vayas al súper a comprar lentejas secas puedes encontrarte varios escenarios desde la publicación de ese comunicado.

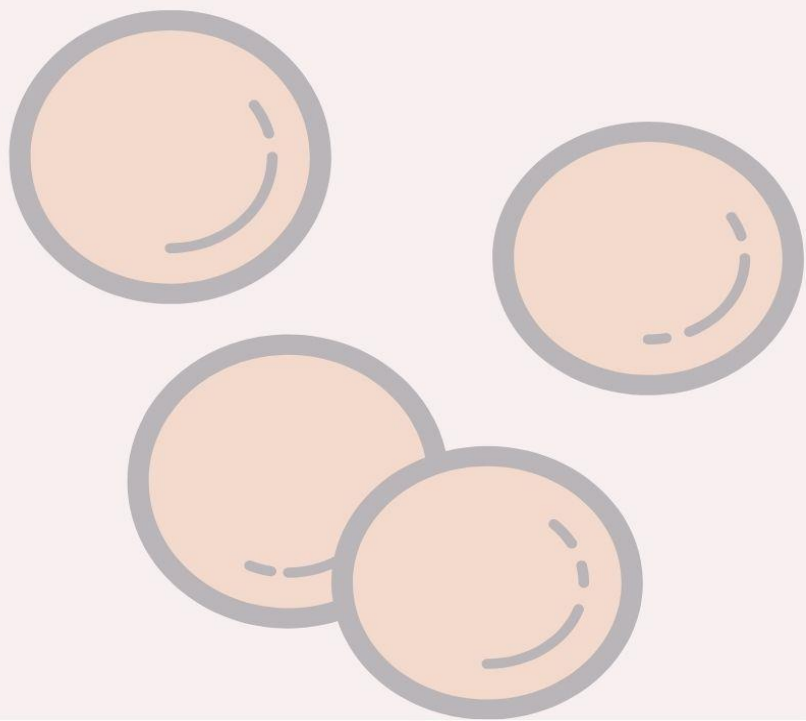
- Puedes encontrar lentejas que no indican nada
- Puedes encontrar lentejas etiquetadas “sin gluten”
- Puedes encontrar lentejas que advierten del riesgo de trazas de gluten

En todos los casos, debes hacer lo mismo antes de consumir las lentejas y según la información de AESAN y de FACE: examinarlas, eliminar los granos de trigo si los encontramos, lavarlas bien y cocinarlas sin miedo.

Esta premisa sirve solo para las lentejas que se compran en seco, crudas. Por otro lado si hablamos de lentejas que vienen ya cocidas en su jugo, estas no se consideran “alimentos genéricos” y por tanto tendremos que buscar aquella marca de lentejas cocidas envasadas que esté etiquetada con la expresión “sin gluten”.

Lo mismo ocurre con los preparados de lentejas con chorizo, lentejas con verduras, etc. Estos deben estar etiquetados siempre con la expresión “sin gluten” o equivalente.

Para tener esto claro, revisa el listado de productos genéricos de FACE, [aquí](#).





La "trampa" de las
especias

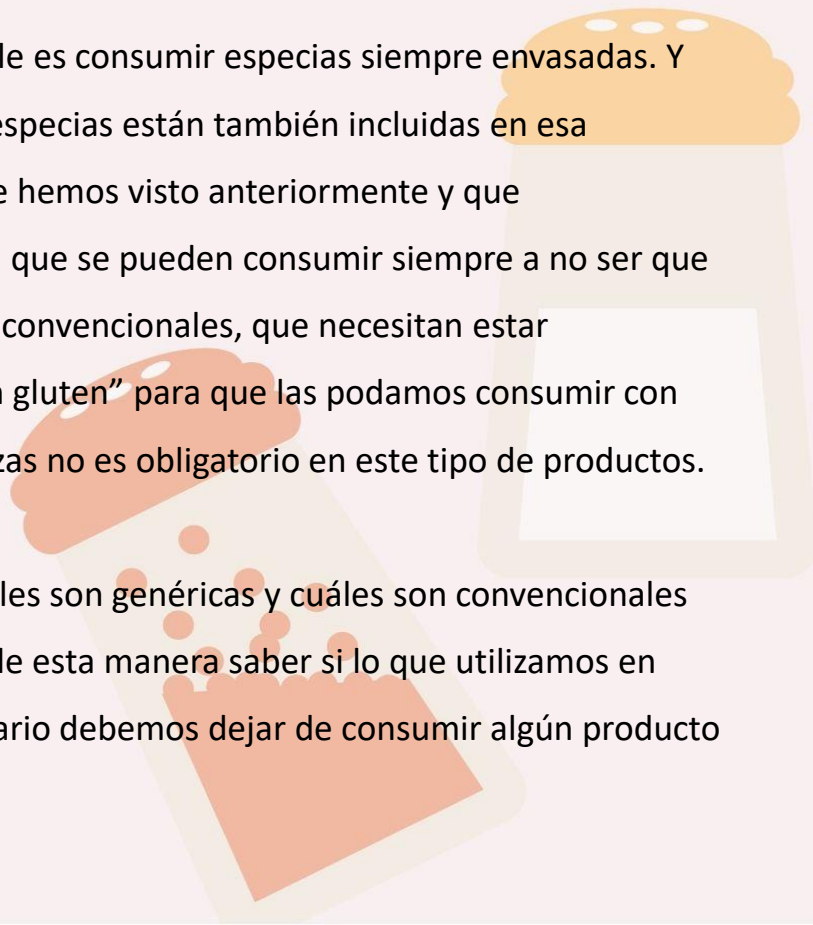
El tema de las especias

requiere un poquito de atención porque son las grandes olvidadas en las cocinas, no solo en las de los pacientes, también en las profesionales. A pesar de tratarse de sustancias normalmente vegetales, las especias no siempre son aptas para personas con celiaquía, y aunque la cantidad que consumamos sea pequeña es posible que sea el consumo de estos productos lo que esté impidiendo una mejora o una recaída en los síntomas.

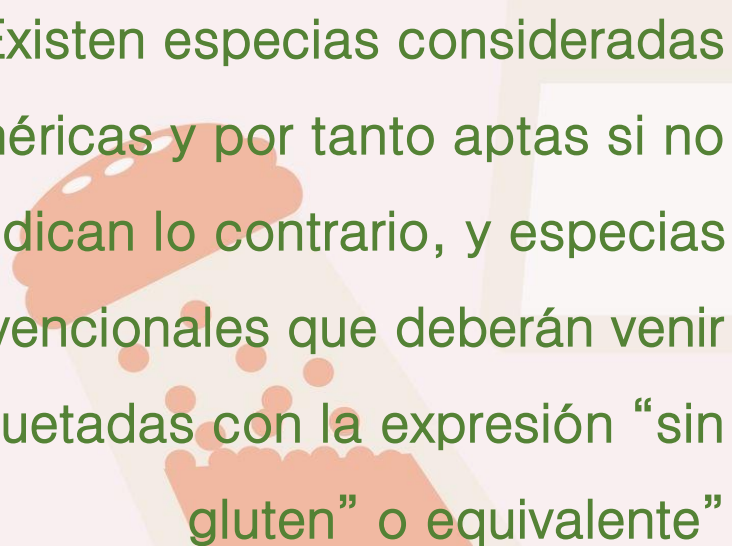
La principal premisa de la que debemos partir es que no debemos consumir especias a granel, a no ser que el local donde las compramos nos garanticen, sin lugar a dudas, que se trata de especias sin gluten. En el siguiente apartado veremos los problemas del granel en cuanto a trazabilidad.

Por lo tanto, lo más recomendable es consumir especias siempre envasadas. Y aquí necesitamos saber que las especias están también incluidas en esa clasificación de los alimentos que hemos visto anteriormente y que encontramos especias genéricas, que se pueden consumir siempre a no ser que indiquen lo contrario, y especias convencionales, que necesitan estar etiquetadas con la expresión “sin gluten” para que las podamos consumir con tranquilidad, ya que declarar trazas no es obligatorio en este tipo de productos.

Nos queda ahora comprobar cuáles son genéricas y cuáles son convencionales para fijarnos en el etiquetado y de esta manera saber si lo que utilizamos en casa es correcto o si por lo contrario debemos dejar de consumir algún producto que creíamos apto.



“Una de las principales premisas con las especias es que estas deben venir siempre envasadas”



“Existen especias consideradas genéricas y por tanto aptas si no indican lo contrario, y especias convencionales que deberán venir etiquetadas con la expresión “sin gluten” o equivalente”

Según (FACE), y atendiendo a la clasificación de 2021, estas son las especias genéricas que se pueden consumir siempre, a no ser que indiquen expresamente lo contrario, es decir son especias que forman parte del grupo de los alimentos genéricos.

ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES GENÉRICOS

- Condimentos aromáticos, especias y hierbas naturales en rama, hebra y grano en su estado natural, desecadas o deshidratadas (a excepción del comino)
- Sal
- Vinagre de manzana, Módena, vino o sidra

ESPECIAS, CONDIMENTOS Y SAZONADORES CONVENCIONALES

- Condimentos y sazónadores
- Especias procesadas, es decir trituradas, molidas, en polvo o liofilizadas, desde pimienta molida a orégano triguado.
- Mixes o mezclas de especias
- Crema de vinagre
- Pimentón

En este caso solo podremos consumir las que estén etiquetadas con la expresión "sin gluten" o equivalente

ONDA FELICIDAD

por Lorena Pérez

Todo este contenido gratis para ti!
Pincha!

**Tu podcast sobre
celiaquía
dieta sin gluten,
salud y bienestar**





*¿Qué consumes a
granel?*

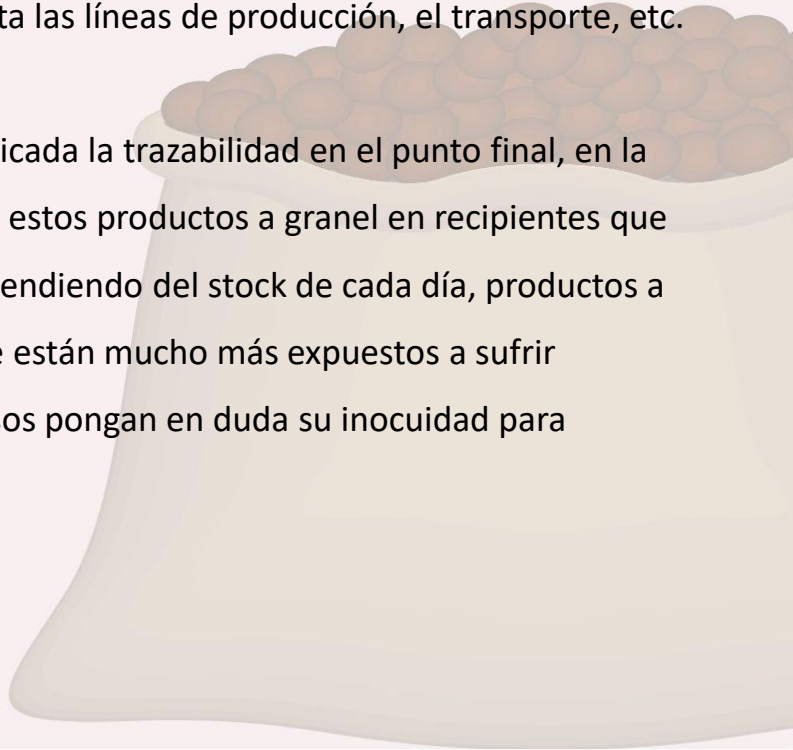


Harinas, frutos secos, legumbres, especias, gominolas ... Existe una gran cantidad de productos en el mercado que se venden a granel y que en ocasiones forman parte de los alimentos genéricos que antes mencionamos. Pero precisamente por no estar envasados es muy difícil garantizar garantías para su consumo por parte de personas con celiaquía, entre otras razones.

Existe un concepto muy importante en el campo de la Seguridad Alimentaria: la trazabilidad y aunque la normativa exige un control exhaustivo de la trazabilidad en todos los productos que se ponen a la venta, en el granel es más complicado conocer esta trazabilidad en la última fase del proceso.

Cuando hablamos de trazabilidad nos referimos a una serie de procedimientos y procesos que permiten seguir, sin ningún tipo de duda, cada una de las etapas por las que pasa un producto desde el inicio hasta que es vendido al consumidor final, desde la adquisición de las materias primas para elaborarlo en el caso de que tenga varios ingredientes, hasta las líneas de producción, el transporte, etc.

En el caso del granel es más complicada la trazabilidad en el punto final, en la venta. Normalmente encontramos estos productos a granel en recipientes que albergan diferentes productos dependiendo del stock de cada día, productos a los que accede el comprador y que están mucho más expuestos a sufrir modificaciones que en algunos casos pongan en duda su inocuidad para personas con celiaquía.



¿Quiere decir esto que no se puede consumir nada a granel?

