

Dieta sin gluten y sin errores

por Lore Pérez
Celicidad.net

Índice

Bienvenida

Nuestras herramientas

Qué es la Celiaquía

Qué es la Sensibilidad al gluten/trigo no celiaca

Qué es el gluten

Alimentos que de manera natural no contienen gluten

Mención “sin gluten” en Europa

Errores frecuentes

Qué ocurre si no hago bien la dieta sin gluten

Hola!

Mi nombre es Lorena Pérez, muchas gracias por confiar en el trabajo que llevamos haciendo en Celicidad desde 2015.

En esta guía vas a encontrar **información básica, pero clave**, para aprender a identificar **alimentos y productos sin gluten en Europa**.

Aunque las cosas han mejorado mucho desde que a mi me diagnosticaron Celiaquía (fue en 1997), aún lo tenemos complicado. Y eso a pesar de que el etiquetado es mucho más transparente y que tenemos ya reglamentos europeos que lo regulan, afortunadamente.

Aprender a identificar, sin lugar a dudas, estos alimentos y productos es la base para **comenzar a realizar de forma correcta una dieta sin gluten** que nos ayudará a recuperar nuestra salud después de un diagnóstico de **Enfermedad Celiaca o Sensibilidad al gluten/trigo no celiaca**.

Por supuesto, además de consumir alimentos y productos libres de gluten, también **deberemos vigilar y cuidar que no haya contacto cruzado** (contaminación cruzada) ni en casa ni fuera de ella, porque sino no estaríamos haciendo correctamente el tratamiento y no conseguiríamos recuperarnos al 100%.

Espero que esta guía y el resto de materiales que te irán llegando de Celicidad, te puedan ayudar a comenzar ese camino de recuperación de tu salud.

Y por último, antes de pasar al contenido, quiero darte unas pinceladas sobre Celicidad y sobre mí. Soy periodista, nacida y criada en Cangas del Narcea (Asturias) aunque llevo ya muchos años en Madrid. Me diagnosticaron Celiaquía cuando tenía 14 años y después de muchos años de visitas a distintos especialistas.

Después de mi diagnóstico llegó también el de mi madre, que llevaba años diagnosticada de colon irritable ...

Nos cambió la vida por completo y comenzamos las dos a mejorar, aunque a mi me llevó más de 4 años acabar con la anemia... Y es que **en aquellos tiempos hacer una dieta sin gluten correcta era casi imposible** y yo partía de un Marsh 3C en mi intestino.

Los alimentos y productos **no hacían mención al gluten**, los restaurantes no sabían ni lo que era y la **contaminación cruzada era algo a lo que no había que prestar demasiada atención** según la información que había entonces.

Por fortuna el conocimiento, la industria alimentaria, las leyes... han ido avanzando y hoy tenemos muchísima más información para hacer las cosas bien, y además esta información es accesible.

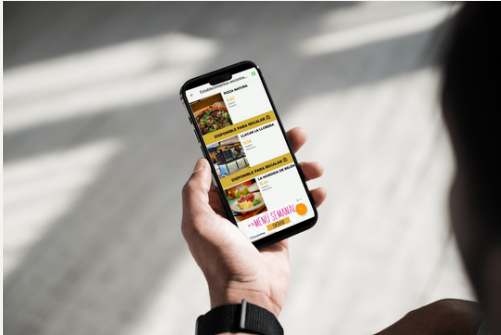
Gracias a todas estas cosas que se iban descubriendo -sobre todo lo de la contaminación cruzada- fui recuperando mi salud poco a poco, las diarreas desaparecieron del todo, la anemia remitía con suplementación... y yo seguía mi camino para convertirme en Periodista.

Me licencié, trabajé muchos años como periodista especializada en salud y sanidad (y trabajo) y en 2015 fundé junto a mi socio y pareja Juan Luis Quirós, Celicidad: una app de establecimientos con opciones sin gluten seguras en España, Celicidad.net, la web que nos ha dado ya 4 premios a nuestra labor de divulgación, y después vino todo lo demás, Onda Celicidad, restaurantes.celicidad.net y la Escuela Celicidad.

Todo esto lo hemos ido creando mientras trabajábamos y mientras continuaba formándome. Hoy en día soy Dietista con un Postgrado en Trazabilidad y Etiquetado, y soy también Tco. en Seguridad Alimentaria. Así que sí, si sumamos mi experiencia personal como paciente, a mi formación académica, vas a llegar a la conclusión de que **estás en el lugar ideal para aprender a llevar una vida sin gluten.**

Muchas gracias por formar parte de Celicidad.

