WWW.CELIACOSARAGON.ORG

APP STORE / GOOGLE PLAY

2

SOY CELIAC@ ¿QUÉ HAGO?

GUÍA PRÁCTICA PARA NUEVOS DIAGNOSTICADOS DE ENFERMEDAD CELÍACA

- Información detallada sobre EC
- Cómo elegir los alimentos a utilizar
- Propuestas de menús y otros consejos

MARÍA VICTORIA BROTO COSCULLUELA
CONSEJERA DE CIUDADANÍA Y DERECHOS SOCIALES

Es una satisfacción para este Departamento presentar este nuevo proyecto que hemos desarrollado con la Asociación Celíaca Aragonesa, con la que llevamos colaborando veinte años para avanzar en la plena incorporación de las personas celíacas en la vida cotidiana y normalización de su estado de salud, bienestar y calidad de vida.

Con esta guía práctica, dirigida a toda la sociedad en general, pero especialmente, a aquellas personas que acaban de ser diagnosticadas de enfermedad celíaca, se pretende informar de forma amena y didáctica de diferentes aspectos que deben conocer para afrontar mejor la enfermedad y que ésta no les impida participar plenamente en los diferentes ámbitos de la vida

cotidiana.

En ella encontrarán algunos consejos y datos tan básicos y a la vez tan importantes como conocer el contenido de las dietas sin gluten, la clasificación de alimentos para saber aquéllos que pueden consumirse, cómo han de estar etiquetados, información sobre medicamentos, vacunas y cosméticos, sin olvidar que se puede cocinar sin gluten y de forma saludable.

Les invito a que sigan esta publicación con interés y agradezco la implicación de la Asociación Celíaca Aragonesa, que hace que acciones como ésta sean reflejo de nuestra colaboración mutua para la defensa de este colectivo de personas consumidoras que muchas veces no tienen las mismas posibilidades de elección que el resto.

ÍNDICE

SOY CELÍACO, ¿QUÉ HAGO? 4
DIETA SIN GLUTEN 5
CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS 6
EXCEPCIONES EN LA CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS 8
LISTA DE ALIMENTOS, CERTIFICACIÓN ALIMENTARIA Y APP FACEMOVIL 9
ETIQUETADO DE ALIMENTOS SIN GLUTEN Y LEGISLACIÓN 10
MEDICAMENTOS, VACUNAS Y COSMÉTICOS 11
CONTAMINACIÓN CRUZADA 12
PAN SIN GLUTEN 14
COCINAR SIN GLUTEN 15
COMO REALIZAR UNA DSG SALUDABLE 16
COMER SIN GLUTEN 17
RECAPITULANDO 18
ASOCIACIÓN CELÍACA 19

NORMALIZANDO LA ENFERMEDAD CELÍACA

RAMÓN MORAZA MORALES. PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

Somos conscientes del momento tan difícil en el que te encuentras, te acaban de comunicar el diagnóstico de enfermedad celíaca y no sabes por dónde empezar. En esta guía encontrarás toda la información imprescindible para empezar a convivir con total normalidad con tu nueva realidad, padeces una enfermedad crónica que cambiará tu forma de comer, comprar, cocinar y relacionarte con otras personas a la hora de sentarte a una mesa.

Como en anteriores ocasiones, la publicación de esta guía es posible gracias a la estrecha colaboración con la Dirección General de Protección de Consumidores y Usuarios del Departamento de Ciudadanía y Derechos Sociales del Gobierno de Aragón, que se extiende desde hace 20 años. Nos sentimos profundamente agradecidos por su implicación.

Desde la Asociación Celíaca Aragonesa, llevamos casi 25 años trabajando por y para las personas que padecen enfermedad celíaca, en aras de mejorar su calidad de vida, y cada paso al frente es una victoria para todo el colectivo. Pensamos que era necesario darte unas indicaciones de lo más importante que debes saber, ahora que el diagnóstico es reciente y tienes que empezar a hacer cambios cuanto antes.

Por este motivo hemos preparado esta "guía práctica para nuevos diagnosticados de enfermedad celíaca".

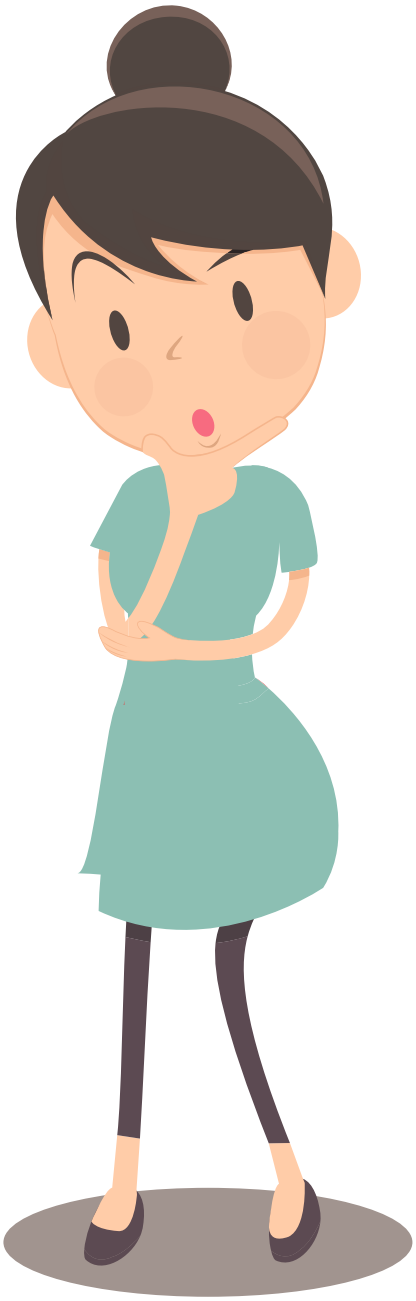
Esta guía va dirigida a tí y tus familiares y amigos, para que tengáis conceptos básicos sobre la enfermedad, la dieta sin gluten, cómo manipular los alimentos y cómo evitar la contaminación cruzada.

No hay que asustarse ni obsesionarse, pero sí ser consciente, cuidadoso y estricto.

SOY CELÍAC@, ¿QUÉ HAGO?

ANTE TODO, NO TE AGOBIES, LA E.C. NO ES UNA ENFERMEDAD GRAVE SI ERES ESTRICTO EN EL SEGUIMIENTO DE LA DIETA SIN GLUTEN, ÚNICO TRATAMIENTO EFICAZ PARA CONTROLARLA

La celiaquía es una enfermedad crónica, multisistémica, con base autoinmune, provocada por el gluten y otras proteínas afines. Se caracteriza por la presencia de manifestaciones clínicas dependientes de la ingesta de gluten, anticuerpos específicos, genética compatible y enteropatía. El gluten provoca una reacción exagerada del sistema inmunitario haciendo que éste reconozca de forma anómala un componente que se encuentra normalmente en las paredes del intestino, la transglutaminasa. Esto hace que el sistema inmunitario ataque a los tejidos propios, produciendo una atrofia de las vellosidades, una inflamación de la mucosa y una disminución de la absorción de macro y micronutrientes.



No es recomendable iniciar la dieta sin gluten antes de tener el diagnóstico definitivo de E.C. Será el médico especialista digestivo quien, una vez realizadas todas las pruebas oportunas, la prescriba.

Hay casos de pacientes asintomáticos o con síntomas leves a los que el gluten provoca igualmente una reacción inflamatoria en el intestino delgado que inicia las lesiones características de la E.C., aumentando así las probabilidades de desarrollar otras enfermedades asociadas y trastornos más graves.

DIETA SIN GLUTEN

UNA VEZ DIAGNOSTICADA LA EC EL ÚNICO TRATAMIENTO EFICAZ ES LA DIETA SIN GLUTEN PARA TODA LA VIDA. ESTO SUPONE EXCLUIR DE LA ALIMENTACIÓN TRIGO Y TODAS SUS VARIEDADES, CEBADA Y CENTENO, ASÍ COMO CUALQUIER DERIVADO DE ESTOS (HARINAS, SÉMOLAS, ALMIDONES, ETCÉTERA)

El consumo de pequeñas cantidades de gluten activa la respuesta inmune y produce daño e inflamación en el intestino de las personas celíacas SIEMPRE. Sin embargo, una vez se logra una correcta adherencia a la dieta se va a conseguir, en la mayoría de los casos, la remisión de los síntomas y la normalización serológica, así como la recuperación del daño intestinal.

A pesar de que a simple vista la DSG puede parecer sencilla, en la práctica representa un reto para las personas celíacas y su entorno debido a posibles situaciones que favorecen la ingestión involuntaria de gluten tales como:

- Desconocimiento de la posible presencia de gluten en productos manufacturados.
- Contaminación de alimentos que originalmente no contienen gluten con otros productos que sí.
- Etiquetado confuso de ciertos alimentos.
- Consumo de productos a granel o elaborados artesanalmente.
- Contaminación cruzada debido a una inadecuada manipulación de alimentos en bares, restaurantes, comedores y/o comidas familiares.

Todos ellos deben tenerse en cuenta en aquellos casos en los que se sospeche de la existencia de transgresiones involuntarias. Es importante tener en cuenta que siempre es preferible rechazar aquellos productos de los que no se tiene garantía de su seguridad, teniendo en cuenta tanto su composición como su proceso de elaboración.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

GENÉRICOS

Son aquellos que **por naturaleza no contienen gluten** y por lo tanto **pueden consumirse de cualquier marca.**
Aún así se recomienda leer siempre el etiquetado.

Los productos genéricos pueden consumirse de cualquier marca. Sin embargo, **se han detectado en el mercado etiquetados preventivos** que indican "puede contener gluten" o "puede contener trazas". Por ello **recomendamos leer la etiqueta del producto** y adquirir solo aquellas marcas que no indican este tipo de información.*

La contaminación cruzada es común en los **productos a granel**, por ello se **consideran no aptos** para las personas celíacas.

Los productos sin gluten que incluyen **materias primas de riesgo** como avena, cervezas o almidón de trigo, **se recomiendan consumir siempre certificados.**

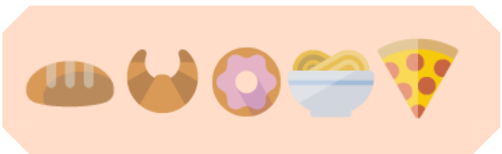
NO GENÉRICOS

CONVENCIONALES

Aquéllos que por su **proceso de elaboración o ingredientación pueden resultar contaminados con gluten.**
Debes comprobar si aparece en la Lista de alimentos sin gluten de FACE, en FACEMOVIL, si posee la Marca Registrada "Espiga Barrada" (ELS) o si lleva la mención "sin gluten".

