

# Dieta sin gluten para la celiarquía

La celiarquía implica que usted es sensible a una proteína llamada gluten. El gluten se encuentra en determinados granos. Cuando usted ingiere gluten, su sistema inmunitario daña su intestino delgado. El tratamiento de la celiarquía consiste en evitar alimentos y productos que contienen gluten. Tendrá que hacer esto por el resto de su vida. Evite caer en la tentación de "hacer trampa". Incluso una pequeña cantidad de gluten puede causar la reaparición de los síntomas. Además, puede hacerle daño a su cuerpo.

Esta hoja le dará información básica sobre una dieta sin gluten. Si necesita ayuda, un nutricionista certificado puede enseñarle qué alimentos y otros productos tienen gluten y lo que debe hacer para evitarlos.



## ¡Lea siempre las etiquetas!

Hay muchos alimentos que pueden tener gluten, aunque usted crea que no. Acostúmbrese a leer las etiquetas de los ingredientes antes de comer.

## Cómo elegir sus alimentos

La fuente más común de gluten es la harina de trigo (que incluye la harina "blanca"). La harina de trigo se usa para elaborar muchos productos horneados, como panes, pastas, cereales, productos de pastelería y masa de pizza. Sin embargo, el gluten está también presente en muchos alimentos que no despertarían sospechas de tenerlo.

Deberá leer las etiquetas de todos los alimentos que come para ver si contienen gluten. Aun así, no es necesario que se resigne a llevar una dieta aburrida. Hay muchos alimentos que no contienen gluten en su estado natural. Y muchas comidas que suelen prepararse con harina de trigo ahora vienen también en versiones sin gluten.

### **Alimentos que debe evitar**

Pan, cereales, pasta, productos de pastelería, cuscús o masa de pizza hechos con harina de trigo

### **Alimentos que puede comer**

Pan, cereales, pasta, productos de pastelería o masa de pizza hechos con

### **Alimentos que debe evitar**

(que incluye harina blanca, sémola, farro, trigo emmer, trigo duro o candeal, harina graham y semolina)

Alimentos que contengan centeno, cebada (incluida la malta), espelta, kamut, triticale, levadura de cerveza y bulgur o burgol (trigo triturado)

Carnes procesadas

Algunos productos lácteos con aditivos

Muchas salsas de ciertos tipos o hechas con jugo de carne, aderezos y condimentos, incluida la salsa de soya tradicional

Algunas barras de granola y barras energéticas

Algunas cervezas y licores

Algunas sopas

Frutas y verduras que estén fritas o empanizadas

Muchos alimentos de paquete

Avena, especialmente si se procesa en una fábrica que contenga productos con gluten (consulte al proveedor de atención médica)

Hostias de comunión

### **Alimentos que puede comer**

harina de arroz, de almendras, de frijoles, de papas y de otros sustitutos sin gluten

Alimentos que contengan maíz, mandioca, arroz, amaranto, trigo sarraceno, mijo, quinoa, arrurruz, teff, soya y tapioca

Carnes y frutos de mar frescos (res, pollo, pavo, cordero, cerdo, pescado y mariscos), frijoles y tofu

Muchos productos lácteos sin nada agregado

Vinagre, aceites y sustitutos sin gluten, Tamari

Barras de granola y barras energéticas sin gluten

Vino, licores destilados y cervezas sin gluten

Sopas sin gluten

Frutas y verduras frescas

Alimentos de paquete que tengan la leyenda "sin gluten"

Avena sin gluten

Hostias de comunión sin gluten

## **Cómo evitar una exposición accidental al gluten**

Evitar el gluten en todo momento significa estar siempre pendiente. Incluso si es muy cuidadoso, quizás se cometan errores. La comida que consuma no puede tener contacto con el gluten. A esto se le llama contaminación cruzada. Debe prepararse con utensilios que no hayan tocado alimentos que lo contengan. Los cuchillos, las tablas para cortar, las tostadoras y los envases para guardar alimentos compartidos constituyen un riesgo de exposición al gluten. Los condimentos compartidos pueden tener migas que contienen gluten.

En los restaurantes, las fiestas y otros lugares en que usted coma alimentos elaborados por otras personas, pregunte cómo se preparó la comida. El gluten también se puede encontrar en algunos productos no alimenticios. Ciertos medicamentos contienen gluten. También algunos suplementos vitamínicos. Consulte con su farmacéutico antes de tomar cualquier medicamento o suplemento.

Además, algunos champús, lociones, pastas dentales, maquillaje, labiales (brillos labiales y manteca de cacao), pegamentos, jabones y otros productos contienen gluten. Es posible ingerir gluten al usar estos productos. Por ejemplo, esto sucede si usa una loción que contiene gluten y luego toca un alimento que va a comer. Sepa también que la plastilina y productos similares contienen gluten. Cualquier adulto o niño que tenga celiaquía debe lavarse las manos después de tocar estos productos.

---

No se puede hacer mucho si ingirió gluten accidentalmente. A continuación, se enumeran algunos consejos que pueden ayudarlo a recuperarse si se expuso al gluten:

- Beba abundante cantidad de líquidos
- Coma con frecuencia, en pequeñas cantidades
- Tome sopas o caldos sencillos sin gluten
- Evite las comidas picantes o grasosas
- Beba té de menta o jengibre
- Descanse y relájese
- Busque atención médica si tiene síntomas graves, como vómitos o diarrea

## **Cómo adaptarse a la vida sin gluten**

Vivir sin gluten puede ser difícil. Pero es posible lograrlo. En los supermercados hay muchos alimentos sin gluten, pero para muchas personas esto sigue siendo un gran cambio. Quizás le moleste no poder comer sus alimentos favoritos ni disfrutar libremente la comida en restaurantes, fiestas o durante las vacaciones. Los miembros de la familia también podrían estar contrariados por los controles estrictos en la comida.

Si usted se enfrenta a problemas como estos, piense en ingresar a un grupo de apoyo para la celiacía. Los grupos de apoyo ofrecen sugerencias sobre cómo facilitar el cambio a un estilo de vida sin gluten para usted y las personas que viven en su hogar. Encontrará maneras de hacer que participen los demás habitantes de su casa. Hay muchas maneras de preparar comidas sin gluten en grupo. Lea la sección "Más información" si necesita ayuda para encontrar un grupo.

Lleve comidas seguras y sabrosas a las fiestas y a los eventos de la escuela o del trabajo. Esto lo ayudará a resistir el impulso de comer algo que debería evitar.

## **Visitas de control con su proveedor de atención médica**

Es importante que visite a su proveedor de atención médica por lo menos una vez al año para hacerse un chequeo de la celiacía. Un sencillo análisis de sangre puede mostrar si su celiacía está controlada. Si tiene síntomas, su proveedor de atención médica puede ayudarlo a encontrar fuentes de gluten que le hayan pasado inadvertidas.

## **Más información**

Para saber más sobre el manejo de la celiacía, consulte los siguientes recursos:

- [Fundación contra la Celiacía \(Celiac Disease Foundation\) en www.celiac.org](http://www.celiac.org)
- [Academia de Nutrición y Dietética \(Academy of Nutrition and Dietetics\), en www.eatright.org](http://www.eatright.org)
- [Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales \(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases\) en www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases](http://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases)