

10

claves

para hacer bien la

dieta sin gluten

Una guía de Celicidad.net



Bienvenido

Si te has registrado en la newsletter de Celicidad.net y estás leyendo esto es porque tú o alguien que te importa mucho tiene un problema con el gluten.

Pues bien, lo primero que debes saber, es que si te han diagnosticado celiaquía o sensibilidad al trigo/gluten no celiaca, debes tomarte el tema muy en serio porque el único tratamiento eficaz a día de hoy es una dieta sin gluten estricta, todos los días, sin transgresiones voluntarias y tratando de reducir al máximo los errores por contaminaciones accidentales.

Pero no te alarmes, que al principio todos lo pasamos mal y nos sentimos súper perdidos. Estamos aquí para ayudarte a hacer ese camino, para que cuentes con herramientas, información y asesoramiento y puedas así tomar las decisiones óptimas para recuperar tu salud y mantenerte bien.

Gluten fuera. Te ayudamos a desterrarlo de tu vida para siempre, pero ten en cuenta que escribimos desde España y seguimos las directrices europeas y nacionales, así que si resides en otro país, esta guía te servirá como orientación pero deberás comprobar cómo funciona en tu país.

Estás en el lugar correcto, no nos alimentamos de bulos ni desinformamos. Al revés, encontrarás que toda nuestra información está avalada, contrastada y más que actualizada. ¡¡Por esa razón nos han dado ya 4 premios desde 2015!

Así que ponte cómodo y empieza a leer! Da igual si llevas poco tiempo diagnosticado o mucho, te puedo asegurar que siempre hay cosas nuevas que aprender y además de darte las **10 claves para hacer correctamente la dieta sin gluten**, al final de la guía encontrarás una checklist para que revises si ya la estás haciendo bien, o si alguna cosita se te escapa!

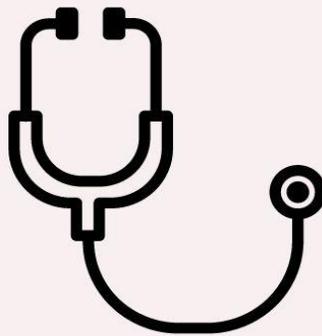
Bienvenido! Por cierto, soy Lorena Pérez, celiaca, periodista y técnico en Seguridad Alimentaria. Dirijo Celicidad y estoy aquí para lo que necesites! Encantada! 😊



- 1- La enfermedad celiaca
- 2- Sensibilidad al trigo/gluten no celiaca
- 3- Antes del diagnóstico
- 4- Qué es el gluten
- 5- 10 claves para hacer bien la dieta sin gluten
 - 5.1 – Regulación nacional
 - 5.2 – Lo que siempre lleva gluten
 - 5.3 – Lo que nunca lleva gluten
 - 5.4 – El etiquetado en Europa
 - 5.5 – La contaminación cruzada
 - 5.6 – Los medicamentos
 - 5.7 – Fuera de casa
 - 5.8 – Familia y amigos
 - 5.9 – Las transgresiones
 - 5.10 – Tus mejores herramientas
- 6- Checklist
- 7- Enlaces de mucho interés
- 8- No nos pierdas de vista

índice

LA ENFERMEDAD CELIACA





El Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca, publicado por el Ministerio de Sanidad español en 2018 define de la siguiente manera la enfermedad celiaca:

“Trastorno sistémico de base inmunológica, causado por la ingesta de gluten y otras proteínas afines, que afecta a individuos predispuestos genéticamente”

De esta definición podemos deducir que la enfermedad celiaca, a día de hoy NO se considera ni una intolerancia –como ha ocurrido de forma tradicional- ni tampoco una alergia, sino una enfermedad –o trastorno- de carácter sistémico.

Para entender bien la enfermedad celiaca, desgranaremos su definición destacando los puntos clave.

- **Sistémica:** la enfermedad celiaca no es una enfermedad de carácter digestivo de forma exclusiva, sino que puede afectar a todo el organismo.



- **Inmunológica:** es el sistema inmunológico del celiaco –las defensas- las que provocan la celiacía a sufrir una reacción cuando la persona celiaca ingiere gluten. Esa reacción acaba provocando un daño en las vellosidades intestinales.
- **Gluten:** es un conjunto de proteínas de origen vegetal, y es el principal responsable de la enfermedad celiaca en algunos individuos predispuestos.
- **Predisposición genética:** Para que una persona desarrolle celiacía debe tener una serie de marcadores genéticos. Aunque, tener los marcadores genéticos no es sinónimo de ser celiaco, pero sí imprescindible para serlo. Se estima que entre un 30 y un 40% de la población europea tiene marcadores genéticos compatibles con celiacía y solo un 1-2% desarrolla la enfermedad. A día de hoy se desconoce qué hace que unas personas sí desarrollen la enfermedad y otras personas con los mismos marcadores genéticos no la desarrollen nunca.

ONDA CELICIDAD

Un podcast de Lorena Pérez

¿Cómo se transmite la enfermedad celiaca?

Entrevista en Onda Celicidad con
Teresa Perucho, Directora
médica del laboratorio Genyca



[Escúchala, aquí](#)

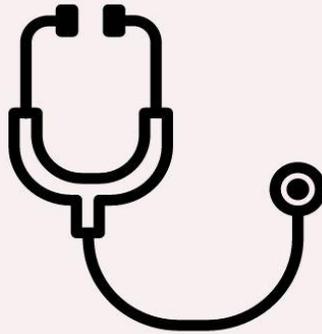
ENTREVISTAS

Recuerda

- La celiacía No es una intolerancia
- La celiacía No es una alergia
- La celiacía No causa solo síntomas digestivos
- La celiacía tiene un componente genético importante
- La celiacía puede aparecer en cualquier momento de la vida



LA SENSIBILIDAD AL TRIGO/GLUTEN





La Sensibilidad al Trigo/Gluten No Celiaca (SGNC), es un ente más tardío que la enfermedad celiaca y sobre el que a día de hoy se desconoce mucho más de lo que se conoce.

