

# Claves para una vida sin gluten

*Una guía de Celicidad.net*



# Índice

Bienvenida

Enfermedad Celiaca

Sensibilidad al Gluten/Trigo No  
Celiaca

Dieta sin gluten

Cómo evitar Contacto Cruzado

Fuera de casa

Onda Celicidad



Celicidad nació en 2015 con el objetivo de intentar hacer más sencilla la vida de las personas con celiaquía o sensibilidad al gluten/trigo no celiaca, fuera de casa. De hecho el proyecto con el que nos estrenamos, fue la [App de restaurantes con opciones sin gluten Celicidad](#) que en la actualidad supera las 75.000 descargas, los 34.000 usuarios registrados y los 2.000 establecimientos con opciones sin gluten seguras en España.

Después del lanzamiento de la App y la “presentación en sociedad”, lanzamos la web [celicidad.net](http://celicidad.net), que nos ha dado muchas alegrías, algunas de ellas en forma de premios –tenemos 4 premios por nuestra labor de divulgación de la Enfermedad Celiaca-, y en la que lo puedes encontrar todo sobre el mundo sin gluten.

Después de la web y a medida que continuábamos formándonos, creamos la primera escuela online para pacientes con celiaquía del mundo: la Escuela Celicidad. En ella hay cursos, webinars, talleres, y hasta tres programas con seguimiento profesional que lanzamos anualmente para un grupo reducido de alumnos: el Plan Celicidad para una vida 100% sin gluten, el Programa



## ¿QUÉ ES LA ESCUELA CELICIDAD?



### EVIDENCIA CIENTÍFICA

Información contrastada, actualizada, veraz y referenciada



### MULTI

Textos, vídeos, infografías y consultas con los profesores para resolver todas tus dudas



### PROFESORADO

Si quieres formar parte del profesorado, contacta con nosotros en [comunicacion@celicidad.net](mailto:comunicacion@celicidad.net). Únete a nuestro equipo de profesionales

Nutrir 21 días, y el Programa Celicidad Premium, el más completo y actualizado de todos ellos. Miles de alumnos han hecho seminarios y webinars gratuitos, y los alumnos de nuestros cursos de pago superan ya varios centenares.

Mientras seguíamos desarrollando las herramientas que ya teníamos disponibles, decidimos abrir un canal de comunicación diferente que en aquellos momentos no era la tendencia que es hoy en día: el podcast Onda Celicidad.

Los primeros episodios son del 2018. Pero mejor no escucharlos porque ni el audio era bueno, ni sabíamos muy bien qué enfoque darle. Mucho mejor empezar a escuchar el podcast desde el 2020! Te lo cuento mejor en otro capítulo. XD

Hay otro proyecto más que llevamos desarrollando de forma paralela desde casi nuestros inicios, el proyecto [Cangas Sin Gluten](#), en Cangas del Narcea, el pueblo natal de quien te escribe.

Por cierto, aún no nos he presentado. Celicidad somos 2: **Juan Luis Quirós**, el responsable de toda la parte técnica (Ingeniero Informático extremeño) y **Lorena Pérez**, la encargada de todo el contenido, la comunicación y las redes sociales (periodista, Dietista, Tco. en Seguridad Alimentaria experta en Trazabilidad y Etiquetado y asturiana).

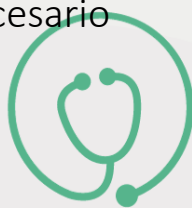
Esperamos que esta pequeña guía y todas nuestras herramientas te puedan ayudar.

# La Enfermedad Celiaca

La Enfermedad Celiaca se define, según el Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca publicado en mayo de 2018 por el Ministerio de Sanidad de España, como una “trastorno sistémico, de base inmunológica, provocado por el consumo de gluten y prolaminas afines, que se da en individuos predispuestos genéticamente”.

De esta definición podemos extraer las principales características de la Celiaquía:

- Sistémico: que puede afectar a todo el organismo
- Base inmunológica: el sistema inmunológico está involucrado y pone en marcha un complejo mecanismo cuando la personas con celiacía toma gluten. Este proceso acaba provocando un daño en las vellosidades intestinales en el intestino delgado.
- Gluten: es una enfermedad gluten dependiente, es necesario consumir gluten para que se produzca la enfermedad.



- Predisposición genética: la celiaquía requiere de unos determinados marcadores genéticos para su desarrollo, aunque estos por sí solos no son suficientes para que haya enfermedad celiaca (es un requisito imprescindible para la aparición de la enfermedad, pero no suficiente).