ESPECÍFICOS

Son los productos **elaborados específicamente para celíacos.** Deben tener la Marca Registrada "Espiga Barrada" (ELS), aparecer en la Lista de Alimentos sin gluten o en FACEMOVIL y/o indicar la mención "sin gluten" (< 20 ppm) para garantizar la ausencia de gluten.



NO APTOS

Aquéllos que **contienen cereales con gluten o derivados**, además de productos **elaborados artesanalmente y/o a granel.**

GENÉRICOS

- Frutas frescas, congeladas, en almíbar, en compota y en su jugo.
- Mermeladas y confituras.
- Verduras, tubérculos y hortalizas frescas, congeladas, deshidratadas, cocidos y/o en conserva al natural.
- Jamón ibérico y serrano y jamón cocido calidad extra.
- Carnes y vísceras frescas, congeladas o en conserva sin cocinar.
- Pescados y mariscos frescos, congelados o en conserva sin cocinar.
- Huevos frescos, líquidos, deshidratados y/o cocidos.
- Leche con y sin lactosa entera, semi y desnatada.
- Yogures naturales y griegos.
- Nata (excepto para cocinar).
- Cuajada fresca natural.
- Quesos con y sin lactosa, entero, cuña o medio (no incluye quesos rallados).
- Legumbres (excepto lentejas. Nunca a granel.)
- Arroz, maíz, quinoa, amaranto, mijo, sorgo, teff y trigo sarraceno/alforfón.
- Conservas de carne y pescado al natural, al ajillo y/o en aceite.
- Tinta de calamar.
- Tomate triturado.
- Mantequilla tradicional.
- Azúcar y miel.
- Aceite de oliva y girasol, sal y vinagre de manzana y vino.
- Aceitunas y encurtidos sin aliño.
- Néctares y zumos de frutas.
- Frutos secos al natural con y sin cáscara.
- Especias en grano, hebra y rama (no procesadas).

NO GENÉRICOS

Convencionales

- Mantequillas fáciles de untar y margarinas.
- Salsas (tomate frito, ketchup, mostaza, mahonesa, etc.).
- Aceitunas rellenas y/o con aliño.
- Kikos, pipas, palomitas de maíz y patatas fritas de aperitivo.
- Azúcar glass y aromatizados.
- Horchatas.
- Chocolates a la taza, solubles e instantáneos.
- Chocolates y bombones.
- Crema de cacao.
- Crema de frutos secos.
- Frutos secos fritos y/o tostados.
- Derivados cárnicos (carne picada, albóndigas, hamburguesas, etc.).
- Bacon, panceta, chistorras, salchichas, chorizos, fuet, morcillas, morcones, salamis y salchichón, mortadelas y lunch.
- Jamones, codillos y paletas cocidas.
- Patés y sobrasadas.
- Condimentos y sazonadores.
- Especias procesadas (molidas, trituradas, desecadas, mixes, etc,).
- Crema de vinagre.
- Pimentón.
- Pastillas de caldo.
- Sopas y caldos preparados.
- Golosinas, caramelos y caramelos de goma.
- Helados y granizados.
- Patatas prefritas congeladas.
- Verduras y hortalizas cocinados.
- Yogures de sabores.
- Platos preparados y precocinados.
- Lentejas cocidas.
- Levadura química.

Específicos

- Harinas y almidones de cereales sin gluten.
- Helados de barquillo y cucurucho sin gluten.
- Levadura de cerveza sin gluten.
- Pescados empanados o rebozados sin gluten.
- Carnes empanadas o rebozadas sin gluten.
- Pan rallado sin gluten.
- Pan y pan de molde sin gluten.
- Galletas sin gluten.
- Bollería sin gluten.
- Pasta y pizza sin gluten.
- Avena sin gluten.
- Barritas de cereales y snacks sin gluten.
- Cereales para el desayuno sin extracto de malta, copos y mueslis sin gluten.
- Tortitas de cereales sin gluten.

No aptos

- Cereales para el desayuno.
- Harinas y almidones de cereales con gluten.
- Trigo.
- Avena.
- Cebada.
- Centeno.
- Espelta.
- Triticale.
- Helados de barquillo y cucurucho.
- Levadura de cerveza.
- Pescados empanados o rebozados.
- Carnes empanadas o rebozadas.
- Pan rallado.
- Pan y pan de molde.
- Galletas.
- Bollería.
- Pasta.
- Cualquier tipo de productos a granel.

ALGUNAS EXCEPCIONES EN LA CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

- Legumbres: Las legumbres son libres de gluten por naturaleza. Pueden ser consumidas de cualquier marca a no ser que el etiquetado indique lo contrario. Se consideran genéricas tanto las legumbres y leguminosas secas como las legumbres cocidas o precocinadas al natural y las congeladas, excepto las lentejas.

  Las lentejas pueden consumirse de cualquier marca, pero en la mayoría de ocasiones, suelen aparecer granos de trigo en el envase, por ello es necesario revisarlas y retirar cualquier resto. Tras ello debemos limpiarlas bien con agua y estarían listas para cocinar. Las lentejas cocidas no se consideran genéricas como tampoco los envases de legumbres cocinadas como fabadas o cocidos.

  Cualquier harina de legumbre debe estar debidamente etiquetada "sin gluten" para garantizar que no existe contaminación ya que estas harinas no se consideran productos genéricos.