A grandes rasgos, podemos decir que la (SGNC) se da en pacientes que a pesar de que no cumplen los criterios médicos y diagnósticos para ser considerados –y diagnosticados- de enfermedad celiaca, mejoran tras la retirada del trigo/gluten de la dieta.

Comparten síntomas con la celiaquía y según las actuales guías - 2021- también tratamiento: una dieta sin gluten estricta.

Se diagnostica por exclusión tras haber realizado el paciente todas las pruebas correspondientes de la enfermedad celiaca.

Para comprender la SGNC, lo más recomendable es escuchar la entrevista que realizamos desde Onda Celicidad al Dr. Molina Infante, médico de digestivo del Hospital Universitario de Cáceres, experto en patologías digestivas ocasionadas por los alimentos.

ONDA CELICIDAD

Un podcast de Lorena Pérez

¿De qué hablamos cuando hablamos de Sensibilidad al Trigo/Gluten No Celiaca?

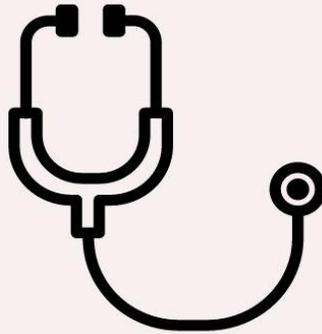
Entrevista en Onda Celicidad con el Dr. Infante Molina, Experto del Hospital Universitario de Cáceres



[Escúchala, aquí](#)

ENTREVISTAS

ANTES DEL DIAGNÓSTICO





Es imprescindible, si tenemos o nuestro médico tiene sospecha de enfermedad celiaca, **realizar todas las pruebas necesarias para su correcto diagnóstico y hacerlo mientras se está consumiendo gluten en cantidades normales.**

La retirada del gluten antes del diagnóstico dificulta mucho encontrar el origen de los síntomas y saber si estamos realmente ante una persona celiaca o con cualquier otro problema.

Y aunque el tratamiento, a día de hoy, para la celiacía y la Sensibilidad al trigo/gluten no celiaca, es una dieta sin gluten estricta, son patologías con implicaciones muy diferentes tanto para la salud del propio paciente como para la de sus familiares.

[Diferencia entre Celiacía y Sensibilidad al Gluten](#)

¿QUÉ ES EL GLUTEN?





El gluten es un conjunto de proteínas de origen vegetal presente en la semilla de distintos cereales como **trigo, cebada, centeno, avena* y sus derivados (triticale, kamut, escanda o espelta, bulgur, etc)...**

Está compuesto de **gliadina y gluteina**, y actúa como elemento aglutinante, gelificante y emulgente, que liga las moléculas de agua. La elasticidad de las masas de harinas es responsabilidad suya, de ahí que sea tan importante en panaderías y pastelerías.

Sin embargo el gluten:

- No es especialmente interesante desde un punto de vista nutricional
- No es imprescindible para el ser humano

ONDA CELICIDAD

Un podcast de Lorena Pérez

¿Volveremos a comer trigo (sin gluten) los celíacos?

Entrevista en Onda Celicidad con el Dr. Francisco Barro, responsable del desarrollo de un trigo sin gliadinas.



[Escúchala, aquí](#)

ENTREVISTAS



Con todos estos conceptos claros, vamos a descubrir ahora de forma sencilla y esquemática, **las claves para que nuestra alimentación sea 100% sin gluten.**

Antes de empezar a hacer una dieta libre de gluten, recuerda que es fundamental tener el diagnóstico por parte de un profesional sanitario que tras la realización de una serie de pruebas confirma tu celiaquía o sensibilidad al trigo/gluten no celiaca. También las personas con alergia al trigo deben eliminarlo de su alimentación.

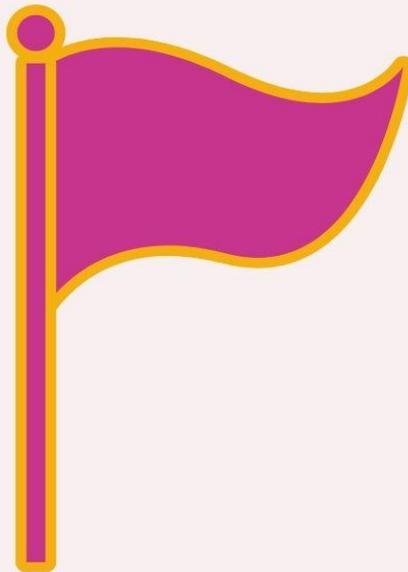
Las claves que vamos a ver a continuación siguen la **legislación europea** y las recomendaciones realizadas en España por la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE), por lo que si resides en otro país, como vamos a ver a continuación, es imprescindible que tomes nuestros consejos como una orientación y confirmes con la regulación de tu país los detalles.

Si ya llevas tiempo haciendo dieta sin gluten, al final de esta guía encontrarás una práctica **checklist que te permitirá revisar si estás haciendo correctamente tu dieta sin gluten.**

¡¡Comenzamos!!



