Esta información se ofrece sólo como una guía general y no como una base definitiva para diagnóstico o tratamiento en ningún caso en particular. Es muy importante que consulte sobre su condición especiífica con su pediatra de Atención Primaria, quien valorará si es preciso remitir al Pediatra Gastroenterólogo.

Dieta sin gluten

La enfermedad celiaca es un trastorno crónico del sistema inmunológico que ocasiona una intolerancia permanente al gluten, proteína que se encuentra naturalmente en la composición de algunos cereales (trigo, centeno, cebada, avena y derivados).

Una vez diagnosticada la enfermedad, el único tratamiento posible en la actualidad es la retirada del gluten de la dieta, de forma estricta y de por vida. Si se realiza la dieta adecuadamente se consigue la desaparición de los síntomas clínicos, la negativización de los marcadores serológicos y la normalización de la mucosa intestinal.

Para conseguir una dieta sin gluten hay que excluir cualquier alimento que contenga trigo, es decir, todas las especies del género Triticum: **trigo duro**, **trigo espelta**, **trigo khorosan** (kamut®), **triticale** (cereal obtenido del cruce de trigo y centeno), **cebada**, **centeno** o sus variedades híbridas y productos derivados (almidón, harina…). Aunque la **avena** en su composición natural no contiene gluten, en pacientes altamente sensibles se han detectado casos de sensibilidad cruzada debido a que en las cadenas de producción pueden encontrarse restos de otros cereales ricos en gluten. Por este motivo se aconseja la dieta restringida en avena y, en caso de consumirla utilizar la avena que garantice que es apta para celíacos.

Teniendo en cuenta que estos cereales con frecuencia se utilizan en la elaboración de una gran variedad de productos alimentarios **suelen o pueden contener gluten** los siguientes productos:

- Pan, harina, cereales, galletas o productos de repostería.
- Pasta alimenticia: macarrones, tallarines...
- Rebozados y aderezos.
- Bebidas malteadas, destiladas o fermentadas de estos cereales (cerveza, whisky, algunos licores).
- Alimentos procesados o manufacturados que los contengan en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas, levadura, espesantes…
- Conservas de carne o pescado.
- Embutidos y productos de charcutería (mortadela, chorizo, chóped…)
- Patés.
- Quesos fundidos o para untar, especiales para pizzas.
- Rellenos, salas, condimentos y colorantes alimenticios.
- Frutos secos tostados o fritos.
- Caramelos, golosinas y algunos helados.
- Sucedáneos del café, chocolate u otras bebidas de máquina.

La dieta sin gluten debe basarse fundamentalmente en alimentos frescos y naturales no manipulados que no contiengan estos cereales, combinándolos entre sí de forma variada y equilibrada.

Alimentos que de forma natural **no contienen gluten:**

- Cereales y seudocereales sin gluten: maíz, arroz, mijo, sorgo, trigo sarraceno, soja, quínoa, tapioca, alforfón, ararais, amaranto, teff.
- Leche y derivados naturales no saborizados: quesos, nata, yogures…
- Carnes, pescados y mariscos frescos, congelados o en conserva al natural o en aceite.
- Huevos.
- Verduras y hortalizas.
- Todo tipo de legumbres.
- Frutas.
- Frutos secos naturales.
- Azúcar y miel.

© Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Todos los derechos reservados.

- Aceites y mantequillas.
- Café molido o en grano, infusiones, refrescos, vinos o bebidas espumosas.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama o al natural.
- Agua, tanto procedente del grifo como la embotellada con y sin gas.

A veces, encontrar gluten en las etiquetas puede convertirse en todo un reto, por eso, es importante leer las etiquetas paso a paso.



eguridad para una adecuada dieta sin gluten:

En aquellos productos que pueden llevar gluten o que se usan como sustitutos de alimentos que habitualmente llevan gluten, es conveniente buscar si el producto tiene alguno de estos reclamos:

1. "**Sin gluten":** Indica que el producto no contiene gluten. Esta declaración solo podrá utilizarse cuando los productos no contengan más de 20 mg/kg de gluten (20 ppm).
2. La **espiga barrada**, símbolo internacional sin gluten. Para que este símbolo tenga validez, debe ir acompañado por el nº de registro abajo. XX: código del país, YYY: código de empresa, ZZZ: código del producto. Solo pueden usarse en productos que no contengan más de 20 mg/kg de gluten (20 ppm).