- Infusiones: FACE ha colaborado con la Asociación Española de Té e Infusiones (AETI) analizando más de 100 muestras de infusiones llegando a la conclusión de que si hubiese algo de gluten en la bolsita, no pasa al líquido infusionado. No obstante, se recomienda leer con cautela el etiquetado.

- Especias: Todas aquellas especias y condimentos en rama, hebra y grano, en su estado natural, desecadas y/o deshidratadas, serán consideradas genéricas, a excepción del comino, que siempre habrá que asegurarse de la ausencia de gluten, tanto si se encuentra en grano como si es molido.

  Sin embargo, cuando las especias son sometidas a un proceso de liofilizado, troceado y/o molido, hay que cerciorarse de que están libres de contaminación cruzada y que por tanto el producto final sea sin gluten.

- Avena: Existen variedades de avena que no contienen gluten por naturaleza mientras que otras variedades sí lo contienen. Por el riesgo en el proceso productivo (desde el cultivo y recogida hasta el envasado) se recomienda consumir solo aquellos productos que contengan este cereal siempre que estén certificados con ELS (espiga barrada). Se ha demostrado que determinados grupos de pacientes con enfermedad celíaca sufren reacción ante la ingesta de avena por lo que es recomendable que la introducción de la misma se produzca bajo supervisión de un especialista que realice el seguimiento médico correspondiente y nunca en los primeros 6 meses de inicio de la dieta sin gluten.

- Almidón de trigo sin gluten: Existen fibras de trigo y almidones de trigo sin gluten que han sido purificados, tratados y lavados, y por tanto su proceso de obtención garantiza niveles de gluten inferiores a 20 mg/kg, por lo que no supondrían un riesgo para las personas celíacas. Al ser un producto de alto riesgo desde FACE se recomienda el consumo de este tipo de productos siempre que estén certificados con el ELS (espiga barrada)

- Cerveza: Al ser una bebida elaborada con un cereal que contiene gluten, se asegura la ausencia total de gluten únicamente en aquéllas que estén certificadas con el Sistema ELS.

LISTA DE ALIMENTOS

FACE edita anualmente esta guía, para facilitar la correcta realización de la DSG aportando una seguridad extra del producto gracias a un control objetivo y externo de los técnicos de FACE. Una vez recibida la información solicitada a los fabricantes, se realiza un estudio de la misma y se decide si se incluyen los productos o no en la publicación. Se incluirán únicamente si las empresas cumplen con la documentación exigida por FACE.

CERTIFICACIÓN ALIMENTARIA

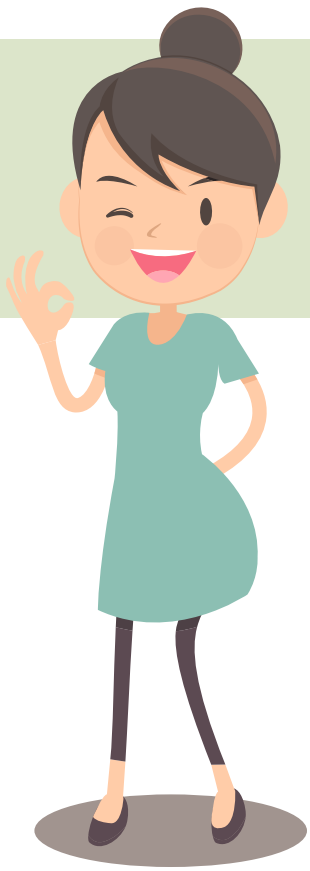
FACE gestiona la certificación del Sistema de Licencia Europeo (ELS o "Marca Registrada Espiga Barrada"), único sello de calidad voluntario dirigido a empresas que deseen otorgar mayor seguridad a los productos sin gluten específicos y/o convencionales que fabrican.

Es importante recalcar la obligatoriedad de señalar junto con el símbolo ELS, el código alfanumérico que consta de 8 dígitos. Esta marca registrada garantiza que el producto final posee unos niveles de gluten inferiores a 20mg/kg.

XX-YYY-ZZZ

BUSCA ESTE SÍMBOLO

LA MARCA REGISTRADA ESPIGA BARRADA ES EL SÍMBOLO INTERNACIONAL SIN GLUTEN REGULADO POR AOECS. ESTA MARCA REGISTRADA GARANTIZA QUE EL PRODUCTO FINAL POSEE UNOS NIVELES DE GLUTEN INFERIORES A 20MG/KG.



APLICACIÓN FACEMÓVIL

Incluye los más de 15.000 productos incluidos en la Lista de Alimentos sin gluten de FACE, además de restaurantes, hoteles, y puntos de venta que ofrecen opciones sin gluten seguras, así como descuentos o las últimas novedades sobre EC.

Utiliza un geolocalizador para que el usuario pueda identificar los establecimientos más cercanos a su posición. Actualmente incluye más de 4.000 establecimientos en toda España.

Además, incluye un lector de código de barras para que los usuarios puedan consultar los productos aptos para personas celíacas durante el proceso de compra.

ETIQUETADO Y LEGISLACIÓN DE ALIMENTOS SIN GLUTEN

EL ETIQUETADO DE ALIMENTOS ES LA HERRAMIENTA QUE PERMITE AL CONSUMIDOR CELÍACO CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE VA A ADQUIRIR PARA PODER ELEGIR CON SEGURIDAD LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN.

RE (UE) 828/2014 sobre la ausencia o presencia reducida de gluten en los alimentos. Regula las declaraciones "sin gluten" y "muy bajo en gluten".