Y aunque la definición no incluye esta característica, es importante hacer hincapié en que se trata de una enfermedad crónica, que no tiene cura pero sí tratamiento (dieta sin gluten estricta y de por vida)

## Amplía información!

[Qué es la Enfermedad Celiaca](#)

[Cómo se diagnostica la Celiaquía](#)

[Síntomas de Celiaquía](#)

[¿Puedo ser celiaco?](#)



[Dra. S. Claros: Infradiagnóstico y celiacía extradigestiva](#)

[Dra. Puya: Diagnóstico diferencial de celiacía](#)

[Dra. Esteban: Intestino delgado, celiacía y otras patologías](#)

[Dr. Santolaria: Celiacía, más allá de los síntomas digestivos](#)

[Dra. López: Consecuencias de transgredir la dieta sin gluten](#)

[Dra. Borregón: La piel de los celíacos y la dermatitis herpetiforme](#)

[Teresa Perucho: Genética de Enfermedad Celiaca](#)

[Dr. Montoro: Cómo se diagnostica la Enfermedad Celiaca](#)

# Entrevistas

# Sensibilidad al Gluten/Trigo No Celiaca

La Sensibilidad al Gluten/Trigo no celiaca (SGTNC) es una entidad mucho más reciente en el tiempo. Se estima que lleva estudiándose aproximadamente unos 40 años. En la actualidad aún no se sabe a ciencia cierta qué es lo que provoca este problema, tampoco existe una prueba ni un protocolo de pruebas para diagnosticarlo correctamente sino que se diagnóstica tras haber descartado celiacía y alergia al trigo y haber notado en el paciente mejoría clínica tras la retirada del gluten/trigo de su alimentación.

Por lo tanto se trata de una entidad que cursa con síntomas tanto digestivos como extradigestivos similares a los de la celiacía, pero que no cumple el resto de criterio. Sí que se ha podido comprobar que existe una relación entre la sintomatología y la alimentación con gluten/trigo que desaparece al eliminar estos elementos de la dieta. Su tratamiento en la actualidad es dieta sin gluten estricta, pero es importante destacar que se están realizando importantes avances en este campo para tratar de determinar qué origina este cuadro de síntomas y qué características cumplen estos pacientes.



[Dr. Molina Infante: ¿De qué hablamos cuando hablamos de Sensibilidad al trigo/gluten no celiaca?](#)

[Dr. Montoro: Cómo se diagnostica la Enfermedad Celiaca](#)



# Entrevistas

# Dieta Sin Gluten

El único tratamiento eficaz a día de hoy para la Enfermedad Celiaca y para la Sensibilidad al Gluten/Trigo no celiaca, es una **dieta 100% libre de gluten**. Esto implica no solo recurrir a alimentos libres de esta proteína, sino también evitar en todo momento el contacto cruzado/contaminación cruzada, ya que la más mínima cantidad de gluten despierta la respuesta inmunológica en las personas con celiacía pudiendo ocasionar en un medio/largo plazo otros problemas de salud.

El **gluten** es una proteína de origen vegetal presente en la semilla de cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la [avena](#)\*, así como todos sus derivados (triticale, kamut, bulgur, espelta o escanda, etc). Por otro lado, son cereales y pseudocereales que en su origen no tienen gluten: arroz, maíz, mijo, teff, sorgo, trigo sarraceno o alforfón, amaranto y quinoa.

La alimentación de las personas que deben evitar el gluten, tiene que estar basada en alimentos que de manera natural no contienen esta proteína, tales como: frutas, verduras, carnes, pescados, huevos, leche, frutos secos, legumbres. Eso sí, la inmensa mayoría de estos alimentos son siempre libres de gluten, pero debe revisarse el reglamento vigente en cada país para identificar aquellos que además se comercializan libres de trazas.



Así, en España, y siguiendo las recomendaciones de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España, existe una clasificación de los alimentos que junto a la normativa europea (Reglamento 828/2014 y Reglamento 1169/2011), ayudan a los pacientes a identificar los productos seguros.

En los siguientes enlaces, puedes encontrar toda la información sobre este tema. Si nos lees desde otro país, esta información es solo orientativa para ti y deberás comprobar qué dice la legislación en tu país.