Nuestras herramientas



restaurantes.celicidad.net
[App Celicidad \(Android\)](#)



Celicidad.net



[Podcast Onda Celicidad](#)



[Escuela Celicidad](#)

Lore Pérez Dietista
(ASNADI 2088)

Te guío en el camino
para recuperar
tu salud



[Asesoría Dietética](#)



[Síguenos en Instagram](#)

celicidad.net

Qué es la Celiaquía

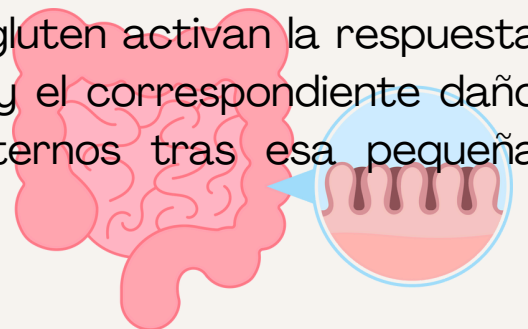
La Enfermedad Celiaca (EC) o Celiaquía, es un trastorno de base **inmunológica, sistémico y crónico**, provocado por el consumo de **gluten** que se da en individuos predispuestos **genéticamente**.

Esta es la definición que viene recogida en el actual Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca, publicado por el Ministerio de Sanidad de España en 2018.

De esta definición obtenemos las principales características de la Celiaquía, y deducimos por tanto que no es una alergia, ni tampoco una intolerancia.

Durante muchos años, antes de conocer la base inmunológica de la Celiaquía, esta se definía como una “intolerancia permanente al gluten”. Hoy en día los profesionales e instituciones como la Sociedad Española de Enfermedad Celiaca (SEEC), explican que no tiene nada que ver con una intolerancia y que este término no debe usarse ya que no describe ningún proceso relacionado con el consumo de gluten. Su uso como sinónimo de Celiaquía o de Sensibilidad genera confusión.

El único tratamiento eficaz a día de hoy para la Celiaquía es una dieta sin gluten estricta y de por vida, consumiendo alimentos que no contengan esta proteína y evitando en todo momento el contacto cruzado, ya que pequeñas cantidades de gluten activan la respuesta inmunológica en la persona con Celiaquía y el correspondiente daño intestinal, haya o no haya síntomas externos tras esa pequeña ingesta.



Recuerda

La Celiacía puede afectar a cualquier órgano o aparato del organismo

La Celiacía puede tener síntomas digestivos y/o extradigestivos

La Celiacía no se cura, se trata con dieta sin gluten estricta

Amplía

Síntomas de Celiaquía

Pruebas diagnósticas de Celiaquía

Genética de Celiaquía

Clasificación Marsh: lesión intestinal en Celiaquía

Celiaquía en niños

Celiaquía en adultos

Escucha

Entrevista sobre el diagnóstico de Celiaquía,
con la Dra. Ibáñez

Entrevista sobre Celiaquía No Respondedora,
con la Dra. Crespo



Recuerda

No retires el gluten antes de un diagnóstico. Es necesario consumirlo para hacer pruebas

La Celiacía puede aparecer en cualquier momento de la vida

Los familiares de primer grado de una persona con Celiacía, son el principal grupo de riesgo

celicidad.net

Qué es la Sensibilidad

La sensibilidad al gluten/trigo no celiaca (SGNC) está definida según el actual Protocolo de Diagnóstico Precoz de la EC como: “reacción al gluten u otros componentes del trigo identificada hace más de 30 años y caracterizada por presentar síntomas digestivos y extraintestinales desencadenados por la ingesta de gluten/trigo”.

El diagnóstico de esta entidad es un diagnóstico de exclusión: se debe descartar la Celiacía, la alergia al trigo y comprobar que el paciente mejora clínicamente a la retirada del gluten/trigo de su alimentación.

Se trata de pacientes con una clínica similar a la de los pacientes celíacos pero que no cumplen criterios para ser diagnosticados como tales. No hay serología positiva, no tiene por qué haber genética (aunque puede haberla) y no hay lesión intestinal.

A día de hoy la recomendación general para los pacientes diagnosticados de Sensibilidad es una dieta sin gluten estricta.