SIN GLUTEN: solo podrá utilizarse cuando los alimentos tal como se venden al consumidor final no contengan más de 20 mg/kg de gluten.

MUY BAJO EN GLUTEN: solo podrá utilizarse para alimentos que contengan entre 20 y 100 mg/kg de gluten tal como se venden al consumidor final. Estos productos no son aptos para celíacos

RE (UE) 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, está dirigido a todos aquellos operadores que proporcionen alimentos al consumidor final o bien a colectividades. Entre las menciones obligatorias en el etiquetado, cabe destacar:

Lista de ingredientes, indicando todo aquél que cause alergia o intolerancias alimentarias que se utilice en la elaboración del alimento y siga presente en el producto terminado. Existen 14 alérgenos de declaración obligatoria, destacando en este caso la presencia de cereales con gluten. Estos deben ser destacados tipográficamente o bien indicar "contiene" seguido del alérgeno en productos que carezcan de lista de ingredientes.

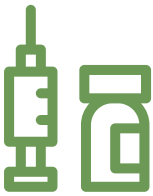
DEBES SABER QUE

TODOS LOS RESTAURANTES, BARES Y CATERING DEBEN IDENTIFICAR DE FORMA OBLIGATORIA LOS 14 ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA EN AQUELLOS PLATOS SUSCEPTIBLES DE CONTENERLOS.

DE ESTA FORMA PODRÁN SER DEBIDAMENTE IDENTIFICADOS POR PERSONAS QUE PADEZCAN ALERGIAS O INTOLERANCIAS A ALGUNO DE ELLOS Y EVITAR EL PELIGRO-RIESGO QUE SUPONDRÍA SU CONSUMO.

MEDICAMENTOS

Los productos de venta en farmacias como medicamentos, complementos alimenticios y otros pueden contener gluten y es importante identificarlo antes de iniciar el tratamiento. El primer paso es consultar con el especialista que lo prescribe. Siempre es recomendable preguntar en la farmacia a la hora de recoger el medicamento para asegurarse de que está bien pautado. Si se va a consumir un medicamento sin receta médica, el primer paso es identificar si contiene gluten o no. En España los laboratorios farmacéuticos están obligados por ley a declarar en el prospecto de los medicamentos si el gluten está presente como excipiente. Por lo tanto, leyendo el prospecto y el envase del medicamento se va a poder identificar si son aptos o no para las personas celíacas. La información que estará descrita es "contiene gluten", en lugar del "sin gluten" que encontramos en los alimentos.



VACUNAS

La enfermedad celíaca es una patología con una base autoinmune que implica una vulnerabilidad mayor ante agentes externos, pero cabe destacar que el colectivo celíaco no sigue ningún tipo de tratamiento inmunosupresor y por lo tanto no están inmunocomprometidos. Años después del diagnóstico, si se lleva a cabo la dieta correctamente, la situación del celíaco es común a la del resto de la población general. Por ello, algunos expertos opinan que el colectivo celíaco debe seguir el mismo calendario de vacunación que el resto de la población, siempre que se hayan normalizado los niveles de anticuerpos, ya que de lo contrario la vacunación podría no ser efectiva. En cuanto a la vacunación contra el SARS-CoV-2, la recomendación general para los pacientes celíacos es ponerse la vacuna cuando se la ofrezcan. Actualmente no hay evidencia que indique que los pacientes celíacos presenten un riesgo mayor a desarrollar efectos adversos a esta vacuna, ni contiene ningún ingrediente que esté contraindicado para el colectivo celíaco.

COSMÉTICOS

El uso de cosméticos o de higiene personal es un aspecto que preocupa al colectivo celíaco. Estos pacientes reaccionan al gluten cuando lo ingieren, pero no hay evidencia científica que muestre si también hay una reacción por contacto. Los expertos recomiendan prudencia ya que en la piel y en las mucosas también hay linfocitos y se desconoce si éstos reaccionan o no cuando se aplica una sustancia que está químicamente preparada para que la piel la absorba y pueda contener esta proteína. Por lo tanto, es importante no alarmarse, pero sí tener cuidado y hacer un uso responsable de estos productos.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

ES IMPORTANTE TENER PRESENTE QUE EXISTE LA POSIBILIDAD DE QUE ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN PUEDAN, EN ALGÚN MOMENTO, MEZCLARSE CON OTROS QUE SÍ LO CONTENGAN, LO QUE HACE QUE LOS MISMOS DEJEN DE SER APTOS PARA CELÍACOS.

LA CONTAMINACIÓN CRUZADA ES, POR TANTO, LA TRANSMISIÓN DE SUSTANCIAS DE UN ALIMENTO A OTRO POR CONTACTO DIRECTO, BIEN DEL MATERIAL UTILIZADO O DE LAS SUPERFICIES DONDE SE ELABORAN LOS ALIMENTOS. PARA EVITARLA:

EL ÁREA DE TRABAJO

Asegúrate que en la superficie donde vas a trabajar no quedan restos de gluten de otras elaboraciones. RECUERDA: Si hay migas de pan con gluten existe contaminación cruzada.

CUCHILLOS Y SARTENES LIMPIOS

Utiliza siempre cuchillos y sartenes limpios. Evitar los utensilios de madera, ya que son porosos, es preferible usar teflón o silicona.

SIGUE UN ORDEN

Lo mejor es preparar la comida del invitado celíaco primero

FRASCOS PARA COMPARTIR

Evita compartir mermeladas, patés y otros untables, pueden contener migas de pan o estar contaminados. Lo mejor es que el celíaco tenga su propio frasco.