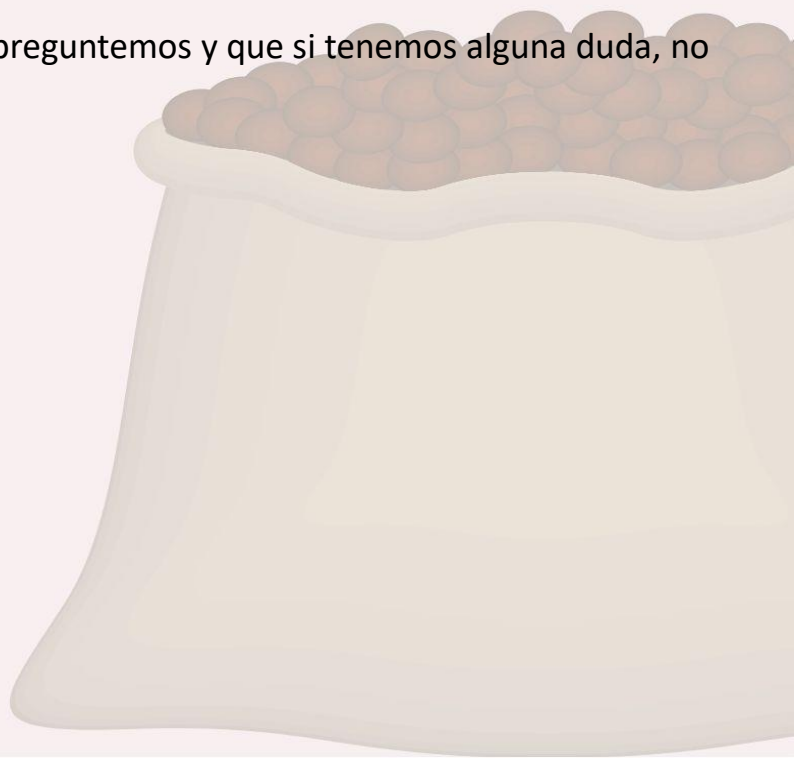
No.

Quiere decir que debemos saber que los productos a granel entrañan riesgo y que siempre que queramos consumir alguno debemos preguntar, porque dependerá de las prácticas y las condiciones del establecimiento.

Por eso debemos conocer en profundidad este tema para saber en qué ocasiones podemos consumir productos a granel y en qué ocasiones estaremos exponiendo nuestra salud.

Existen tiendas que venden harinas sin gluten a granel y estas harinas están certificadas y son perfectamente aptas. Sin embargo si estas harinas, están junto a otras harinas no aptas, habrá riesgo de contaminación cruzada.

Por lo tanto es fundamental que preguntemos y que si tenemos alguna duda, no consumamos.





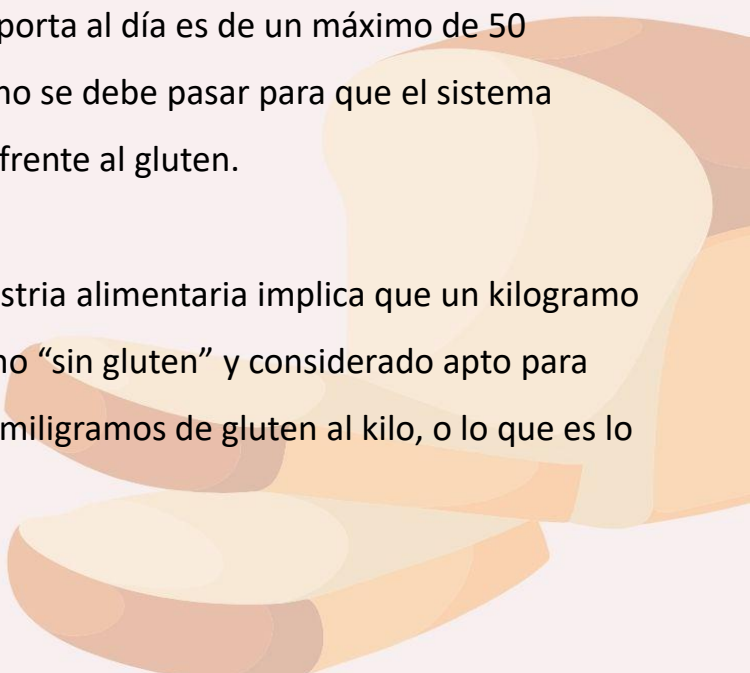
*¿Y si te estás
pasando?*

Este tema es realmente llamativo, porque tienes que saber que un producto etiquetado con la expresión “sin gluten” puede contener en Europa hasta 20 partes por millón de gluten (ppm). Ciertamente es que esas 20 ppm son una cantidad muy pequeña, muy pero que muy pequeña, tan pequeña que el sistema inmunológico de una persona con celiaquía y según los actuales estudios y la actual evidencia científica, no lo detecta.

Es decir, esas 20 ppm pasan desapercibidas para el sistema inmunológico de una persona con celiaquía, y por tanto, no se produce una respuesta inmunológica ni su correspondiente daño intestinal.

Esta cifra, que es el límite en Europa (en otros países es inferior) procede de un estudio italiano de 2007. Los responsables del estudio necesitaban saber cuál era la cantidad de gluten que provocaba la respuesta inmunológica en el celíaco y para eso tuvieron que hacer distintas pruebas con distintas personas y distintas cantidades de gluten. Al final se llegó a la conclusión de que la cantidad de gluten que una persona celíaca soporta al día es de un máximo de 50 miligramos. Esa cifra es el límite que no se debe pasar para que el sistema inmunológico de un celíaco no actúe frente al gluten.

Esta cifra, llevada al campo de la industria alimentaria implica que un kilogramo de producto, para ser etiquetado como “sin gluten” y considerado apto para celíacos, no puede sobrepasar los 20 miligramos de gluten al kilo, o lo que es lo mismo, las 20 ppm.

A decorative graphic in the bottom right corner of the page, consisting of several overlapping, semi-transparent slices of bread in shades of light brown and beige, arranged in a circular pattern.

Para comprobar la cantidad de gluten que tiene un producto, se deben hacer análisis del producto y únicamente cuando el análisis arroje un resultado inferior a 20 ppm se podrá etiquetar ese producto como “sin gluten” y por tanto apto para celíacos.

