

## 13.5. Enfermedad celíaca. Celiaquía

En la celiaquía, el intestino no puede digerir el **gluten**, más concretamente la **gliadina**, una proteína vegetal que se encuentra en el trigo, la avena, el centeno y la cebada. La **enfermedad celíaca** suele iniciarse en la infancia, pero también puede aparecer en adultos. Puede provocar distensión abdominal, gases, diarrea o estreñimiento. También disminuye la absorción de otros alimentos necesarios, lo que puede causar pérdida de peso, detención del crecimiento infantil, anemia, etc. La puede controlar si hace una dieta sin esta proteína.

### ¿Qué puede hacer?

**Contacte con las asociaciones** de enfermos celíacos de la zona donde vive. Le darán información sobre alimentos, tiendas, restaurantes, etc., para celíacos.

Cada vez que coma algo con gluten le va a dañar el intestino. **Si hace la dieta correctamente, se encontrará bien y llevará una vida normal.**

Es muy importante que su familia se implique en la dieta.

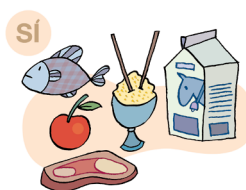
**Lea siempre las etiquetas de los alimentos que compra.**

#### ALIMENTOS CON GLUTEN Y QUE NO DEBE TOMAR

- Pan y harinas de trigo, centeno, cebada y avena. Sémola de trigo.
- Bollos, pastas de todos los tipos, galletas, bizcochos, magdalenas y pastelería en general.
- Chocolates, a no ser que en las etiquetas indiquen que no tienen gluten. Golosinas a granel.
- Cerveza, malta, agua de cebada, bebidas destiladas.
- Los alimentos preparados (cubitos de caldo, sopas de sobre, comidas preparadas, etc.).
- Los **ingredientes** incluidos en la etiqueta que pueden tener gluten son: gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1422, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.
- Si hace alubias con chorizo y el chorizo lleva gluten, no vale con separar el chorizo y tomar las alubias.
- No use el aceite con el que se han frito alimentos con gluten.

#### ALIMENTOS QUE PUEDEN TENER GLUTEN (SOLO LOS PUEDE TOMAR SI EN LA ETIQUETA PONE QUE NO LLEVAN GLUTEN)

- Charcutería en general (mortadela, salchichas, pasteles de jamón o carne).
- Quesos fundidos de sabores. Patés y conservas.
- Dulces, caramelos y helados. Turrón y mazapán.
- Café y té instantáneos.



#### ALIMENTOS SIN GLUTEN. PUEDE TOMARLOS SIN PROBLEMAS

- Leche y derivados: quesos normales, requesón, nata, yogures naturales y de sabores (cuidado con los «tropezones») y cuajada.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural, cecina, jamón serrano y cocido de calidad extra.
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.
- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos. Frutas. Legumbres.
- Arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados.
- Azúcar y miel.
- Aceites, mantequillas.
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales y fritos (los tostados pueden tener gluten).
- Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.

**En bares y restaurantes:** tener en cuenta que las tortillas pueden llevar levadura. Los aceites de las freidoras pueden haberse usado para freír croquetas o empanadillas. Las salsas pueden llevar harina. Los rebozados, purés o cremas de verdura pueden contener pan tostado.

Actualmente, con frecuencia, en la carta de los restaurantes viene especificado los alimentos con y sin gluten.

**Evite** tomar los productos hechos artesanalmente y los que no estén etiquetados.

**Fíjese en los medicamentos**, pueden tener gluten y harinas.

## ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si a usted o a alguien de su familia cercana le han diagnosticado esta enfermedad. En este último caso, el riesgo de que usted la padezca es mayor, pero eso no quiere decir que obligatoriamente vaya a desarrollarla.
- Si no mejora con la dieta en las 2 primeras semanas, ya que en pocos casos tarda más tiempo en notarse mejoría. Lo más frecuente es que esté consumiendo algún alimento que lleve gluten y no se haya dado cuenta.

## ¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.celiacos.org>
- <http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/problemas-con-alimentos/se-puede-prevenir-la-enfermedad>
- <https://www.saludabit.es/biblioteca/salud/93/la-celiaquia-o-enfermedad-celiaca>
- <https://www.viajarsingluten.com/asociaciones/>
- <https://www.celiacosmadrid.org/>
- <https://www.celiacscatalunya.org/es/index.php>
- [https://www.youtube.com/watch?v=8I\\_5A157zJ8](https://www.youtube.com/watch?v=8I_5A157zJ8)