HORNO Y MICROONDAS

Puedes usar el mismo microondas, pero ten en cuenta que si antes has cocinado algo con gluten, debes limpiarlo para evitar que caigan restos, o calentarla tapada. También puedes usar el mismo horno. Límpialo previamente o quita el aire para que no haya restos de harina en suspensión.

A LA HORA DE FREÍR

No freír productos sin gluten en aceite donde se hayan cocinado anteriormente productos con gluten.

EN LA DESPENSA

Sitúa los productos sin gluten en la zona alta de los armarios de tal modo que si caen migas lo harán sobre los productos con gluten y no existirá mayor riesgo.

PEQUEÑOS DETALLES

Ten cuidado con el salero.
Si cocinas también alimentos con gluten, la sal podría estar contaminada.

LOS PAÑOS DE COCINA

Presta atención a los paños, también pueden estar contaminados.

LÁVATE LAS MANOS

Hazlo antes de empezar a cocinar y después del contacto con objetos que puedan contener gluten.

CÓMO CONSEGUIR QUE EL PAN SIN GLUTEN ESTÉ RICO

EL PAN SIN GLUTEN, EVIDENTEMENTE, NO SABE A PAN COMÚN YA QUE SE HA ELABORADO CON OTROS CEREALES QUE TIENEN DISTINTO SABOR.

Debemos tener en cuenta que el pan sin gluten es difícil comprarlo fresco del día. En caso de poder comprarlo recién hecho, se recomienda hacerlo en obradores artesanos que tengan convenios con asociaciones de celíacos ya que ésta es la garantía de que estarán elaborados con ingredientes sin gluten y sin contaminación cruzada. De no comprarlo en un obrador avalado habría que adquirirlo siempre envasado y etiquetado sin gluten ya que no es lo mismo pan de maíz que pan de maíz "sin gluten". Ese matiz lo diferencia de ser un pan apto para celíacos o no. Esto mismo podemos aplicarlo a cualquier producto sin gluten elaborado específicamente para celíacos como harinas, repostería, pasta italiana...

Para que el pan sin gluten esté rico es necesario regenerarlo ya que lo habitual es comprarlo congelado, precocido o envasado. Para hacerlo podemos utilizar el horno común, sartén limpia o una tostadora exclusiva para el pan sin gluten.

EN HORNO

Éste debe estar limpio para poder hornear comida para celíacos. Quita el aire caliente para evitar que pueda mover restos de comida. Hornear según las instrucciones del fabricante.

EN TOSTADORA

Es imprescindible que se tenga una tostadora exclusiva para el pan sin gluten, ya que la tostadora común siempre va a tener migas de pan. En ella además de tostar el pan de molde también podremos regenerar otros tipos de panes.

COCINAR SIN GLUTEN EN CASA DE UN CELÍACO

COCINAR SIN GLUTEN PUEDE RESULTAR MÁS COMPLICADO SI NO SE CONOCEN BIEN LAS CARACTERÍSTICAS DE LAS HARINAS ESPECIALES DE CEREALES SIN GLUTEN. PERO UNA VEZ ADAPTADAS LAS RECETAS Y CON LA PRÁCTICA LOS RESULTADOS PUEDEN SER IGUAL DE SATISFACTORIOS.

Para empezar, te recomendamos que elimines de la cocina harina y pan rallado de trigo y te proponemos que utilices, para todas las elaboraciones, harinas sin gluten y con ingredientes naturales o productos procesados sin gluten. De esta forma, evitarás tener que disponer de distintas sartenes, aceites, utensilios, etcétera. Para las elaboraciones con harina sin gluten encontrarás en el mercado preparados panificables, preparados para repostería y otros como preparados para churros, croquetas, etcétera. También puedes cocinar con harinas de un solo cereal o legumbre como harina y almidón de maíz, harina de arroz, harina de trigo sarraceno, de quinoa, almidón de patata, harina de garbanzo, harina de almendra... Recuerda que este tipo de productos siempre deben estar etiquetados "sin gluten" y que nos darán más garantía y calidad aquéllos que dispongan de la Espiga Barrada (ELS).

Para elaborar pan sin gluten y otras recetas de panadería como masa para pizza, brioche o roscón de reyes es necesario usar preparados panificables o hacer nuestra propia mezcla de harinas naturales sin gluten a las que tendremos que añadir algún ingrediente que nos ayude a panificar. Encontrarás muchas recetas en Internet y en nuestra web o la de otras asociaciones de celíacos.

Para preparar bizcochos, magdalenas o cualquier receta de repostería, podemos utilizar un preparado de repostería o hacer nuestra propia mezcla también con harinas naturalmente sin gluten.

CONSEJOS DE COCINA

Mezcla casera de repostería: Mezcla para 100 gr: 70 gr de harina fina de maíz tipo maicena y 30 gr de harina de arroz.

Para fritura: Mezcla mitad y mitad de harina de arroz con harina de garbanzo.

Para rebozar a la romana: Cualquier harina sin gluten que tengas en casa y pasar por huevo.

Para empanar: Cualquier harina sin gluten que tengas en casa, huevo y pan rallado sin gluten.

También puedes utilizar copos de patata, copos de maíz sin gluten, frutos secos triturados, etcétera.