Si el producto contiene alguno de estos 2 reclamos, podemos comprarlo con seguridad. También hay que tener en cuenta que, según el reglamento actual, no es de obligado cumplimiento utilizar una simbología específica, por lo que algunas marcas han diseñado su propio símbolo para facilitar la identificación de productos sin gluten.

Por otro lado, también hay que tener en cuenta que los productos etiquetados como "muy bajo contenido en gluten" NO SON APTOS, aunque a veces vayan acompañados de las siguientes alegaciones: "Adecuados para personas con intolerancia al gluten" o "Elaborados específicamente para personas con intolerancia al gluten". Estos productos contienen entre 20-100ppm de gluten, no siendo aptos para celíacos.

Además, la FACE (Federación de Asociaciones de Celiacos de España) es un organismo que confecciona, revisa y actualiza de forma periódica listas de marcas y productos de aquellos fabricantes que han comunicado a FACE que son "sin gluten" conforme a los requisitos exigidos por esta Federación. Se aconseja ponerse en contacto con las asociaciones de celiacos de cada comunidad autónoma ya que, por un lado, facilitan la lista actualizada de alimentos comercializados sin gluten y, por otro lado, facilitan información práctica para poder llevar a cabo una adecuada dieta sin gluten (recetas, comercios, restaurante con productos sin gluten…), clave del éxito en el tratamiento y la prevención de las complicaciones.

2. Buscar si el producto contiene cereales con gluten entre los ingredientes:

Si el producto no tiene ningún certificado o etiquetado de los anteriores, tenemos que prestar atención a los ingredientes. Los cereales que contienen gluten: trigo, cebada, centeno, escanda común, espelta, triticale, trigo silvestre, kamut, granos de espelta verde, bulgur, sémolas de trigo, cebada o centeno. Si el producto contiene entre los ingredientes, alguno de estos cereales o harinas hechas a partir de estos cereales, no debemos comprarlo.

Si el producto no contiene estos cereales entre los ingredientes, ni tampoco ningún sello del 1º paso, antes de comprarlo es necesario hacer el paso 3 y 4 que vienen a continuación para estar seguros de que podemos comprar el producto.

3. Buscar otras fuentes de gluten entre los ingredientes:

© Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Todos los derechos reservados.

En productos hechos a base de cereales sin gluten, pueden aparecer en la etiqueta ciertos ingredientes que se pueden reconocer como posible fuente de gluten. Si se identifican algunos de estos ingredientes, es mejor no consumirlos porque puede contener gluten:

- Germen de trigo
- Almidón (si no especifica puede ser de trigo)
- Cereales (sin especificar)
- Harina (sin especificar)
- Malta
- Maltodextrina
- Jarabe o extracto de malta.
- Amiláceos (sin especificar).
- Fécula de fibra
- Espesantes (si no especifica, puede contener gluten)
- Sémola / semolina
- Proteína vegetal texturizada (o PVT)
- Hidrolizado de proteína vegetal (HPV) o hidrolizado de proteína (si no especifica el origen suele ser de trigo)
- Levadura.
- Extracto de levadura, de cereal o de malta
- Especias (si no especifica, puede contener gluten)
- Aromas ((si no especifica, puede contener gluten)
- Maltosa: si no especifica mejor no consumirlo, porque puede ser de trigo, patata o maíz. Si especifica “Maltosa de patata” o “Maltosa de maíz” entonces sí se puede consumir. Si solo pone “Maltosa” o “Maltosa de trigo”, entonces mejor no consumir.
- Almidones modificados:
    - E-1404 (Almidón oxidado).
    - E-1412 (Fosfato de dialmidón).
    - E-1414 (Fosfato acetilado de almidón).
    - E-1422 (Adipato acetilado de dialmidón).
    - E-1442 (Fosfato de hidroxipropil dialmidón).
    - E-1410 (Fosfato de monoalmidón).
    - E-1413 (Fosfato fosfatado de almidón).
    - E-1420 (Almidón acetilado).
    - E-1440 (Hidroxipropil almidón).
    - E-1450 (Octenil succinato de almidón).