Amplía

Más sobre Sensibilidad al gluten/trigo no celiaca

Escucha

Entrevista con el Dr. Molina sobre Sensibilidad



Recuerda

Al inicio del diagnóstico es imprescindible hacer una alimentación lo más natural posible

El principal motivo por el que un paciente de Celiaquía no mejora es porque comete errores en su dieta sin gluten

Si crees que no haces bien tu dieta sin gluten, acude a un profesional que te ayude

celicidad.net

Qué es el gluten

El gluten es una proteína de origen vegetal presente en la semilla de algunos cereales como trigo, cebada, centeno y derivados como la espelta o escanda, el triticale, bulgur, kamut, etc.

Se trata de un elemento que desde el punto de vista nutricional carece de importancia, sin embargo sí es muy interesante por las características que aporta a las masas, de ahí su uso tan extendido en la industria alimentaria para la elaboración de productos como panes, pizzas, pastas, productos de bollería, de repostería, pastelería...

Pero más allá de estos productos la industria lo emplea en muchos otros, así podemos encontrar gluten en helados, chocolatinas, embutido, fiambre e incluso encurtidos.

La avena es un cereal que de manera natural no contiene gluten, sin embargo suele llegar al mercado contaminado por su proceso de cultivo. Hasta hace unos años no existía avena sin gluten, sin embargo ahora sí podemos acceder a ella. Aún así, es un alimento controvertido porque uno de sus componentes, la avenina, puede causar reacción en personas con Celiaquía, por lo que de cara a introducirlo en una dieta sin gluten se deben tener en cuenta una serie de recomendaciones que podrás ver en los enlaces para ampliar.

Amplía

Qué es el gluten

¿Pueden los celíacos consumir avena?

Cereales y Pseudocereales sin gluten



Alimentos naturalmente sin gluten

Una dieta sin gluten sana, variada y equilibrada es la clave para que una persona con Celiaquía o Sensibilidad recupere su salud.

Y es que no debemos olvidar que además de basar nuestra alimentación en alimentos que de manera natural no contengan gluten, esta alimentación también debe cubrir nuestros requerimientos en cuanto a macronutrientes y micronutrientes.

Lo más habitual, tras el diagnóstico de Celiaquía, es que el paciente presente una serie de carencias nutricionales, como hierro, calcio, ácido fólico, vitamina D, vitamina B12. Estas son las más descritas y más frecuentes, pero puede haber más déficits y estos irán remitiendo poco a poco a través de suplementación (si es necesaria) y alimentación. Eso sí, no es un proceso rápido porque las vellosidades intestinales que son las que se encargan de absorber los nutrientes de los alimentos están aún lesionadas.

Así que al inicio del diagnóstico es imprescindible llevar a cabo una alimentación 100% libre de gluten, equilibrada y completa para mejorar lo antes posible. Y son los alimentos y no los productos, los que nos pueden ayudar a alcanzar este objetivo.

Afortunadamente hay una gran cantidad de alimentos que de forma natural no contienen gluten: frutas, verduras y hortalizas, legumbres, huevos, pescado, carne, frutos secos, leche, etc. Eso sí, aunque de manera natural no contienen gluten hay algunas excepciones que se

deben conocer para no consumir gluten por error. Por ejemplo, unos frutos secos que puedan contener trazas de gluten por contacto cruzado en el proceso de tostado; unas piezas de carne que han sido adobadas con pimentón que puede contener trazas, o unas lentejas que pueden estar también contaminadas por la presencia de trigo en el mismo campo de cultivo.

De ahí que sea tan importante conocer bien la legislación europea actual en materia de alérgenos y también la clasificación de los alimentos que en España nos da anualmente la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) y que nos ayuda a identificar productos y alimentos sin gluten, y que podrás ver en los enlaces para ampliar.

Y es que esa clasificación la debe conocer en profundidad cualquier paciente para no consumir esas pequeñas cantidades de gluten que son capaces de reactivar su sistema inmunológico y provocar el correspondiente daño, haya o no síntomas externos tras ese consumo de gluten.

celicidad.net

Cuando veamos la clasificación pondremos especial atención en los alimentos denominados genéricos, que son los que no contienen gluten de manera natural. Aún así, siempre hay que leer el etiquetado de todo alimento/producto que esté etiquetado.