REGULACIÓN NACIONAL





Como explicamos en el apartado anterior, en Celicidad recurrimos siempre a la legislación europea y a los consejos de FACE para comprender todo lo relacionado con el etiquetado.

Así que lo primero que debes hacer cuando te diagnostican enfermedad celiaca o SGNC es comprobar cómo está regulada en tu país, qué organismos son los que trabajan en pro del colectivo celiaco y qué normativas hay referentes tanto a los productos como a la restauración.

También es importante que tengas esto en cuenta cuando viajes. La normativa difiere en ocasiones de un país a otro, por lo que siempre debemos tenerlo en cuenta.

Te dejo aquí un ejemplo de normativa en Europa, Argentina y EE.UU.

[Etiquetado en Europa, Argentina y EE.UU](#)

2

**LO QUE SIEMPRE
LLEVA GLUTEN**





Más allá de lo que las normativas establezcan como apto o no apto para personas con celiaquía, hay ciertos alimentos que siempre contienen gluten y que por lo tanto siempre deben estar fuera de una dieta sin gluten.

Y es que como decíamos en otro apartado, el gluten es un conjunto de proteínas de origen vegetal que está presente en determinados cereales

Así, todo aquello que contenga trigo, cebada, centeno, avena* y sus derivados no puede ser consumido por personas con celiaquía o SGNC.

Los derivados de estos cereales, como la espelta o escanda, el triticale, el bulgur o el kamut, son también alimentos prohibidos para las personas celiacas.

Cuando encontremos entre los ingredientes de un producto estos cereales, sabremos que no lo podemos consumir. Pero siempre, ante toda regla, hay excepciones y en este caso también.



Las excepciones

Estas excepciones son principalmente para Europa y España. Si resides en otro país, revísalo con el organismo competente.

- **Avena:** la avena es un cereal libre de gluten por naturaleza, pero suele llegar contaminado al mercado, por lo que su consumo no siempre es recomendable. Tanto en Europa, como en otros países, podemos encontrar avena etiquetada con la expresión “sin gluten”, lo que garantiza que es apta para personas con celiaquía. Eso sí, hay una serie de recomendaciones que seguir para introducirla en una dieta sin gluten. Las puedes encontrar [aquí](#).
- **Cerveza sin gluten:** la cerveza, de forma tradicional, se elabora con cebada, un cereal que contiene gluten por lo que es un producto NO apto para celíacos. Desde hace algunos años encontramos en el mercado cerveza apta para celíacos a base de cebada, lo que genera muchas dudas especialmente en recién diagnosticados. Esta cerveza contiene cebada como ingrediente, pero es sometida a un proceso enzimático que degrada el gluten y hace que sea apta para celíacos, únicamente si está etiquetada de forma específica con la expresión “sin gluten”



Las excepciones

- **Almidón de trigo sin gluten:** el almidón es una parte del cereal que no contiene gluten, sin embargo a la hora de procesar el cereal es muy difícil eliminar el gluten del almidón. Por lo tanto hasta hace algún tiempo no se podía consumir. Sin embargo, desde hace años y gracias a un complejo proceso tecnológico, la industria ha conseguido extraer almidón sin restos de gluten y en la actualidad lo encontramos en el mercado. En este caso, como en las demás excepciones mencionadas, solo se puede consumir si está etiquetado de forma específica con la expresión “sin gluten”.

Recuerda

Estas tres excepciones están recogidas por la normativa europea. Si resides en otro país, comprueba de qué manera están reguladas.

3

**LO QUE NUNCA
LLEVA GLUTEN**





Una vez que hemos identificado cuáles son los alimentos que siempre contienen gluten, toca saber cuáles son aquellos que sí podemos consumir.

En esta apartado es importante destacar que la base de la dieta sin gluten debe basarse en alimentos que de manera natural no contienen la proteína. Y aunque pueda parecer algo complejo en los inicios, en realidad son muchísimos los alimentos que de forma natural no contienen gluten.

Frutas, verduras, pescados, legumbres, huevos, leche, carne (aunque el animal se haya alimentado de cereales con gluten), son alimentos libres de gluten de manera natural y siempre que no hayan sido procesados, aptos para el consumo de personas con celiaquía.

Siempre que consumamos estos productos sin procesar, son aptos, pero cuando se venden procesados, como pueden ser unas alubias con verduras ya listas para su consumo o una carne adobada, debemos conocer la normativa de etiquetado de nuestro país que aplica a cada producto y que vamos a ver a continuación.

Recuerda

Si tienes dudas sobre si un producto es o no es apto para personas con celiaquía, no lo consumas.



4

EL ETIQUETADO EN EUROPA





En los webinars de la [Escuela Celicidad](#), que organizamos periódicamente y que son gratuitos para los alumnos, siempre propongo el mismo ejercicio de imaginación: vamos a pensar en un armario gigante con cuatro cajones de cuatro colores diferentes: rojo, azul, verde y amarillo.

Cada cajón será el recipiente de un tipo de producto o alimento y cada cajón tiene unas normas para saber si ese producto es o no apto para celíacos.

Así vamos a denominar a los productos de cada cajón para a continuación explicar las normas europeas y las recomendaciones en España :

Productos NO APTOS

Productos genéricos (aptos)

Productos convencionales

Productos específicos para celíacos



- Los productos del **cajón rojo** son productos no aptos porque entre sus ingredientes indica de forma expresa cereales con gluten o advierten de la posible presencia de trazas de gluten. NUNCA deben ser consumidos por personas con celiacía.
- Los productos del **cajón verde** se denominan productos genéricos y son siempre aptos a no ser que el etiquetado indique lo contrario. FACE todos los años publica la lista con los productos considerados genéricos, que puedes (y debes) consultar [aquí](#).
- Los productos del **cajón azul**, denominados específicos, son aquellos que la industria alimentaria elabora de forma específica para las personas con celiacía, modificando ingredientes y analizando su contenido en gluten. Siempre deben estar etiquetados con la expresión específica “sin gluten” que garantiza que el producto es apto para celíacos, como explicamos [aquí](#).



- Los productos del **cajón amarillo**, son denominados por FACE “productos convencionales”. Son todos los demás. En el caso de que incluyan entre sus ingredientes cereales con gluten lo deben indicar, pero si existe gluten por riesgo de trazas o contaminación cruzada no tienen la obligación de indicarlo. Así, solo se podrán consumir aquellos etiquetados específicamente con la expresión sin gluten.

[Más info, en la Escuela Celicidad: Curso Aprender a hacer dieta sin gluten](#)

[Descubre la lista de alimentos genéricos y convencionales](#)

Recuerda

Es imprescindible revisar el etiquetado de todos los productos que vayamos a consumir

Si tienes dudas sobre si un producto es o no es apto para personas con celiaquía, no lo consumas.



IMPORTANTE

Según el **Reglamento Europeo 828/2014**, un producto solo puede ser etiquetado con la expresión específica “sin gluten”, si su contenido no supera las 20 partes por millón de gluten. Si supera esa cifra, no podrá incorporar la mención “sin gluten” o equivalente y no se podrá considerar apto para personas celiacas.

Si un producto contiene la expresión “sin gluten” o equivalente, es apto para personas celiacas.

Si un producto contiene la expresión “muy bajo en gluten” no es apto para celiacos porque pueden contener entre 20 y 100 partes por millón de gluten (ppm).



ONDA FELICIDAD

Un podcast de Lorena Pérez

Etiquetado Sin Gluten



Con Beatriz Robles, Dietista-Nutricionista y Lda. En Ciencia y Tecnología de los Alimentos

[Escúchala aquí](#)

Industria Alimentaria Sin Gluten

Con Gemma del Caño, Farmacéutica, Experta en Seguridad Alimentaria

[Escúchala aquí](#)



ENTREVISTAS

5

LA
CONTAMINACIÓN
CRUZADA





Además de cuidar la elección de los alimentos y productos, que siempre deben ser sin lugar a dudas sin gluten, es fundamental evitar la contaminación cruzada por gluten en todo momento, desde el almacenamiento en la despensa y nevera, hasta la hora de comer en la mesa.

No puede haber contacto entre el gluten y los platos o productos sin gluten.

Mínimas cantidades de gluten, aunque no siempre ocasionan síntomas en los celíacos, siempre provocan una reacción inmunológica que es **imprescindible evitar en todo momento**.

Contaminación Cruzada

celicidad

"La contaminación cruzada por gluten se produce cuando un producto, alimento, utensilio o superficie con gluten, entra en contacto (mínimamente) con un producto, alimento, utensilio o superficie sin gluten o que va a ser utilizado por un celíaco"

Celicidad.net
App Celicidad



Es este uno de los principales problemas que tenemos las personas con celiaquía tanto en nuestra casa, como fuera de ella.

Aprender a evitar la contaminación cruzada es imprescindible para realizar una dieta sin gluten de forma correcta. Y para ello debemos tener en cuenta una serie de consejos que encuentras [aquí](#).

Si necesitas ampliar información sobre cómo evitar en detalle la contaminación cruzada, el curso [**Aprender a Hacer Dieta Sin Gluten de la Escuela Celicidad es para ti.**](#)

6

LOS

MEDICAMENTOS





En **España**, desde el año 2008 es obligatorio que **los medicamentos declaren si llevan en su composición almidón, su procedencia y la cantidad de gluten que contienen**, en caso de tenerlo. Así nos lo explica el Colegio de Farmacéuticos de Sevilla.

Y es que el almidón es uno de los excipientes que más se utilizan en la industria farmacéutica para la fabricación de los medicamentos. Y es importante recordar que hay almidones libres de gluten y almidones con gluten. Por eso desde 2008 la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios obliga a especificar la presencia de gluten en cada medicamento, ya que el gluten es uno de los denominados «excipientes de declaración obligatoria», explican desde la institución sevillana.

Tanto en el apartado de Composición del producto, como en el Prospecto, se debe indicar de forma explícita los excipientes que contiene:

- Si el medicamento indica **almidón de arroz, maíz, patata y sus derivados**, como almidón pregelatinizado de estas plantas, almidón glicolato sódico o carboximetil almidón (patata, tipos A, B, y C), se trataría de un medicamento apto para celíacos.



- Si por el contrario contienen almidón de cereales con gluten como el trigo, la avena, la cebada, etc, no podrán ser consumidos a no ser que indiquen menos de 20 partes por millón (20 ppm). Aún así lo debe indicar el prospecto, así como la ficha técnica.

Etiquetado de los medicamentos



El actual reglamento obliga a indicar la presencia de gluten o almidones tanto en el cartonaje, como en el prospecto, y de forma específica

Si no indica nada, es que es APTO



Celicidad.net
App Celicidad

7

FUERA DE CASA





Cada vez es mayor el número de establecimientos que ofrecen opciones sin gluten seguras, pero conviene saber que no todo lo que vemos etiquetado “sin gluten” en la carta de un restaurante, es seguro para nosotros.