CÓMO REALIZAR UNA DSG SALUDABLE

EL GLUTEN ES UNA PROTEÍNA CON BAJO VALOR NUTRICIONAL QUE NO APORTA NUTRIENTES ESENCIALES, POR LO QUE LA AUSENCIA O PRESENCIA DE GLUTEN EN LA DIETA NO DETERMINA LA CALIDAD NUTRICIONAL DE LA MISMA, SON LAS ELECCIONES QUE HAGAMOS LAS QUE MARCARÁN LA DIFERENCIA. PARA QUE NUESTRA DIETA SEA SALUDABLE, SE ACONSEJA:

- Basar la alimentación en productos genéricos.
- Mantenerse activo.
- Que el agua sea la bebida principal.
- Emplear técnicas culinarias saludables.
- Emplear aceite de oliva virgen extra para aliñar y cocinar.
- Tomar cereales integrales sin gluten siempre que sea posible.
- Tomar un mínimo de 5 raciones de frutas y verduras al día.
- Comer legumbres, carnes magras, pescado y huevos de forma alternada a lo largo de la semana.
- Tomar 2-3 raciones de lácteos al día o alimentos ricos en calcio.
- Consumir frecuentemente frutos secos al natural.
- Evitar el consumo frecuente de carnes procesadas y embutidos.
- Reservar el consumo de dulces a ocasiones muy puntuales.

Existe una amplia oferta de productos específicos sin gluten seguros, pero de bajo valor nutricional. Por esto se aconseja basar la DSG en productos libres de gluten por naturaleza y no abusar de productos altamente procesados. De este modo, se evitará el desarrollo de nuevas patologías relacionadas con una alimentación inadecuada. Es aconsejable, además de llevar a cabo una DSG estricta, seguir una alimentación lo más saludable posible. Tratar que la fruta y la verdura supongan al menos la mitad del plato, intentando que sea colorido y variado.

Uno de los aspectos que más preocupa a la hora de seguir la DSG es el elevado coste de los productos específicos, lo que ocasiona que algunas personas celíacas no sean estrictas con su dieta.
Por ello se aconseja seguir las indicaciones anteriores, para que la alimentación de las personas celíacas sea lo más saludable posible y para reducir el impacto económico en la cesta de la compra sin gluten, dejando para ocasiones muy puntuales los productos procesados y/o específicos que son los que la encarecen.
Para ello, se podrá tener en cuenta la información recogida en el plato Harvard.

COMER SIN GLUTEN

COMER SIN GLUTEN Y SALUDABLE NO ES SINÓNIMO DE COMER ABURRIDO. ES POSIBLE LLEVAR A CABO UNA ALIMENTACIÓN SIN GLUTEN, SENCILLA Y SABROSA, Y QUE ADEMÁS SEA SALUDABLE.

PARA DESAYUNAR

- Bol de frutas con yogur y avena certificada.
- Tostadas con aceite, tomate, aguacate...
- Queso, jamón serrano o cocido calidad extra.
- Huevos revueltos o tortilla francesa o de patata.
- Tortitas sin gluten.

PARA COMER Y CENAR, (plato único)

- Noodles de arroz sin gluten con verduras y pollo.
- Trigueros a la plancha y pulpo a la gallega.
- Garbanzos con quinoa y pisto.
- Salteado de verduras con salmón y arroz.
- Pollo asado con verduras y patata.
- Verdura salteada con jamón y merluza a la romana sin gluten.
- Ensalada completa con vegetales, queso fresco, huevo cocido y atún en aceite.

SNACKS Y APERITIVOS

- Fruta.
- Encurtidos.
- Zanahoria con hummus sin gluten.
- Boquerones en vinagre.
- Mejillones en escabeche sin gluten.
- Berberechos al natural.

MESA ÚNICA PARA TODOS

SI EN CASA HAY ALGÚN CELÍACO, ES IMPORTANTE EVITAR QUE SE SIENTA DESPLAZADO U OFRECERLE UN MENÚ DIFERENTE Y MENOS APETECIBLE. TAMPOCO HACE FALTA QUE LE PRESTEMOS UNA ATENCIÓN ESPECIAL QUE HAGA QUE SE SIENTA EL CENTRO DE LAS REUNIONES, YA QUE PUEDE SENTIRSE INCÓMODO.

PUEDE SER UNA BUENA OPCIÓN QUE EN CIERTOS MOMENTOS TODOS COMAMOS LO MISMO, O QUE TODOS LOS REBOZADOS LOS HAGAMOS SIN GLUTEN, PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA.
HAY PLATOS EN LOS QUE ES IMPOSIBLE EVITAR EL GLUTEN, ASÍ QUE LO MEJOR SI OPTAMOS POR MESA ÚNICA EN DETERMINADOS MOMENTOS, ES ELEGIR PLATOS QUE TODOS PODAMOS COMER.

ES IMPORTANTE SABER QUE A LAS PERSONAS QUE NO SON CELÍACAS NO LES PERJUDICA COMER SIN GLUTEN. SIN EMBARGO, NO ES NECESARIO ELIMINAR COMPLETAMENTE EL GLUTEN DE LA DIETA DE TODA LA FAMILIA.

RECAPITULANDO...

01 La dieta sin gluten no debe iniciarse hasta haber obtenido un correcto diagnóstico por el médico especialista. Una vez iniciada, la DSG debe seguirse estrictamente durante toda la vida. La ingesta de pequeñas cantidades de gluten produce daño en las vellosidades intestinales, pudiendo ir o no acompañadas de síntomas clínicos.

02 No se recomienda el consumo de productos a granel ya que tienen mayor riesgo de haber sufrido contaminación cruzada. Al adquirir productos elaborados y envasados es recomendable comprobar la relación de ingredientes que figuran en el etiquetado o buscarlos en la Lista de Alimentos sin gluten de FACE o en la aplicación FACEMOVIL.

03 En aquellos domicilios en los que haya un miembro celíaco es recomendable eliminar las harinas de trigo y el pan rallado con gluten y sustituirlo por harinas y pan rallado sin gluten o copos de puré de patata para rebozar, empanar o espesar salsas. Sin embargo, no es necesario que los miembros no celíacos de la familia sigan una DSG, pero sí deben tener conocimiento sobre la contaminación cruzada para ser especialmente cautelosos.

04 Si las personas celíacas son niños, también es interesante que sepan que su dieta tiene ciertas diferencias respecto a la de las personas no celíacas, preparándoles para cuando les toque comer fuera de casa cuando la familia no esté presente. Trabajar este aspecto en casa puede resultar beneficioso, mejorando el autoconocimiento de la persona sobre las posibles situaciones de riesgo.

05 A la hora de viajar es importante que el celíaco planifique su viaje, que incluya en su maleta snacks y frutas, bolsas para evitar la contaminación cruzada, que contacte previamente con las asociaciones de celíacos del lugar de destino y organizar con antelación todas las comidas y salidas.

06 En comedores escolares, la familia del celíaco debe presentar el certificado médico que justifique el diagnóstico. Es primordial que los monitores conozcan la situación y se aseguren de tener identificado al niño o niña celíaco para controlar que su menú es el correcto y que no intercambia los alimentos con los compañeros.

LA ASOCIACIÓN CELIACA ARAGONESA (A.C.A.)

Es una entidad de carácter social, sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública, cuya misión es ayudar desinteresadamente a todas las personas afectadas por la enfermedad celíaca. Está formada por más de dos mil familias que representan una fuerza social fundamental para el colectivo celíaco aragonés.

ACA está regida por una Junta Directiva compuesta por voluntarios y elegida por la Asamblea General de Socios cada cuatro años. representando así una fuerza social fundamental para el celíaco aragonés.

ACA es miembro de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

¿QUÉ HACE LA ASOCIACIÓN POR TI?

Te proporcionamos todos los conocimientos necesarios sobre EC y DSG para que te conviertas en un paciente experto, lo que te ayudará a manejar mejor la situación. Te ayudamos y apoyamos de forma personalizada a ti y a tus familiares, para resolver tus dudas e inquietudes, a través de charlas y de nuestra Celiescuela.

Creemos que la unión hace la fuerza, y formar parte de la ACA significa unirse y luchar por una causa común, un "nosotros" que hace el camino más sencillo y llevadero. Cuantos más seamos, más presión ejerceremos.

Conectamos a las personas celíacas entre sí, realizando diferentes actividades que fomentan los momentos de encuentro con otros pacientes y familias celíacas para compartir experiencias con personas que se encuentran en tu misma situación. Para ello, contamos con una extensa red de voluntarios.

Sensibilizamos sobre EC y DSG, dándola a conocer entre la población en general y manteniendo contacto permanente con instituciones públicas.

Divulgamos y fomentamos la investigación de la EC y colaboramos con los profesionales sanitarios, participando en la escritura y difusión de documentos de interés como el protocolo de diagnóstico precoz, todas ellas acciones encaminadas a mejorar el diagnóstico y la atención sanitaria que recibe el colectivo celíaco.

Trabajamos para mejorar la seguridad alimentaria del colectivo celíaco. Cada vez que vas a un restaurante con opciones sin gluten es porque seguramente le hayamos formado. Asimismo, asesoramos a profesionales de comedores colectivos, hoteles, etcétera y asesoramos empresas y establecimientos para mejorar el etiquetado de sus productos. Numerosos establecimientos de Aragón forman parte de la red de Aragón Sin Gluten.

Te damos voz, interactuando con las administraciones públicas competentes para defender tus derechos y conseguir la normalización de la vida del colectivo.

LAS PERSONAS QUE FORMAN LA ASOCIACIÓN SON PACIENTES COMO TÚ

Los fundadores de la Asociación son celíacos o familiares de celíacos que, como tú, ante el desconocimiento de su enfermedad y la DSG decidieron unirse para conseguir la normalización de su situación.

Ahora te necesitamos a ti. Súmate a la cadena.

DESCARGA LA NUEVA APP GRATUITA

Encontrarás toda la información sobre establecimientos de
Aragón sin Gluten. Recetas, noticias y eventos en nuestra comunidad.

DISPONIBLE EN Google Play

Disponible en App Store

ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA
C/ Albareda 6, escalera 1, planta 1, oficina 6. 50004 Zaragoza. Teléfonos 976 484 949 / 635638563.
Horario: Lunes a viernes de 10 a 14 y miércoles de 16:30 a 19:30 horas.

HUESCA
Hotel Asociaciones, Edificio Bantierra. C/ Berenguer 2-4. 22002 Huesca. Teléfono 658 985 997.
Horario: Martes de 17 a 19 y miércoles de 10:30 a 13:30 horas.

TERUEL
Centro Social El Arrabal. C/ Mayor s/n. 44003 Teruel. Teléfono 653 806 801.
Horario: Miércoles de 18 a 20 y jueves de 10:30 a 13:30 horas

WWW.CELIACOSARAGON.ORG

asociación celíaca aragonesa

GOBIERNO DE ARAGON