## Amplía información!

- [¿Qué significa “sin gluten”?](#)
- [Etiquetado sin gluten en España y Europa](#)
- [Alimentos genéricos para celiacos](#)
- [Alimentos no aptos](#)
- [Diferencia entre certificación y mención](#)
- [Trazas: etiquetado precautorio](#)
- [Las lentejas y el gluten](#)
- [La avena y el gluten](#)
- [Espicias y gluten](#)



[Dr. Cebolla: ¿Cómo saber si hago bien la dieta sin gluten?](#)

[Sara Garrido: Etiquetado sin gluten](#)

[Beatriz Robles: Etiquetado de alérgenos y dieta sin gluten](#)



# Entrevistas

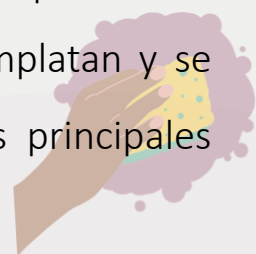
# Evitar contacto cruzado

Para que la dieta sin gluten sea realmente estricta es imprescindible evitar pequeñas transgresiones fruto del denominado contacto cruzado/contaminación cruzada.

Este fenómeno se produce cuando un producto, alimento, utensilio, superficie o incluso nuestras manos, entran en contacto con el gluten para después hacer contacto con un producto, alimento, utensilio o superficie sin gluten o que va a ser utilizada para una elaboración sin gluten.

Es decir la contaminación cruzada/contacto cruzado no se ve, pero el organismo de una persona con celiaquía, responde ante esas pequeñas transgresiones provocando esa respuesta inmunológica y daño intestinal que caracterizan a la Enfermedad Celiaca. En el caso de la Sensibilidad también es recomendable evitar estas transgresiones.

Por lo tanto, para una alimentación sin gluten estricta hay que evitar el contacto en toda la cadena: desde el momento en el que se adquieren las materias primas sin gluten, se almacenan, se preparan, se emplatan y se sirven. Por lo que es imprescindible controlar cuáles son los principales focos de contaminación/contacto cruzado en nuestro hogar.



Y es que este es un tema realmente complejo en un inicio, sobre todo en casas en las que se cocina con y sin gluten.

Por ejemplo: si cortamos con un cuchillo un poquito de pan con gluten para hacer el bocata de un familiar y después con ese mismo cuchillo y sin lavarlo, cortamos pan sin gluten, ya estamos contaminando el pan sin gluten que aunque no provoque ningún tipo de síntoma en la persona con celiaquía, sí estará provocando esa respuesta inmunológica que es la que se debe evitar siempre.

Este tema es realmente amplio, revisa los siguientes enlaces. En la **Escuela Celicidad** también te enseñamos a evitar la contaminación cruzada/contacto cruzado.

## Amplía información!

- [Cómo evitar el contacto cruzado por gluten](#)
- [Cómo comer con personas con celiaquía sin contaminarlas](#)
- [Cómo recuperarse tras una contaminación](#)



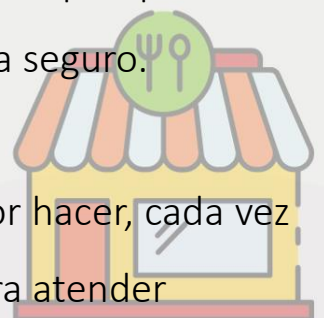
# Fuera de casa

Cada vez más establecimientos introducen en sus cartas opciones sin gluten. Sin embargo, es fundamental discernir entre aquellos establecimientos que ofrecen opciones seguras y aquellos que no lo hacen.

Y es que desde la entrada en vigor del Reglamento UE 1169/2011, los establecimientos están obligados a declarar la presencia de 14 alérgenos (entre ellos los cereales con gluten), únicamente cuando se utilizan como ingredientes en una elaboración. Por tanto, indicar riesgo de contaminación cruzada/contacto cruzado o de trazas no es obligatorio, es solamente una recomendación.

Debido a esta normativa europea encontramos a menudo en los restaurantes platos “sin gluten” únicamente porque han sido elaborados con ingredientes sin gluten, pero esto no quiere decir que se hayan elaborado con el objetivo de evitar la contaminación cruzada/contacto cruzado. Así fuera de casa, es fundamental preguntar siempre por este punto y solamente comer en aquellos lugares en los que sea seguro.