La actual normativa que regula esto en Europa, es la 1169/2011 que obliga a los restaurantes, hoteles, cafeterías, etc a indicar la presencia de 14 alérgenos en sus cartas. Entre esos alérgenos se encuentra el gluten que cuando es utilizado como ingrediente en un plato, debe ser correctamente advertido.

Sin embargo, este reglamento “recomienda” advertir de la posibilidad de trazas o contaminación cruzada, pero es solo una recomendación, no es obligatorio. Por tanto, que una carta indique que un plato no lleva gluten no significa que sea apto porque no contempla la manipulación. Es necesario en estos casos preguntar siempre si el plato se elabora evitando en todo momento el riesgo de contaminación cruzada.

En la actualidad se pueden encontrar muchos establecimientos en España en los que se trabaja de forma segura para los celíacos, pero conviene identificarlos previamente. Las asociaciones de pacientes se encargan, así como otras empresas y profesionales, de formar



a los establecimientos que quieren adherirse a sus acuerdos.

Encontramos por tanto establecimientos aptos a través de la web de celiacos.org, la web de FACE.

Aún así, siempre, en cualquier establecimiento es imprescindible:

- Identificarse como **celiaco**
- Preguntar si los platos elaborados sin gluten están **exentos de contaminación cruzada**.
- Si no nos dan seguridad, es **mejor no consumir nada en ese establecimiento**.

8

FAMILIA Y AMIGOS





La gran cantidad de bulos y mitos sobre la enfermedad celiaca y la dieta sin gluten que existe en la actualidad, hace que en muchas ocasiones la celiacía y las necesidades de los pacientes se tachen de exageraciones.

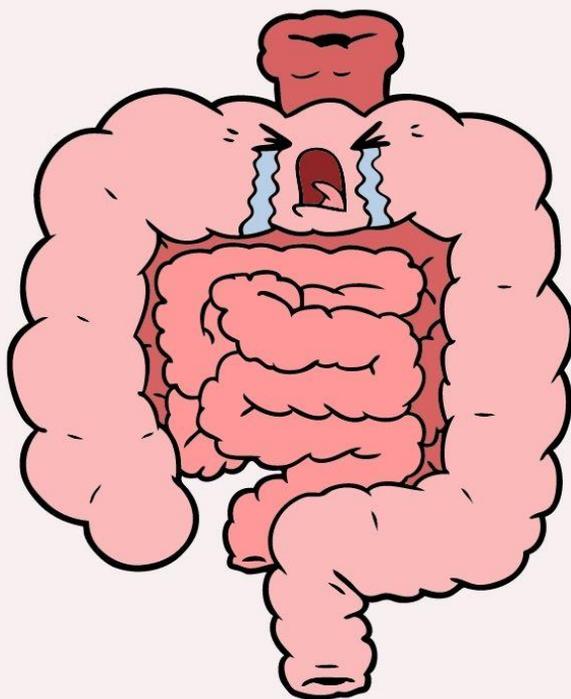
Por eso es fundamental que una vez que estemos bien informados sobre la enfermedad celiaca y las exigencias de la dieta sin gluten, lo expliquemos a nuestro entorno con el objetivo de que ellos también tengan en cuenta ciertos requerimientos para así hacernos la vida más sencilla.

Es importante que entiendan que la dieta sin gluten es el único tratamiento eficaz a día de hoy para un celiaco y que esta debe ser estricta cada día, por eso en ocasiones no podemos comer en cualquier restaurante, ni cualquier preparación en casa de amigos o familiares si no estamos seguros de que se ha hecho siguiendo todas las recomendaciones para que sea sin gluten y sin contaminación cruzada.

Concienciar a nuestro entorno con información rigurosa y actualizada es clave para hacer que la convivencia con la celiacía sea más sencilla desde el primer momento.

9

LAS TRANSGRESIONES





Es muy frecuente que al inicio del diagnóstico cometamos errores tanto en la elección de los alimentos como en la manipulación para evitar la contaminación cruzada.

Si eso te ocurre, no te agobies. Lo más importante es que trates de identificar cuál ha sido el error para así no volver a cometerlo.

Con el tiempo, tanto el momento de la compra sin gluten como la hora de la comida en casa, nos resultarán sencillos y prácticamente automáticos, pero como todo, llevará un tiempo.

Lo que sí es fundamental es que nos concienciamos desde el principio de que es necesario tratar de reducir al máximo los riesgos.

La dieta sin gluten funciona cuando la hacemos bien todos los días, si cometemos transgresiones de forma habitual, nuestro intestino volverá a sufrir daño, los síntomas volverán a aparecer y también otros problemas como posibles déficits nutricionales asociados al daño intestinal.

En un largo plazo, el problema puede ser mayor, ya que pueden aparecer otras enfermedades autoinmunes o en algunos casos y de manera totalmente excepcional, puede aparecer un linfoma.

ONDA CELICIDAD

Un podcast de Lorena Pérez

¿Cuáles son las consecuencias de transgredir la dieta sin gluten?

Entrevista en Onda Celicidad con la Dra. Natalia López, especialista en digestivo y en enfermedad celiaca en el adulto del Hospital Clínico San Carlos de Madrid.



[Escúchala, aquí](#)

ENTREVISTAS

10

TUS MEJORES HERRAMIENTAS





La información es poder y un paciente informado es un paciente mucho más responsable con su enfermedad y adherente al tratamiento, algo totalmente imprescindible cuando hablamos de una enfermedad crónica como es el caso de la celiaquía.

En Celicidad llevamos desde 2015 trabajando para el colectivo celiaco y nos han premiado por ello hasta en cuatro ocasiones!!

