

Recomendaciones para el Celiaco



Recomendaciones Generales para el Celíaco

- I. No debe iniciarse una dieta sin gluten sin un diagnóstico previo (biopsia intestinal).
- II. Dieta sin gluten: es el único tratamiento eficaz de la EC es una Dieta Sin Gluten (DSG) Estricta y PARA TODA LA VIDA. Esto conlleva la desaparición de los síntomas, así como la reparación de la lesión intestinal.
- III. Garantiza un perfecto estado de salud. Las transgresiones en la dieta, por pequeñas que sean, suponen un deterioro en la salud y calidad de vida y a la larga pueden desembocar en otras enfermedades y trastornos asociados.
- IV. Excluir cereales que contienen gluten: Trigo, Centeno, Cebada, Espelta, Kamut, **Triticale** y posiblemente Avena.
- V. Control de las comidas: preferencia de productos naturales y frescos, dieta variada y equilibrada, cubrir las necesidades de HC con otros alimentos y evitar alimentos transformados elaborados y/o envasados.
- VI. Puede consumirse libremente cereales libres de gluten: arroz, maíz, mijo, sorgo o quinua (pseudocereal). Así como alimentos que los contengan en su composición.
- VII. Las harinas de arroz o maíz pueden estar contaminadas en la elaboración o mezcladas de harina de trigo, cebada o centeno.
- VIII. En alimentos libres de gluten por su origen se adiciona en ocasiones gluten de trigo modificado para mejorar la textura.
- IX. Eliminar de la dieta productos a granel: elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados.
- X. Precaución en la manipulación de bares, restaurantes y comedores escolares.

- XI. Evitar freír alimentos sin gluten en aceites donde antes se haya frito alimento con gluten.
- XII. Los medicamentos pueden utilizar gluten, harinas, almidones u otros derivados para la preparación de sus excipientes.
- XIII. No encargar ni adquirir productos frescos de panadería o de repostería fuera de los establecimientos supervisados por las asociaciones de celíacos. La elaboración de productos sin gluten en una panadería que trabaja con harinas de trigo conlleva un alto riesgo de contaminación.
- XIV. Debe leer la etiqueta y rechazar: almidón o almidón modificado, amiláceos, cereales, espesantes sin indicar procedencia, malta y extracto de malta y proteína no hidrolizado de proteína.
- XV. Ante la duda de si un producto puede contener gluten, no debe ser consumido.
- XVI. Las Asociaciones de Celíacos están para ayudarle. Ante cualquier duda o problema, acuda a ellas. FACE: se encarga de controlar todos estos productos sin gluten.

Clasificación de Alimentos

1. Alimentos libres de gluten
2. Alimentos que pueden contener gluten
3. Alimentos que contienen gluten

1. Alimentos libres de gluten (Aquellos por naturaleza no contienen gluten)

- Leche y derivados: quesos, quesos de untar sin sabores, requesón, nata, yogures naturales, cuajada.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural.
- Embutidos: cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra.
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos; pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.
- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Frutas.
- Arroz, maíz, tapioca, así como sus derivados.
- Legumbres.
- Azúcar y miel.
- Aceites y mantequillas.
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón, y cola.
- Vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos crudos.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.

2. Alimentos que pueden contener gluten (Aquellos que por naturaleza no contienen gluten, pero pueden llegar a incorporarlo por el proceso tecnológico o por contaminación cruzada)

- Embutidos: chóped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, etc.
- Pates
- Quesos fundidos, de untar de sabores, especiales para pizzas.
- Conservas de carne, albondigas, hamburguesas.
- Conservas de pescado en salsa, con tomate frito.
- Salsa, condimentos y colorantes alimentarios.
- Sucedaneos de café, chocolate y cacao y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados o fritos con harina y sal.

- Caramelos y golosinas.
- Algunos tipos de helados.
- Sucedáneos de chocolate.

3. Alimentos que contienen gluten (Productos elaborados a partir de cereales prohibidos para los celíacos)

- Pan, harina de trigo, cebada, centeno.
- Bollos, pasteles y tartas.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pasta alimenticia: fideos, macarrones, tallarines...
- Higos secos.
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada.
- Productos manufacturados en los que entre su composición cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas.

Reparto Energético

Dieta adecuada (Proteínas/ Grasas/ Hidratos de Carbono)

Corregir las deficiencias (Vitaminas y minerales)

VCT= 30-35 Kcal / Kg /día

Hidratos de Carbono = 50-55 % del VCT.

Proteínas = 15-20 % del VCT o 1,3 a 1,5 gr/ Kg / día. Sin prolaminas tóxicas.

Grasas = Hasta 30 % del VCT con selección de ácidos grasos de cadena corta.

Objetivo del Tratamiento dietético

- Remisión de los síntomas clínicos.
- La normalización de la función absortiva.
- Regeneración de las vellosidades intestinales.

Tratamiento dietético

Lo fundamental es evitar estrictamente y de por vida el gluten (gliadina y prolaminas), dado el uso extendido de emulsiones, espesantes, extensores y otros derivados de cereales que contienen gluten de alimentos comerciales procesados.

Se recomienda principalmente una dieta en elevado contenido en energía y proteínas, especialmente si se observan signos de pérdida de peso y deficiencias específicas por mala absorción. Se indican también, suplementos de vitaminas y minerales al inicio del tratamiento, a medida que se va mejorando la absorción estos son innecesarios.

Manipulación de Alimentos

En la manipulación de alimentos debemos tener en cuenta que diariamente se pueden dar diversas situaciones de contaminación:

- **Utensilios:** No es necesario tener unos utensilios especiales para cocinar, mezclar, servir, colar, etc. Pero se deberán lavar cuidadosamente a fin de evitar contaminación con gluten.
- **Superficies:** La superficie donde se elabore la comida sin gluten debe ocupar un espacio diferente o separado al del resto de comida con gluten.
- **Despensa:** Es aconsejable que los alimentos especiales sin gluten se almacenen en un espacio diferenciado y estén correctamente etiquetados, para evitar confusiones.
- **Aceites:** Deben ser limpios para evitar que puedan tener restos de gluten.
- **Hornos o microondas:** Se pueden utilizar para cocinar alimentos sin gluten siempre que no haya restos de harina o de alimentos con gluten en las bandejas o recipientes que se vayan a utilizar.
- **Tostadoras:** Siempre que la tostadora se limpie bien se puede utilizar para tostar pan con y sin gluten. Si es muy difícil limpiarla se puede utilizar una «carmela» o plancha limpia para tostar el pan sin gluten. En el mercado se comercializan sobres de cocción y hojas reutilizables, que se pueden emplear en tostadoras, sartenes, etc. y permiten preparar, sin peligro de contaminación, cualquier tipo de sándwich, hamburguesa, rollito, etc.