Por eso al inicio del diagnóstico es recomendable -siempre que sea posible económicamente- contar con el apoyo de un profesional de la nutrición que nos ayude a entender cómo hacer una dieta sin gluten sana, variada y completa, para tratar de reducir cuanto antes las carencias y recuperar el intestino.

Amplía

Alimentos genéricos para celíacos

Etiquetado sin gluten

El límite de las 20 ppm de gluten

¿Por qué algunos alimentos no llevan mención “sin gluten?”

¿Qué diferencia hay entre mención y certificación?

El gluten en las lentejas



Recuerda

Para que la dieta sea realmente sin gluten es imprescindible evitar contacto cruzado

celicidad.net

Fuera de casa acude a establecimientos que trabajan con seguridad

Si cometes algún error trata de identificarlo para que no se repita

celicidad.net

Mención “sin gluten”

Además de todos aquellos que de manera natural no contienen gluten, que desde FACE denominan “alimentos genéricos” y a cuyo listado has podido acceder a través de la sección “Amplía”, hay en el mercado una gran cantidad de productos que incluyen en su etiquetado la mención “sin gluten” o equivalente.

Esta mención está regulada en Europa por el Reglamento 828/2014 y solo puede emplearse cuando el fabricante ha realizado un control analítico de gluten y el resultado final está por debajo de las 20 partes por millón (ppm). Esta cifra está considerada en Europa tanto por la ciencia como por la legislación, como el umbral de seguridad para los productos sin gluten. Y es que por debajo de esta cifra no habría respuesta inmunológica en las personas con Celiaquía.

Aún así hay que tener en cuenta que no se deben consumir en exceso productos ultraprocesados aunque sean seguros por su contenido en gluten.

celicidad.net

Siempre que tengas delante un producto etiquetado con mención “sin gluten” será un producto apto, pero no quiere decir eso que sea el más saludable. Los productos saludables y la base de la alimentación de una persona con Celiaquía o Sensibilidad son aquellos que de manera natural no contienen gluten, como hemos visto en el apartado anterior.

También es importante destacar aquí que podemos encontrar alimentos y productos etiquetados “sin gluten” y que sí son una buena opción porque además de seguros pueden ser saludables, como es el caso de unas lentejas.

Recuerda

**Si tienes dudas sobre si
un producto es o no
apto,
no lo consumas**

**La lectura de
ingredientes no es
suficiente en productos
convencionales**

**La mención “sin gluten”
está regulada por
normativa en Europa**

Errores frecuentes

No te agobies si al principio cometes errores. Si lees un etiquetado que no lo deja claro y te lleva a error. Todos hemos cometido errores en nuestros inicios y lo importante es estar lo más informado posible para identificarlos y que estos no vuelvan a ocurrir.

Porque efectivamente cada vez que consumimos gluten nuestro sistema inmunológico se pone en marcha y provoca una serie de daños que además no tienen por qué ser externos. Podemos estar consumiendo pequeñas trazas a diario y quizás no tengamos síntomas... por desgracia esas pequeñas transgresiones sí tendrán consecuencias en nuestra recuperación, por eso debemos ser siempre lo más estrictos posibles.

celicidad.net

Pero aprenderlo todo lleva tiempo y por fortuna estás en el lugar ideal para aprender a hacer una dieta 100% sin gluten, sin contaminaciones.

Para ello vas a ver lo que hemos preparado para ti en nuestra newsletter. Una especie de entrenamiento estrés a base de mails que te darán mucha información y mucha seguridad para hacer las cosas bien. También un servicio especial por estar en nuestra newsletter. Pero mientras te llega eso y te lo piensas... vamos a revisar algunos errores frecuentes que cometemos cuando empezamos a hacer una dieta sin gluten.

1- Creer que por un poquito no pasa nada

Como te decía, las más pequeñas cantidades de gluten son capaces de reactivar nuestro sistema inmunológico con el correspondiente daño intestinal. El problema de la Celiaquía no son los síntomas, es esa respuesta inmunológica y esa lesión en el intestino.

2- Limitarnos a la lectura del etiquetado

En ocasiones, cuando estamos ante un alimento genérico, sí será suficiente con la lectura del etiquetado porque estos alimentos no pueden llevar mención “sin gluten” de forma expresa. Sin embargo cuando estamos ante un producto convencional siempre vamos a tener que buscar la mención “sin gluten”. No sirve con leer el etiquetado y que no indique riesgo alguno o gluten entre sus ingredientes. En estos casos, como explicamos en el enlace correspondiente a esa sección de la guía, no basta con leer etiquetado porque las trazas no son de obligada declaración. Así que en productos convencionales busca siempre mención “sin gluten” (y en específicos, por supuesto).