Si el producto contiene entre los ingredientes, alguno de estos nombrados, y no contiene alguna de las etiquetas de “sin gluten” no debemos comprarlo.

4. Buscar posibles trazas de gluten en el etiquetado:

Es posible que algunos productos que estén hechos a base de cereales sin gluten hayan sido elaborados en fábricas que también producen alimentos con gluten y pueden haber sufrido contaminación cruzada.

Por eso, es importante que, aunque no identifiquemos en el listado de ingredientes ninguno de los anteriores, busquemos si tiene trazas que, aunque no son de obligada declaración, algunos productos las incluyen de forma voluntaria para prevenir.

Las trazas de gluten se pueden encontrar etiquetadas de la siguiente manera:

- Contiene gluten
- Contiene trazas de gluten
- Contiene trazas de cereales
- Puede contener trazas de gluten
- Puede contener trazas de trigo / cebada / centeno
- Producto fabricado en equipos donde se procesan cereales con gluten
- El producto es fabricado donde se fabrican productos a base de trigo

Si el producto contiene alguna de estas advertencias, no debemos comprarlo.

© Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Todos los derechos reservados.

Por último, es importante destacar que si el producto no contiene ningún sello pero tampoco contiene entre sus ingredientes: cereales con gluten, alguno de los ingredientes listados en el punto 3, ni tampoco las trazas listadas en el punto 4, podríamos comprarlo. Seguramente se trate de alimentos que por naturaleza no tienen gluten como los especificados arriba.

No es aconsejable consumir productos a granel ya que en ellos aumenta el riesgo de haber sufrido contaminación cruzada.

En cuanto a comer fuera de casa, muchos establecimientos comerciales tienen puntos específicos de venta de alimentos sin gluten aptos para celiacos que facilitan su adquisición, incluso algunos de ellos se dedican exclusivamente a la venta de este tipo de productos. También hay que tener en cuenta que para conseguir un adecuado cumplimiento de la dieta es fundamental evitar la contaminación cruzada que puede derivarse de la manipulación en el mismo espacio o con los mismos equipos alimentos con y sin gluten, circunstancia a tener en cuenta al comer fuera de casa en comedores colectivos. Cada vez existen más colegios y restaurantes que cumplen estos requisitos, y que especifican en sus cartas los platos que no contienen gluten.

En domicilios donde uno de los miembros de la familia sea celíaco es aconsejable eliminar la harina de trigo, el pan rallado o ingredientes que por su formato puedan generar alto riesgo de contaminación ambiental (contaminación cruzada), y en sustitución utilizar productos sin gluten o copos de puré de patata para rebozar, empanar o espesar salsas. De este modo reduciremos la contaminación cruzada posible y los alimentos podrán ser consumidos con seguridad por todos los integrantes de la familia.

En conjunto, las **medidas prácticas** más seguras para asegurar una dieta libre de gluten consisten en:

- No adquirir alimentos sin la seguridad de que no contienen gluten. Lo más conveniente es revisar bien las etiquetas, paso a paso, como se ha especificado y existe alguna duda de si alguno de los componentes del producto puede contener gluten es mejor no consumirlo.
- En los alimentos envasados, es preferible comprar alimentos con certificado de calidad sin gluten como la espiga barrada o bien la declaración “Sin gluten”
- Consultar la guía con el listado de marcas y alimentos fabricados con garantía de ausencia de gluten que proveen las asociaciones de celiacos.
- Comer en restaurantes o establecimientos que garanticen que las materias utilizadas no contienen gluten.

Autoría

Ana María Castro Millán (Hospital Universitario de Canarias) y Raquel Vecino López (Hospital Clínico San Carlos, Madrid)

Artículo publicado el: 18/01/2020

Artículo original y más información en: https://seghnp.org/familias/dieta-sin-gluten

© Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. Todos los derechos reservados.