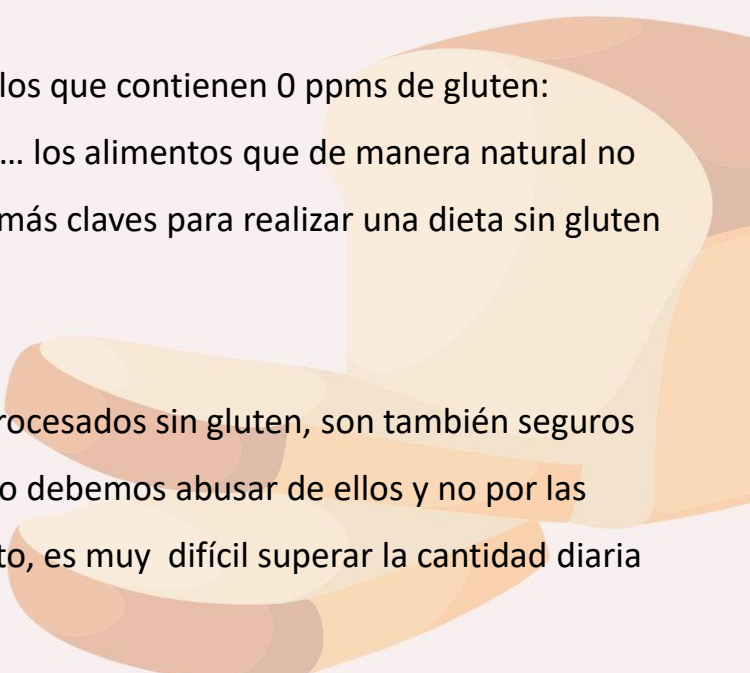
Así, como ya hemos visto en apartados anteriores, cuando encontramos un producto etiquetado específicamente con la expresión “sin gluten” o equivalente, significa que ha sido analizado y que la analítica muestra que se trata de un producto apto y por tanto inocuo para las personas con celiaquía.

Sin embargo, los profesionales han detectado que puede haber problemas cuando se abusa de productos procesados que contienen estas ppm de gluten. Es decir, si basamos nuestra alimentación en pan, bollos, pasta, pizza, un día y otro y otro, es posible que superemos ese umbral seguro de los 50 miligramos al día.

No es fácil que ocurra, porque habría que consumir 2'5 kilos de estos productos diariamente, pero sí existe ese riesgo y es importante tenerlo en cuenta.

Los productos más seguros son siempre los que contienen 0 ppm de gluten: verduras, frutas, pescados, huevo, carne... los alimentos que de manera natural no contienen gluten, vuelven a ser una vez más claves para realizar una dieta sin gluten sana, variada y equilibrada.

Obviamente el resto de productos, los procesados sin gluten, son también seguros (siempre que estén etiquetados), pero no debemos abusar de ellos y no por las ppm de gluten que, como ya hemos visto, es muy difícil superar la cantidad diaria necesaria para provocar daño intestinal.





Los medicamentos
también pueden tener
gluten

El gluten está a veces donde menos te lo esperas! Por eso es fundamental, como paciente que debe evitar el consumo de esta proteína, saber dónde se puede encontrar. En los medicamentos también encontramos gluten, aunque afortunadamente no es muy habitual y lo que es aún mejor, está debidamente indicado, como ahora vamos a ver.

La normativa actual de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios (AEMPS) obliga a los fabricantes, desde el año 2008, a declarar el gluten tanto en el cartón de los medicamentos como en el prospecto.

Desde el Colegio de Farmacéuticos de Sevilla aclaran este punto: “el gluten es uno de los denominados excipientes de declaración obligatoria”.

Así, tanto en el apartado de Composición del producto, como en el prospecto, se debe indicar de forma explícita los excipientes que contiene:

- Si el medicamento indica almidón de arroz, maíz, patata y sus derivados, como almidón pregelatinizado de estas plantas, almidón glicolato sódico o carboximetil almidón (patata, tipos A, B, y C), se trataría de un medicamento apto para celíacos.
- Si por el contrario, contiene almidón de cereales con gluten como el trigo, la avena, la cebada, el centeno... lo deberán indicar en el prospecto y en la ficha técnica.

“Revisa el prospecto de los medicamentos que estés consumiendo y de los que tengas en casa”

“Consulta a través de la AEMPS si los medicamentos contienen o no gluten ”

[Consulta aquí](#)

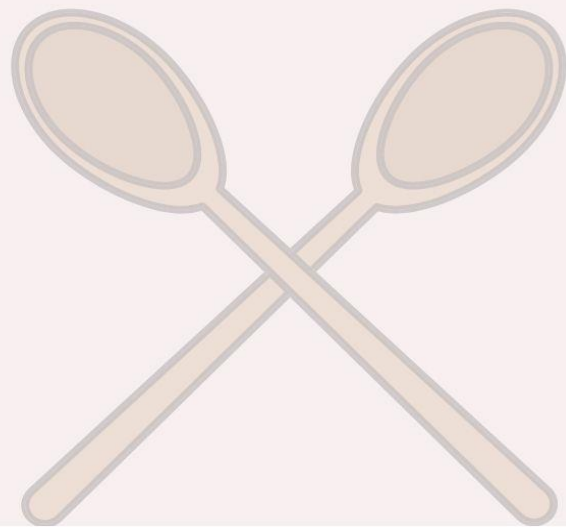




La contaminación
cruzada es el mayor de
nuestros problemas

Definición

Proceso por el cual un producto, alimento, utensilio o superficie con gluten, entra en contacto (mínimamente), con un producto, alimento, utensilio o superficie sin gluten o que va a ser utilizado por un celiaco o para una preparación sin gluten.

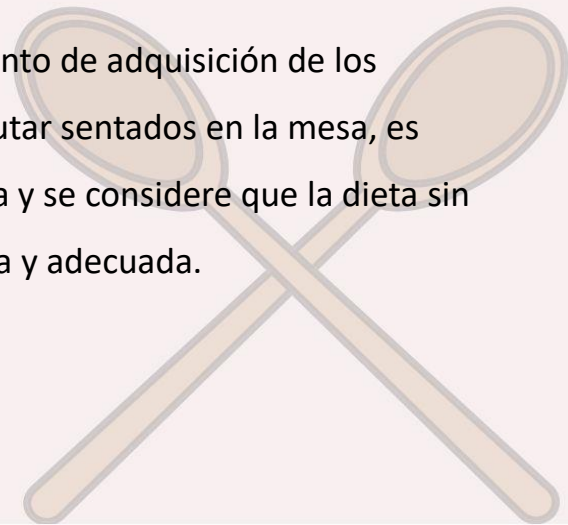


Es sin duda nuestro gran caballo de batalla. Es invisible y se produce de la manera más insospechada. Además, ante estas pequeñas cantidades de gluten que se ingieren a veces debido a la contaminación cruzada, muchos celíacos no tienen síntomas, pero lo que sí tienes es una respuesta inmunológica que es la que puede hacer que no se produzca mejora o que se produzca una recaída.