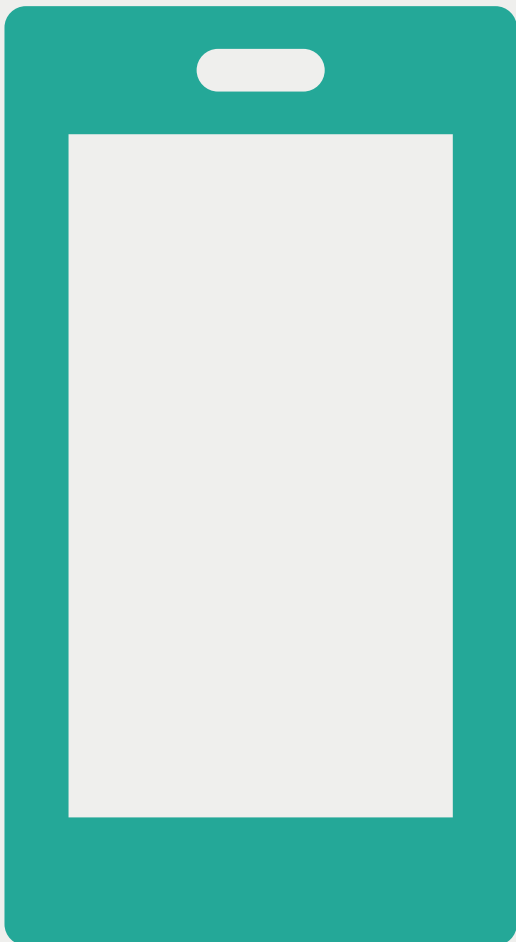
Afortunadamente y aunque en este punto queda mucho por hacer, cada vez hay más establecimientos que trabajan de forma segura para atender



la demanda de aquellas personas que deben hacer, por cuestiones únicamente de salud, una estricta dieta sin gluten.

Las asociaciones de pacientes tienen programas de formación dirigidos a establecimientos, que puedes consultar en sus correspondientes web.

En Celicidad ponemos a tu disposición dos herramientas gratuitas muy importantes para disfrutar sin riesgos fuera de casa: la [App Celicidad](#) y nuestra web de [restaurantes con opciones sin gluten en España](#).



Antes de acudir a cualquier establecimiento, es importante confirmar en la reserva que saben trabajar evitando el contacto cruzado.

Una vez en el restaurante es fundamental identificarse como persona con celiaquía para que pongan en marcha el protocolo que evitará esa contaminación cruzada.

# Amplía información!

- [Descarga la App Celicidad \(Android\)](#)
- [Consulta la web de restaurantes sin gluten](#)
- [Los 10 Mejores Restaurantes Sin Gluten en España, 2023](#)
- [Lo mejor de Madrid Sin Gluten](#)
- [Lo mejor de Andalucía Sin Gluten](#)
- [Lo mejor de Asturias Sin Gluten](#)
- [Restaurantes 100% sin gluten en España](#)
- [Kit para viajar sin gluten](#)





# Onda Celicidad

La radio es una de mis grandes pasiones y ya antes de empezar a estudiar Periodismo en Madrid, hice mis pinitos en Radio Narcea, la radio local de mi pueblo, Cangas del Narcea (Asturias). Era cuestión de tiempo volver a ella y lo hice durante muchos años antes de empezar a trabajar en mi propio podcast. Así que hablar delante de un micro no era una cuestión complicada para mi, sí lo era todo lo demás: la parte técnica y el sacar tiempo de debajo de las piedras para pedir entrevistas, documentarme, grabar, editar, limpiar, subir contenido, hacer destacados, resumir la información... Pero ¡es un gustazo hacerlo!

Como te explicaba unas líneas más arriba, en el año 2018 hicimos un primer intento de lanzar el podcast. Pero las cosas que no se planifican, no suelen salir bien. Y no pudimos hacer más de 2 ó 3 episodios. Con un audio muy mejorable, por cierto.

En enero de 2020 y ya con una buena organización y buen equipo, volvimos a la carga. Desde entonces hemos emitido más de 100 entrevistas relacionadas, sobre todo, con la Enfermedad Celiaca y la dieta sin gluten, pero también con la salud digestiva en general, la salud mental, el ejercicio, etc.

Echa un vistazo [aquí](#) a nuestras entrevistas porque estoy segura de que cualquier duda que tengas sobre la Celiaquía, te la podemos resolver en alguno de nuestros episodios. Han pasado por los micros de Onda Celicidad los mayores expertos en Enfermedad Celiaca del país y están tan solo a un clik.

Espero que aprendas mucho y que sigas escuchándonos cada quince días!

[>>>> Onda Celicidad](#)

[>>>> Suscríbete gratis a Onda Celicidad en Ivoox](#)

[>>>> Suscríbete gratis a Onda Celicidad en Spotify](#)

# 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”