

# RECOMENDACIONES FEAD PARA EL SEGUIMIENTO DE UNA DIETA SIN GLUTEN

## CONSUMO DE GLUTEN



En personas con celiaquía, pequeñas ingestas de gluten dañan el intestino delgado, alteran el sistema inmune y favorece el desarrollo de complicaciones. Por tanto, la AUSENCIA de síntomas NO es indicativo de tolerancia. Recuerda que debes realizar una dieta estricta sin gluten para toda la vida.

- La manipulación no cuidadosa de los alimentos sin gluten en la cocina, el restaurante o en la fábrica de alimentos puede hacer que se contaminen con alimentos con gluten, lo que se denomina contaminación cruzada. Hay que ser meticuloso en la preparación de los alimentos sin gluten y leer siempre el etiquetado de los alimentos manufacturados.
- Evita los productos a granel, los elaborados artesanalmente o que no estén etiquetados. Siempre es mejor consumir productos frescos, evitando los alimentos empanados, rellenos o con salsas. Adquirir productos con garantías y que contengan la mención «sin gluten» o un logo equivalente.

## AVENA

La avena es un alimento con un alto aporte de fibra y con diversos beneficios sobre la salud. La avena podría ser consumida con precaución siempre que sea certificada sin gluten, es decir libre de contaminación durante la cosecha, almacenamiento, molienda transporte y /o envasado. La introducción debe ser indicada por tu equipo tratante, de manera paulatina y controlando una adecuada tolerancia.



Recuerda que cuando comas fuera de casa, marches de vacaciones, salgas de excursión, etc. tienes que seguir la dieta sin gluten. Consulta siempre en el restaurante o el hotel si tienen menús especialmente preparados para celíacos.

## PRODUCTOS DE USO PERSONAL



**Productos de belleza e higiene:** Lápices labiales, pastas de dientes y colutorios que contienen gluten en sus ingredientes NO deben utilizarse, ya que un mal enjuague puede llevar a una ingesta involuntaria. Las cremas, maquillaje y jabones son seguros ya que no existe evidencia de la absorción de gluten a través de la piel.

**Medicamentos:** Algunos fármacos pueden contener almidón de trigo, y por tanto gluten como excipientes. Consúltela con tu médico de cabecera.

## EN LA COCINA



Guardar los productos sin gluten en un lugar separado de los productos con gluten.

Guardar en recipiente hermético los envases una vez abiertos. Identificar claramente los recipientes y envases de los productos sin gluten.

Lavarse las manos, los utensilios y la zona de trabajo antes de empezar a preparar la comida. Empezar por los platos sin gluten y después los platos con gluten.

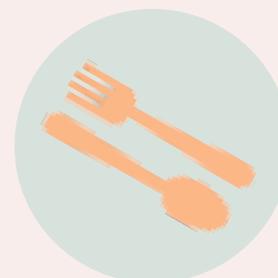
No reutilizar el aceite, el agua de cocción ni los caldos cuando se han elaborado en ellos productos con gluten. Si se usan alimentos untables tener diferenciados unos para pan con gluten y otros para pan sin gluten.

### Uso de electrodomésticos:

El horno o el microondas se pueden compartir pero nunca a la vez alimentos con y sin gluten, hay que secuenciar la elaboración y cubrir con papel de aluminio para evitar la contaminación.

Usar un delantal limpio que no contenga posibles restos volátiles de gluten, así como saleros y especieros cerrados y no manipulados previamente.

Los trapos de cocina y los utensilios de madera no se pueden compartir, ya que son materiales porosos que pueden contener restos de gluten.



## RELIGIÓN

**Religión católica:** Según la Congregación para la Doctrina de la Fe, la comunión es válida bajo la forma del vino consagrado y obleas aptas para celíacos con bajo contenido de gluten. Además, para evitar la contaminación del vino con gluten, es importante solicitar al sacerdote un cáliz distinto.

**Religión Judía:** En la celebración del Pesaj, el consumo de matzá con harina de trigo, cebada, centeno, espelta o avena, podría ser reemplazado por avena sin gluten o mijo. Consúltela con tu rabino.

## ALCOHOL Y TABACO

La cerveza sin gluten, el vino, la sidra y destilados como el brandy, tequila, ron y ginebra son aptos para personas celíacas. El proceso de destilación de bebidas que se elaboran a base de cereales como el whisky, vodka y ginebra, suele eliminar la totalidad de gluten. Se aconseja siempre leer las etiquetas y consumir alcohol con moderación.

El tabaco no contiene gluten, pero sin duda su consumo es perjudicial para la salud y se aconseja no fumar.



Consulta la relación de alimentos libres de gluten:

<https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/enfermedad-profundizacion/#clasificacion>