3- No tener en cuenta el contacto cruzado

De nada sirve consumir solo alimentos que de manera natural no contienen gluten o alimentos etiquetados con mención sin gluten si después no mantenemos bajo control el contacto cruzado (proceso por el cual un alimento/producto sin gluten entra en contacto de forma directa o indirecta con un alimento/producto/utensilio/superficie que ha estado en contacto con el gluten).

Y el contacto cruzado es imprescindible evitarlo en todo momento del proceso, desde que hacemos la compra y la colocamos en la nevera y en la despensa, hasta que nos sentamos a comer en la mesa en casa y fuera de ella.

celicidad.net

4- Acudir a cualquier restaurante

Por desgracia aún queda mucho trabajo por hacer en este ámbito. A día de hoy las cartas de alérgenos solo son orientativas porque no contemplan el contacto cruzado durante el proceso. Puedes ayudarte de nuestra **App Celicidad** y nuestra web: restaurantes.celicidad.net

Y aunque te dejes guiar por nuestra App, siempre recomendamos antes de visitar cualquier establecimiento:

- Reserva con antelación porque no tenemos tantas opciones
- En la reserva pregunta si tienen opciones para personas con Celiacía
- Pregunta siempre por el contacto cruzado
- Una vez en el establecimiento identifícate como persona con Celiacía
- Vuelve a preguntar por el contacto cruzado

5- Productos trampa

celicidad.net

Más allá de estas recomendaciones que si no se tienen en cuenta pueden dar lugar a error, hay otros errores relacionados con productos que pueden hacer que nuestra alimentación no sea la correcta.

- **Harinas de cereales sin gluten:** Siempre deben tener mención “sin gluten”
- **Bebidas vegetales:** siempre deben tener mención “sin gluten”
- **Espicias:** algunas deben llevar mención “sin gluten”. Consúltalo [aquí](#).
- **Lentejas:** presta especial atención a su etiquetado y a las recomendaciones de consumo.
- **Cremas de frutos secos:** siempre deben tener mención “sin gluten”
- **Salsas:** todas deben llevar mención “sin gluten” menos la mostaza de Dijón, el tomate natural (entero, triturado, rallado o tamizado y la tinta de calamar

Qué ocurre si no hago bien la DSG

El único tratamiento eficaz en la actualidad para la Celiacía es una dieta sin gluten estricta todos los días y de por vida. Las pequeñas transgresiones de gluten, cuando se van repitiendo a lo largo del tiempo, pueden tener consecuencias realmente importantes para la salud del paciente.

Cada vez que una persona con Celiacía consume gluten su sistema inmunológico se reactiva y pone en marcha un complejo mecanismo que tiene por objetivo defender al organismo de lo que considera un agente dañino, el gluten. Este complejo mecanismo acaba provocando un daño en las vellosidades intestinales ubicadas en el intestino delgado.

celicidad.net

Y esto ocurre siempre que hay ingesta de gluten, pero no siempre el paciente va a tener síntomas.

En un medio/largo plazo con un sistema inmunológico alterado constantemente pueden surgir otros problemas de tipo autoinmune.

La Celiacía Refractaria o incluso un Linfoma Intestinal pueden ser consecuencia de la no adherencia a la dieta sin gluten, aunque su incidencia por fortuna es realmente baja.

Si crees que necesitas ayuda para realizar una correcta dieta sin gluten, ponte siempre en manos de profesionales de la Nutrición.

Recuerda

Nunca cometas transgresiones voluntarias de la dieta sin gluten

En un medio/largo plazo, las consecuencias de no ser adherente a la dieta pueden ser graves

Infórmate para poder hacer una correcta dieta sin gluten en casa y fuera de ella

Amplía

Consecuencias de transgredir la DSG

Enfermedad Celiaca No Respondedora

Hago dieta sin gluten y no mejoro

Recuperarse tras una contaminación por gluten

Escucha

¿Cuáles son las consecuencias de transgredir la dieta sin gluten?, con la Dra. López

Enfermedad celiaca no respondedora y refractariedad, con la Dra. Crespo



Una guía de Celicidad.net



Queda expresamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidas la reprografía y el tratamiento informático