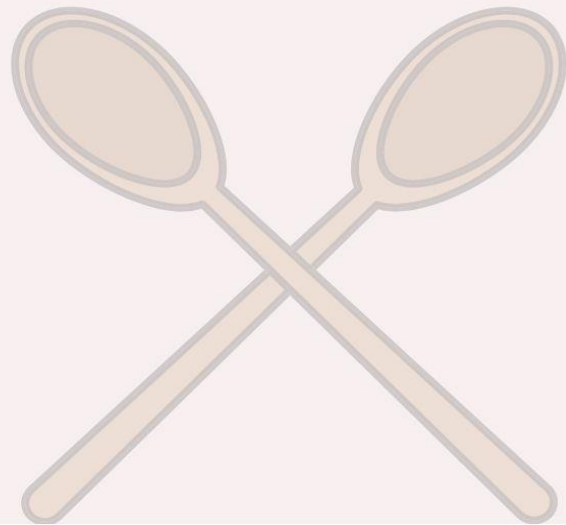
Eso es lo primero que debemos tener claro: independientemente de los síntomas más o menos graves que tengamos, siempre que hay ingesta de gluten, aunque sea mínima por contaminación cruzada, nuestro organismo va a sufrir esa respuesta inmunológica que es lo que caracteriza a la celiaquía y la que realmente preocupa. Hay que evitar por todos los medios que se consuman esas pequeñas cantidades de gluten, no solo por los síntomas que pueden provocar, sino por el daño intestinal que acompaña a la respuesta inmunológica.

Así, a grandes rasgos, podemos decir que cuando algo con gluten toca algo sin gluten, o que se va a usar para preparar algo sin gluten, ya hay contaminación cruzada.

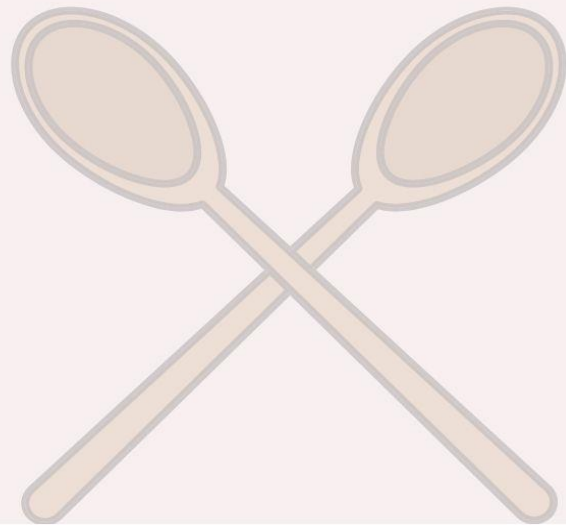
Evitarla durante todo el proceso, desde el momento de adquisición de los productos sin gluten, hasta el momento de disfrutar sentados en la mesa, es imprescindible para que se produzca una mejoría y se considere que la dieta sin gluten que está realizando el paciente, es estricta y adecuada.



“Pequeñas cantidades de gluten que es posible que no provoquen síntomas al celíaco, sí provocarán el daño intestinal que acompaña a la respuesta inmunológica que produce siempre la enfermedad celíaca”



“Independientemente de los síntomas que sufra una persona con celiaquía cuando toma gluten, la dieta sin gluten debe ser igual de estricta para todos los celíacos”

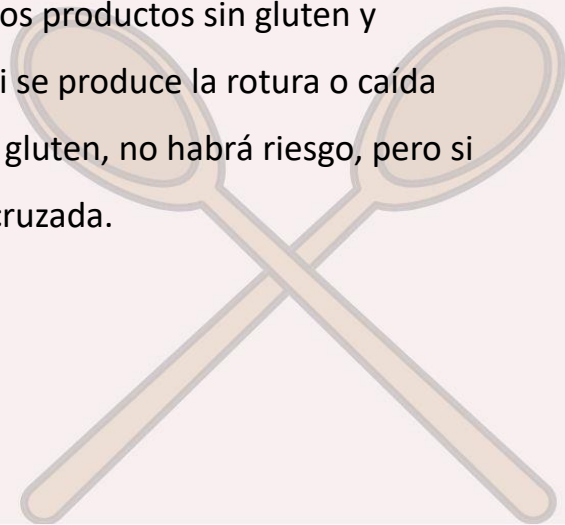


A la hora de hacer la compra:

La contaminación cruzada se debe evitar a lo largo de todo el proceso y este arranca con la compra en el súper. Normalmente no se suele producir contaminación cruzada por contacto entre productos con y sin gluten porque la mayoría de productos frescos que no están envasados son siempre sin gluten y cuando se compran envasados están protegidos. Pero hay que tener cuidado cuando en una misma compra hay pan de trigo que no siempre viene envasado y que puede estar en contacto con los productos que después va a consumir la persona con celiacía.

En la despensa, nevera, etc

A la hora de colocar los productos en la despensa, en la nevera, en los armarios, también hay que estar pendientes de la contaminación cruzada. Se recomienda siempre utilizar estantes para colocar los productos sin gluten en los que no haya productos con gluten, porque aunque estén envasados puede haber algún error en un momento determinado. Si optamos por hacerlo así, es siempre mejor ubicar en los estantes superiores los productos sin gluten y debajo los productos con gluten. En estos casos si se produce la rotura o caída de un producto sin gluten sobre un producto con gluten, no habrá riesgo, pero si sucediese al contrario sí existiría contaminación cruzada.



Cocinando

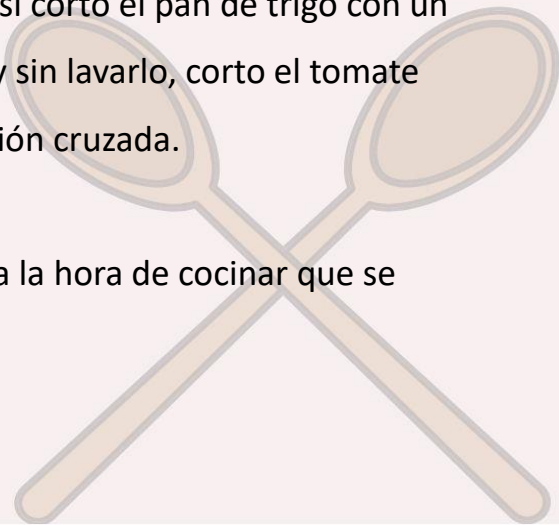
Es muy fácil que cuando se cocina con y sin gluten, se pueda producir un despiste que conlleve a contaminar el plato sin gluten. Es fundamental aquí prestar especial atención a cada movimiento.

Para empezar se recomienda preparar el plato sin gluten primero, en una zona de la cocina totalmente limpia y despejada (si es una zona exclusiva sin gluten, mejor). Una vez preparado el plato sin gluten, lo podemos sacar de la cocina a una zona segura o taparlo para que no haya riesgo de que le caiga nada encima. Después cocinaremos el plato con gluten y después tocará limpiar la cocina en profundidad.

Es importante, si cocinamos a la vez, no mezclar los utensilios y que los ingredientes y utensilios sin gluten no entren en contacto –ni un poco- con el gluten.

Así, si estamos preparando una ensalada para una persona celiaca y un bocadillo para una persona no celiaca, debemos saber que si corto el pan de trigo con un cuchillo y a continuación con ese mismo cuchillo y sin lavar, corto el tomate para la ensalada del celiaco, ya habrá contaminación cruzada.