En 2015 comenzamos a desarrollar contenidos y herramientas con una única finalidad: que la vida de los pacientes con celiaquía o con sensibilidad al gluten/trigo no celiaca sea un poco más sencilla. Fruto de ese trabajo, tenemos a tu disposición un número ya importante de herramientas que te van a gustar, eso seguro.

¡Pasa página y disfrútalas, que son para ti!



APP CELICIDAD



+ 2.000 establecimientos con opciones sin gluten seguras en España

Busca por cercanía, por localidad!

Planifica tus fines de semana, tus vacaciones y tus ratos de ocio

Valora tu experiencia en los establecimientos y ayúdanos a crear el Ranking Celicidad!

Sube fotos, marca favoritos...

Descarga gratuita

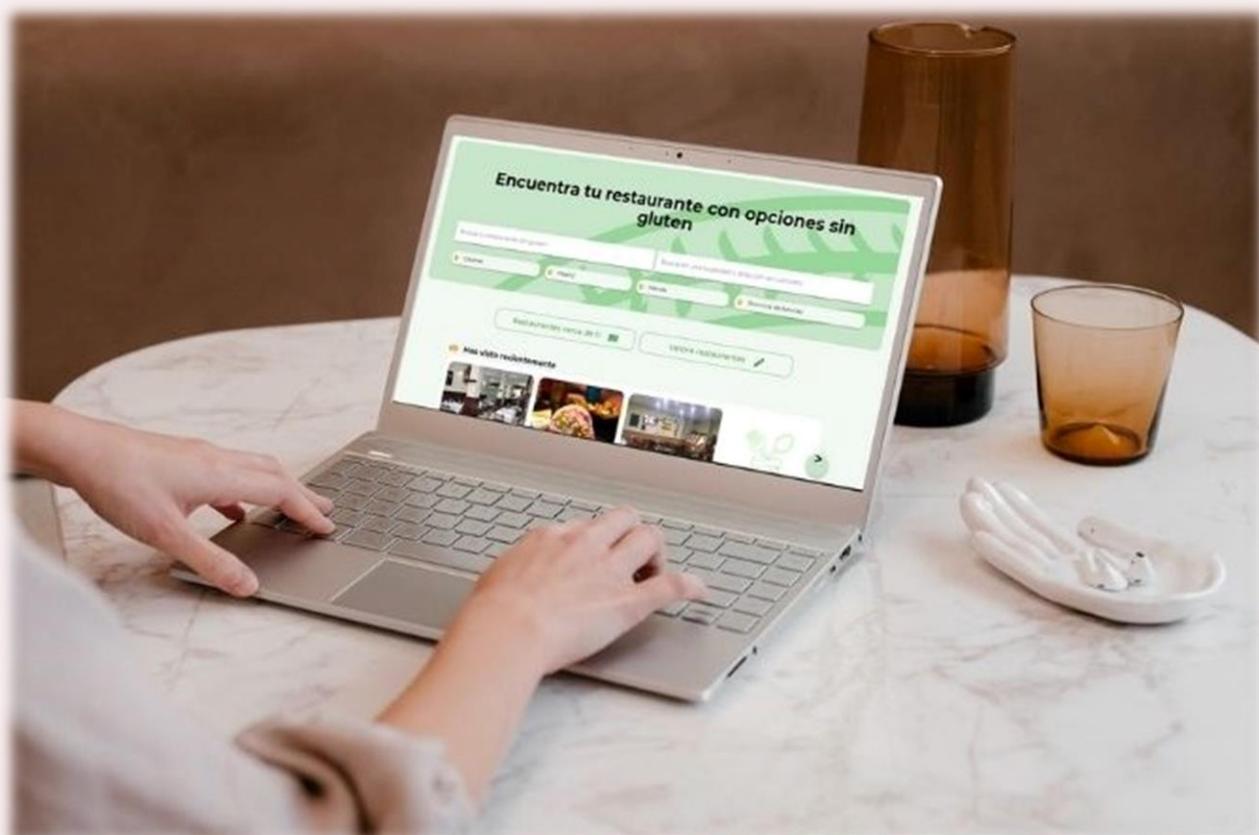


WEB DE RESTAURANTES

Los mismos datos y funciones en abierto y accesible para todo el mundo!

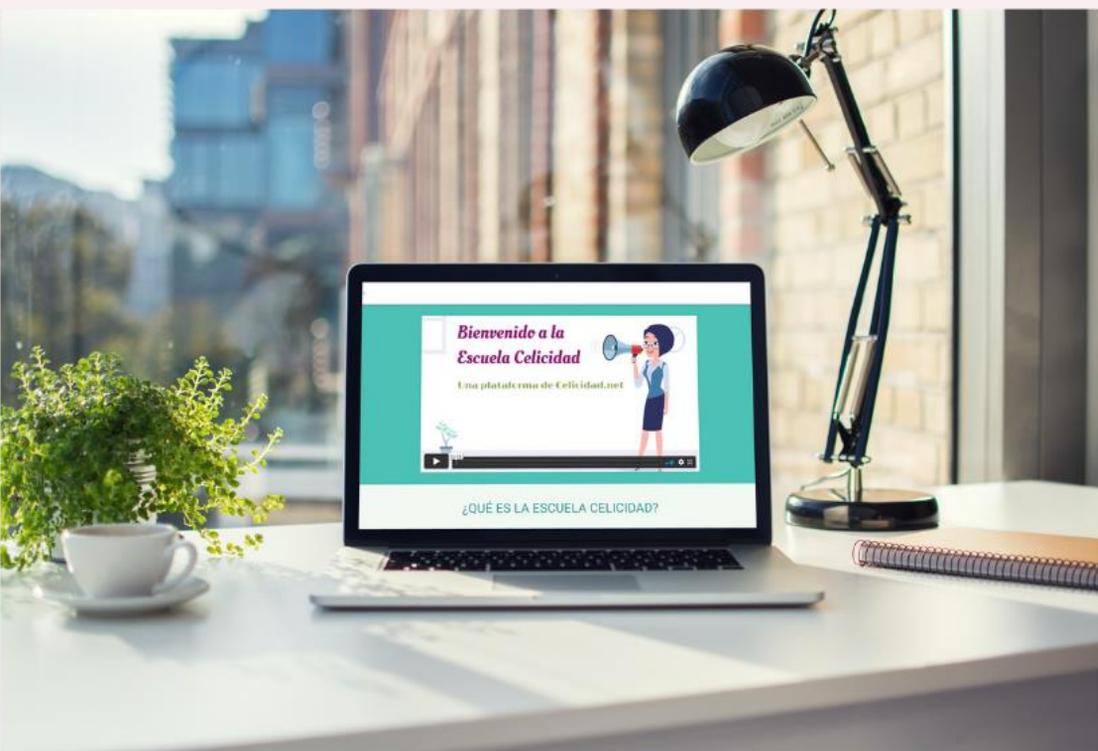
Regístrate y sácale todo el partido

[Accede!](#)





ESCUELA CELICIDAD



La primera plataforma digital de aprendizaje online sobre enfermedad celiaca y dieta sin gluten!

[Accede a nuestros cursos tutorizados, conviértete en alumno](#) y aprovecha todas nuestras actividades gratuitas!

Webinars, talleres, materiales, etc!

[Accede!](#)

Celicidad.net



Curso online

Aprender a hacer dieta sin gluten



Un curso online para hacer a tu ritmo, revisar las veces que quieras y mantenerte actualizado siempre con los contenidos que vamos añadiendo.

Aprenderás todo lo relacionado con la enfermedad celiaca y con la dieta sin gluten a través de vídeos, vídeos animados –como el de la imagen-, infografías, textos y muchísima bibliografía para que puedas ampliar todo lo que quieras tus conocimientos.

Profundizamos en el etiquetado de los productos, trucos para hacer la compra más sencilla, evitar la contaminación cruzada etc etc

Descubrimos también qué otros productos pueden tener gluten y cómo identificarlos!

Apúntate ya!



Curso online

Aprender a hacer dieta sin gluten

Contenido del curso:

- 1- Qué es la dieta sin gluten
- 2- Qué patologías requieren de dieta sin gluten
- 3- Enfermedades asociadas y grupos de riesgo
- 4- Qué es el gluten
- 5- Cereales y Pseudocereales
- 6- Etiquetado Sin Gluten
- 7- Clasificación de los alimentos
- 8- El gluten en otros productos
- 9- La contaminación cruzada
- 10- Consecuencias de transgredir la dieta sin gluten

Tutora del curso: Lorena Pérez
Periodista y Técnico Especialista
en Seguridad Alimentaria

Compra
el curso
ya!





Curso online

Masas Sin Gluten



Una vez que te sabes toda la teoría es el momento de ponerla en práctica para hacer sabrosos platos. Y lo más complicado, sin ningún tipo de duda, son las masas.

En este curso online que puedes hacer a tu ritmo, cuando te apetezca, desde la Tablet, el móvil o el ordenador, aprenderás a hacer sencillas masas que después podrás ir modificando a tu gusto: desde bizcochos a pan, pasta fresca sin gluten, rosquillas, croquetas o incluso un bollo “preñado” gluten free.

Además, este curso suma lecciones sin coste añadido para sus alumnos dos veces al año!

Apúntate ya y aprende a hacer auténticos manjares a base de productos sin gluten que encontramos en cualquier súper! Porque para empezar, en este curso tan sencillo, recurrimos a mixes comerciales sin gluten!



Curso online

Masas Sin Gluten

Edita Álvarez, autora del ebook Las Recetas de Celicidad. 20 años cocinando sin gluten, te enseñará a realizar todas estas preparaciones y te contará alguno de los secretos que lleva utilizando desde 1997 para trabajar sin gluten en la cocina.

El complemento ideal a este curso es su ebook con más de 100 páginas de recetas y un especial con tartas gluten free.

Es también la tutora del curso y resolverá todas tus dudas a través del mail.

Aprende con ella a hacer churros, bizcocho, rosquillas fritas, pasta fresca, pasta rellena fresca, croquetas, bollo preñado, magdalenas y por supuesto pan sin gluten!

Y dos veces al año, tendrás nuevas lecciones sin coste añadido. Mira, mira el resultado de sus clases...



[Compra el curso ya!](#)



Curso online

Masas Sin Gluten



Compra el curso ya!

ONDA FELICIDAD

Un podcast de Lorena Pérez

Ivoox, Spreaker, Apple Podcast, Google Podcast, Spotify, Youtube

**Tu podcast sobre
celiaquía, salud
y bienestar**

Accede!



Gluten Free

CHECKLIST





Una vez que nos diagnostican, toca empezar con el tratamiento. No esperes ni un día más. Comienza la dieta sin gluten estricta una vez que el médico te confirma que tu problema es el gluten... Y a diferencia de otras enfermedades, la celiaquía no tiene a día de hoy ningún tipo de fármaco que podamos tomar y olvidarnos...no! La celiaquía nos va a acompañar durante toda nuestra vida siempre que nos llevemos algo a la boca, siempre. Es como una compañera un poco pesada... pero no te vengas abajo porque se trata de hacer una alimentación muy concreta, pero sana, variada y sabrosa.