Otros ejemplos claros de contaminación cruzada a la hora de cocinar que se deben evitar son:



- No freír en el mismo aceite con y sin gluten.
- No usar la misma tostadora para con y sin gluten.
- Cuidado con la tapa del microondas, que debe estar siempre limpia.
- En el horno no poner la función ventilación si es un horno para hacer platos con y sin gluten y limpiarlo siempre en profundidad.
- Cuidado con el escurridor si escurrimos primero pasta con gluten y después pasta sin gluten sin lavarlo (mejor un escurridor para sin gluten y otro para con gluten, o escurrir primero sin gluten y después con gluten, para por último lavarlo en profundidad).
- El salero mejor con dispensador para que no se produzca contaminación cruzada al estar constantemente introduciendo la mano para coger sal y sazonar.
- Si trabajamos con y sin gluten, evitar los utensilios de madera ya que son más porosos y los restos se eliminan peor.
- Cuidado también con los trapos de cocina si se utilizan indistintamente para trabajar con y sin gluten.



A la hora de emplatar y servir

Cuando el plato sale libre de gluten y contaminación cruzada de la cocina...aún no ha acabado el proceso. Para empezar debemos tener cuidado al emplatar utilizar cubiertos y utensilios que no han tocado el gluten o que están limpios y no colocar en el plato ningún “adorno” ni elemento que pueda contener gluten.

Una vez listo el plato, en la mesa también hay riesgo si hay personas no celiacas y comida con gluten.

Es fundamental alejar el gluten del plato de la persona celiaca, así como los cubiertos que va a utilizar. Muy importante en este punto, explicar a nuestros compañeros de mesa de que deben mantener lejos de la comida sin gluten, los posibles platos con gluten, empezando por el pan que suele sobrevolar por encima de los platos de mano en mano.

A la hora de compartir algún plato también hay que ser cuidadoso. Lo más recomendable es que la persona celiaca coja una ración del plato a compartir y lo coloque en otro plato en el que no habrá más cubiertos que el suyo.



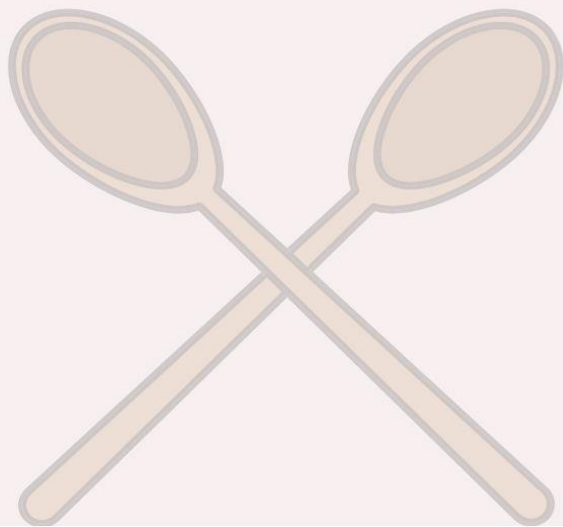


**Todo sobre la
contaminación cruzada,
en el curso online**

***Aprender a hacer dieta
sin gluten***

de la Escuela Celicidad

[Accede](#)





¿Dónde vas cuando sales?



Las personas con celiacía tenemos derecho a disfrutar de una buena cena, una buena comida o lo que nos apetezca, fuera de casa, pero no siempre es fácil de conseguir por muchos “cartelitos sin gluten” que veamos. Y cada vez se ven más, sin duda.

Esto se debe a que desde 2014 es obligatorio indicar los alérgenos en cada una de las opciones de la carta de los bares y restaurantes. Y entre esos alérgenos, que es obligatorio declarar está el gluten. ¿Significa esto que si en una carta los iconos que acompañan a un plato no señalan gluten, lo podemos consumir? La respuesta es contundente: no.

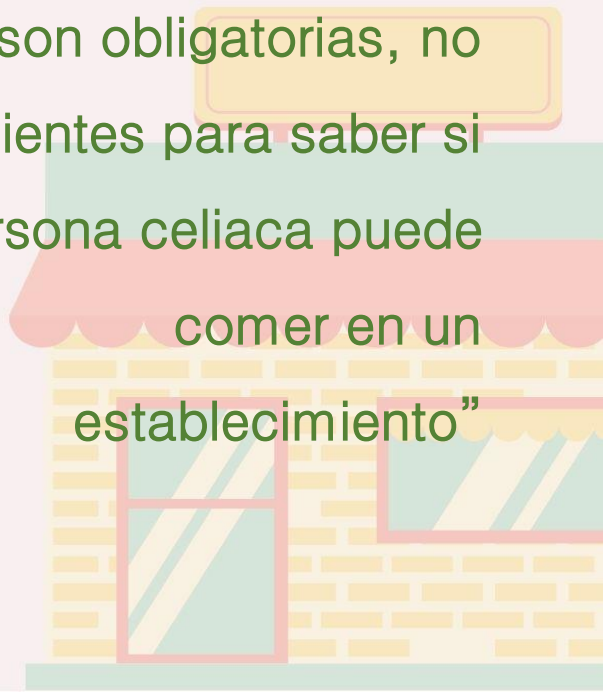
El Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor obliga a indicar los 14 alérgenos, valga la redundancia, obligatorios, cuando estos son utilizados **como ingredientes para elaborar un plato. Es decir, cuando se utiliza un ingrediente que contiene gluten, es obligatorio indicarlo.**

¿Y qué pasa si un plato no contiene gluten como ingrediente pero está contaminado? Que no es obligatorio indicarlo en la carta porque el reglamento europeo ya mencionado no obliga a declarar trazas y no contempla la manipulación, aunque si “recomienda” que si existe contaminación cruzada se indique, pero no es obligatorio, solo una recomendación voluntaria.

Por lo tanto, la conclusión de la aplicación de este reglamento europeo es bien clara: con echar el ojo a la carta de alérgenos no es suficiente para saber si un plato es o no apto para celiacos (a no ser que estemos en un restaurante 100% sin gluten).

“El Reglamento europeo 1169/2011 no contempla la manipulación ni obliga a declarar trazas o riesgo de contaminación cruzada”

“Las cartas de alérgenos, aunque son obligatorias, no son suficientes para saber si una persona celiaca puede comer en un establecimiento”



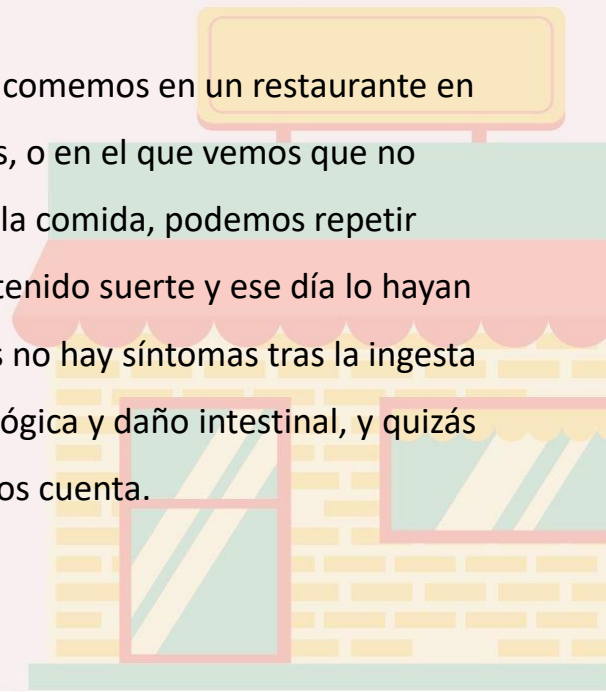
Así, cuando estemos en cualquier restaurante, además de solicitar la indicación de los alérgenos, que sin duda nos orientará, debemos preguntar sí o sí al responsable que nos atienda, si además de tener platos que no contienen gluten como ingrediente, son platos aptos para celíacos, sin contaminación cruzada. En función de su respuesta, podremos tomar la decisión.

De todo esto deducimos que es IMPRESINDIBLE siempre que comamos fuera de casa lo siguiente:

- Identificarse como una persona con celiaquía
- Preguntar si evitan la contaminación cruzada por gluten

No podemos dar por sentado que si pido una ensalada de lechuga, tomate, cebolla y espárragos esta va a ser siempre sin gluten porque sus ingredientes lo son. Aunque es muy probable que esa ensalada sea apta, siempre hay que cerciorarse preguntando por la contaminación cruzada.

Tampoco podemos dar por hecho que si un día comemos en un restaurante en el que no nos hemos identificado como celíacos, o en el que vemos que no hacen las cosas muy bien... y no nos sienta mal la comida, podemos repetir porque no hay riesgo. Es posible que hayamos tenido suerte y ese día lo hayan hecho bien. Pero también sabemos que a veces no hay síntomas tras la ingesta de gluten, pero siempre hay respuesta inmunológica y daño intestinal, y quizás hemos transgredido la dieta sin gluten sin darnos cuenta.



En Celicidad, desde nuestro inicio allá por 2015, hemos tenido muy en cuenta la necesidad de localizar establecimientos que sean realmente seguros para las personas con celiacía, y que nos permitan disfrutar de un ocio sin riesgos.

Fue así como nació la **App de restaurantes con opciones sin gluten Celicidad (gratuita para Android) y su versión web**, con las mismas funciones y datos y de libre acceso y gratuita para todo el que quiera comer rico y sin riesgos en España.

Actualmente tiene más de 2.000 establecimientos, con más y menos opciones, pero en los que podemos desde tomar una cerveza a disfrutar de una carta 100% sin gluten, sin miedo a la contaminación cruzada.

[Descargar App](#)

[Acceder a la web](#)





Los
"respondedores lentos"

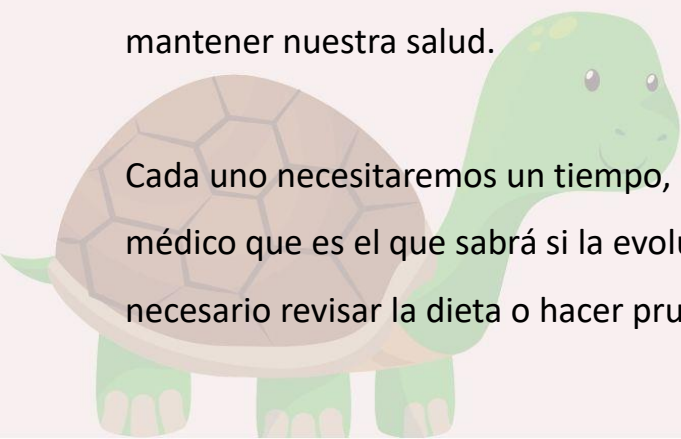
La enfermedad celiaca es tan sumamente compleja que no todas las personas responden igual ante el inicio de la dieta sin gluten. Partimos de la base ya de que el daño intestinal no es el mismo para todos, es decir, hay celíacos que presentan un daño menor (Marsh 1) y hay celíacos que tienen una atrofia vellositaria total (Marsh 3C). Recuperar el daño intestinal, es decir, volver a tener unas vellosidades sanas, que absorben correctamente, puede llevar, según algunos profesionales hasta dos años de dieta sin gluten estricta.

Imagínatelo! Si con año y medio de dieta sin gluten estricta hay quien aún tiene dañadas las vellosidades intestinales... qué pasará si cometemos pequeñas transgresiones... Pues que la recuperación es mucho más lenta.

Y aquí, por desgracia, no hay una pauta única para todo el mundo.

Son muchos los factores a tener en cuenta para que se produzca esa recuperación y nos encontremos de nuevo al 100% (o camino del 100%), pero lo más importante es ser estrictos con la dieta todos los días porque es lo único que existe a día de hoy para la enfermedad celiaca. Y las pequeñas transgresiones, los caprichos y tentaciones que se nos pueden presentar no pueden hacer que nos saltemos el que es nuestro único medio para recuperar y mantener nuestra salud.

Cada uno necesitaremos un tiempo, pero siempre bajo la supervisión de nuestro médico que es el que sabrá si la evolución es la correcta o si, en cambio, es necesario revisar la dieta o hacer pruebas que descarten otros problemas.



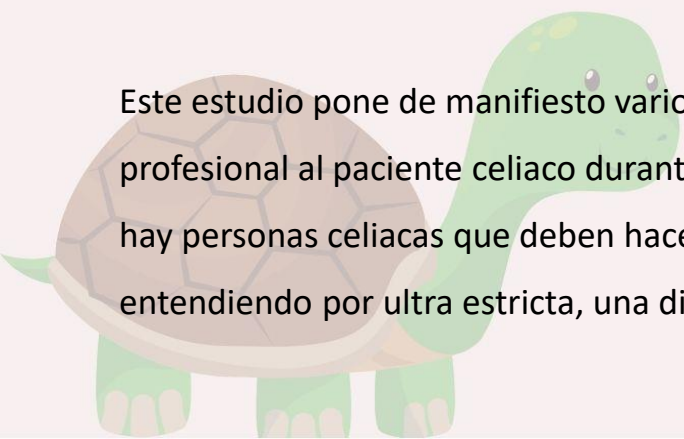
Los profesionales sanitarios siempre dicen que la razón número 1 por la que un paciente, a pesar de estar bien diagnosticado y hacer su dieta sin gluten, no mejora es porque no hace la dieta sin gluten de forma correcta, aunque él así lo crea.

Por eso es importante que revises esta guía a conciencia, para que compruebes que esos errores tan habituales tú no los cometes, para que sepas que estás haciendo las cosas bien y es solo cuestión de tiempo volver a estar bien.

Pero también es cierto que a veces esa recuperación no se produce porque existen intolerancias asociadas u otras enfermedades que impiden la mejora. En otros casos no hay ninguna otra patología asociada, pero podemos ser lo que se denomina “respondedores lentos”.

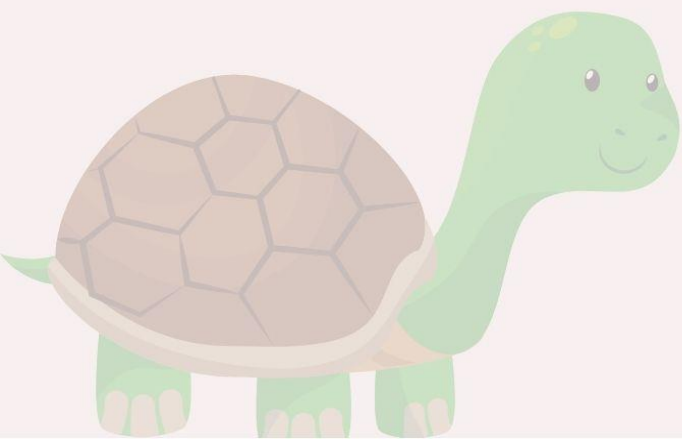
El estudio CADER llevado a cabo por el Dr. Fernando Fernández-Bañares, digestivo del Hospital Universitario Mutua Terrassa, demuestra que hay un número considerable de personas celiacas que a pesar de llevar una dieta sin gluten estricta (monitorizada en este caso), después de dos años, y aunque no tienen síntomas, continúan teniendo atrofia vellositaria. En concreto habla del 53% de los celiacos que participaron en su estudio.

Este estudio pone de manifiesto varios puntos: la necesidad del seguimiento del profesional al paciente celiaco durante toda la vida y la hipótesis de que quizás hay personas celiacas que deben hacer una dieta sin gluten “ultra estricta”, entendiendo por ultra estricta, una dieta exenta de procesados sin gluten.



“Las vellosidades intestinales de una persona con celiacía pueden tardar hasta dos años en recuperarse haciendo dieta sin gluten estricta”

“La razón número 1 por la que un paciente celiaco no mejora, es porque comete errores en la dieta sin gluten que le pasan desapercibidos”



Sobre este interesantísimo tema, el de los respondedores lentos y el estudio CADER, puedes saber mucho más en esta entrevista de Onda Celicidad al Dr. Bañares que encuentras disponible en todas las plataformas de podcast.



[Puedes escuchar aquí la entrevista](#)

Conclusiones

- La dieta sin gluten es el único tratamiento eficaz a día de hoy para la enfermedad celiaca y esta debe ser estricta todos los días
- La dieta sin gluten debe estar basada en alimentos que de manera natural no contienen gluten
- Revisa siempre la etiqueta de cualquier producto, no debemos dar nada por apto si no lo comprobamos
- Si tienes duda sobre si un producto es o no es apto, no lo consumas, no merece la pena.
- En ocasiones pequeñas cantidades de gluten no ocasionan síntomas en el celiaco, pero sí ocasionarán respuesta inmunológica y daño intestinal que es lo que debemos evitar en todo momento.
- Los medicamentos pueden contener gluten. Compruébalo



Conclusiones

- La contaminación cruzada es nuestro gran caballo de batalla porque es casi invisible. Evítala en todo momento.
- Ten cuidado cuando consumas lentejas, comprueba que has eliminado los posibles granos de trigo antes de prepararlas.
- Fuera de casa, siempre atento: identifícate como celiaco, pregunta si evitan la contaminación cruzada y si no te dan seguridad, busca otro lugar (lo encuentras en la App Celicidad ;-)
- El seguimiento médico del paciente celiaco es imprescindible y debe ser periódico e indefinido. El médico será el encargado de comprobar si evolucionamos bien, si hay que revisar la dieta o si puede haber otras patologías implicadas.



Enlaces de mucho interés

- [Qué es la enfermedad celiaca](#)
- [Las claves de la dieta sin gluten](#)
- [Alimentos genéricos](#)
- [Cereales sin gluten](#)
- [Nota informativa de AESAN sobre las lentejas](#)
- [Espicias sin gluten](#)
- [El gluten en los medicamentos](#)
- [Cómo evitar la contaminación cruzada](#)
- [Compartir mesa con personas no celiacas](#)
- [Hago dieta sin gluten y no mejoro](#)
- [Enfermedades asociadas a la celiacía](#)
- [Intolerancia a la lactosa y celiacía](#)
- [Entrevista Beatriz Robles sobre etiquetado sin gluten](#)



Enlaces de mucho interés

- [Entrevista Dr. Bañares sobre atrofia vellositaria persistente](#)
- [Entrevista Dra. López sobre las consecuencias de transgredir la dieta sin gluten](#)
- [Entrevista Dr. López Rueda sobre intolerancias asociadas a la celiacía](#)
- [Entrevista Dr. Montoro sobre diagnóstico de enfermedad celiaca](#)
- [Viajar sin gluten: el kit del celiaco en vacaciones](#)

© Todos los derechos reservados



Escuela Celicidad

La información es poder. No. No es una frase vacía. Los pacientes crónicos necesitamos de la información para ser totalmente autónomos, conocer en detalle nuestra enfermedad y tomar las mejores decisiones para cuidar nuestra salud.

Más aún cuando nuestra salud depende de algo tan cotidiano y habitual como es comer.

Para que no tengas ninguna duda, para que hagas la dieta sin gluten correctamente, te guiamos en nuestros cursos online de la Escuela Celicidad

Lo que te ofrecemos

- **Acceso ilimitado** a los cursos online **más económicos del mercado.**
- **Aprende a tu ritmo**, revisa los contenidos todas las veces que quieras.
- Consulta tus dudas a través del **servicio de tutorías.**
- Recibe **actualizaciones de los materiales y cursos sin coste añadido**
- Accede a **descuentos y regalos** de productos Celicidad
- Accede a **webinars y eventos online totalmente.** gratuitos, solo por ser alumno de la Escuela Celicidad.

[Estos son nuestros cursos! Pincha](#)

No nos pierdas de vista!

¡Síguenos en redes sociales y continúa aprendiendo con nosotros todos los días!



[Celicidad_singlu](#)



[Celicidad_singlu](#)



[Celicidadsinglu](#)



[Celicidad](#)



[Celicidad](#)



[Onda Celicidad](#)