Al principio es una lata, por supuesto. Los productos son más caros, no hay muchos restaurantes para nosotros, las trazas no son obligatorias y nos complican la vida en el súper... pero tenemos una gran baza a nuestro favor: los alimentos que de manera natural no contienen gluten y que deben ser la base de nuestra alimentación (y de la de cualquiera).

Así que tómatelo en serio porque los síntomas comenzarán a remitir, los valores alterados a normalizarse y poco a poco irás recuperando la salud y la calidad de vida. Prometido.

Pero no todas las personas con celiaquía evolucionamos de la misma manera cuando comenzamos la dieta sin gluten. Unos mejoramos



pronto, otros tardan más... Por eso es fundamental que nuestro médico nos haga un seguimiento periódico e indefinido, para comprobar que todo según lo esperado.

Y en ocasiones esto no es así. Pasa el tiempo y el paciente con su dieta sin gluten no mejora. La principal razón por la que ocurre esto es porque, aunque creemos que estamos haciendo la dieta correctamente, algo se nos escapa. Y no es fácil detectarlo...debemos estar muy informados sobre la dieta sin gluten para hacerla correctamente y no cometer errores que puedan perjudicar nuestra salud.

A continuación te dejo una checklist para que compruebes que tú no cometes algunos de los fallos más comunes que podemos cometer los celíacos en nuestra dieta sin gluten. Tanto si llevas poco tiempo y no acabas de encontrarte bien, como si llevas tiempo y sí estás bien, te recomiendo que la revises. ¡Es orientativo, pero seguro que te ayuda!

Y como siempre, si no te encuentras bien, acude a tu médico porque puede haber otras patologías y también intolerancias, junto a la celiaquía. Nos hablan de ello en estas entrevistas que te dejo aquí.

ONDA FELICIDAD

Un podcast de Lorena Pérez

Celiaquía y otras intolerancias y patologías



Con el Dr. López Rueda, experto en intolerancias y microbiota

Escúchala aquí

Enfermedades asociadas a la celiaquía

Con el Dr. Montoro, digestivo del Hospital San Jorge en Huesca

Escúchala aquí



ENTREVISTAS



CHECKLIST

Revisa los alimentos genéricos que consumes. La lista de genéricos sufre modificaciones y quizás alguno se te haya escapado



Las especias que usas para cocinar suelen generar mucha confusión. Así que con la info en la mano, comprueba que las que usas son sin gluten



Las lentejas son una legumbre que de manera natural no contiene gluten, pero pueden venir contaminadas, revísalas siempre.





Comprueba que los productos de untar que usas, como mantequillas, mermeladas, no están siendo usados por personas no celiacas (riesgo de contaminación si no se hace con cuidado)



En las carnicerías y charcuterías suelen cortar el embutido y los quesos con las mismas máquinas. Puede haber contaminación. Habla con tu carnicero/charcutero



Comprueba que la zona de la cocina en la que trabajas sin gluten, no tiene ningún resto!

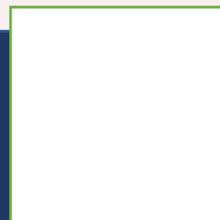




Los trapos de cocina, cuando en casa hay celíacos y no celíacos, pueden estar contaminados. Ten cuidado con esto!



Si usas salero, mejor con dispensador para no introducir la mano y reducir así el riesgo de contaminación.

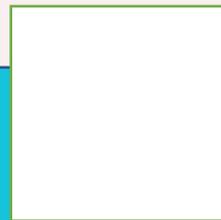


Si los utensilios que empleas para cocinar sin gluten son de madera y también se utilizan para cocinar con gluten, hay mayor riesgo de contaminación





Los trapos de cocina, cuando en casa hay celíacos y no celíacos, pueden estar contaminados. Ten cuidado con esto!



Si usas salero, mejor con dispensador para no introducir la mano y reducir así el riesgo de contaminación.



Si los utensilios que empleas para cocinar sin gluten son de madera y también se utilizan para cocinar con gluten, hay mayor riesgo de contaminación





Máxima precaución cuando cocines con y sin gluten a la vez. ¡¡Pon los 5 sentidos!!



Revisa que tanto el horno como el microondas (incluida la tapa) estén limpios cuando introduzcas platos sin gluten



¡Seguro que no compartes tostadora! Al menos no la compartes con personas no celiacas, ¿verdad? ¿Y si lo haces utilizas las bolsas anti contaminación cruzada?





Insiste: en la mesa que nadie pase el pan de trigo por encima de tu plato! Ni nada parecido!



¿La última vez que saliste fuera te acordaste de preguntar por la contaminación cruzada? Asegúrate de hacerlo siempre



Si consideras que lo haces todo correctamente y no te encuentras bien, acude al médico. Hay intolerancias asociadas a la celiacía que requieren de más restricciones alimentarias. Puede haber otros problemas, así que consúltalo siempre con un profesional!

ENLACES DE MUCHO INTERÉS

Toda la información que quieras
ampliar sobre celiacía y dieta sin
gluten, la encuentras en

celicidad.net

con sus correspondientes enlaces a
bibliografía



© Todos los derechos reservados

¡No nos pierdas de vista!

¡Síguenos en redes sociales y continúa aprendiendo con nosotros todos los días!



[Celicidad singlu](#)



[Celicidad singlu](#)



[Celicidadsinglu](#)



[Celicidad](#)



[Celicidad](#)



[Onda Celicidad](#)