Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo

Celiacos y dieta sin gluten

La enfermedad celiaca afecta al 1% de la población. Los celiacos no pueden comer gluten. El gluten es una proteína que se encentra en el trigo, la cebada, el centeno, la avena y el tritícale (híbrido de trigo y centeno).

No debe iniciarse una dieta sin gluten antes de tener el diagnóstico de un especialista, ya que dificultaría el diagnóstico de la enfermedad.

¿Qué productos contienen gluten?

Los productos que habitualmente contienen gluten son aquellos **elaborados con harina, como el pan, los productos de bollería y pastelería y las pastas, y también la cerveza**. En pequeñas cantidades también se encuentran en muchos otros alimentos. El gluten aporta elasticidad y esponjosidad, por este motivo la industria alimentaria lo incluye en múltiples alimentos que no lo contienen originalmente. Además, existe la posibilidad de que el producto haya sido tratado en el mismo lugar donde se han manipulado alimentos con gluten y por tanto pueda estar contaminado.

Es importante acostumbrar a los niños desde pequeños a comer productos naturales y minimizar el consumo de productos manufacturados, ya que en estos últimos el riesgo de contaminación es mayor. El celiaco debe basar su dieta en los siguientes alimentos: verduras, frutas, legumbres, hortalizas, carnes, pescados, huevos, leche, aceite y cereales sin gluten (arroz y maíz).

Debe rechazarse cualquier producto que contenga los ingredientes a continuación señalados, salvo que incluya algún sello oficialmente reconocido de alimento sin gluten:

- Almidones modificados:
  - E1404 Almidón oxidado
  - E1410 Fosfato de monoalmidón
  - E1412 Fosfato de dialmidón
  - E1413 Fosfato dialmidón fosfatado
  - E1414 Fosfato dialmidón aceitado
  - E1420 Almidón aceitado
  - E1422 Adipato de dialmidón acetilado
  - E1440 Hidroxipropil amidón
  - E1442 Fosfato de dialmidón hidroxipropilado
  - E1450 Octenil succinato sodico de almidón
  - Almidón
  - Almiláceos
  - Aromas
- Fécula
- Fibra
- Gofio
- Harina
- Hidrolizado de proteína
- Hidrolizado de proteína vegetal
- Cereales

- Condimentos
- Espesantes
- Extracto de levadura
- Malta
- Jarabe de malta
- Extracto de malta
- Proteína
- Proteína vegetal
- Sémola

¿Qué cuidados especiales se recomienda tener en la cocina?

Es aconsejable evitar compartir aceites para freír alimentos con y sin gluten. Tampoco se debe tostar el pan en una tostadora que se usa para pan con gluten, ni compartir utensilios de cocina.

En aquellas casas en las que haya un celíaco, se recomienda eliminar las harinas de trigo y el pan rallado normal. En su lugar se puede utilizar harinas de arroz, de garbanzos o de maíz, pan rallado sin gluten, copos de puré de patata, etc. para rebozar, empanar o espesar salsas.

Para evitar errores se recomienda dejar una estantería o un armario para los productos sin gluten.

¿Cómo se identifican los productos sin gluten?

El reglamento del 20 de julio de 2016 destaca:

- Se determina que la declaración **gluten** solamente podrá utilizarse cuando los alimentos, tal como se venden al consumidor final, no contengan más de 20 mg/kg de gluten.
- La declaración **bajo en gluten** solamente podrá utilizarse cuando alimentos que contengan trigo, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas, o que contengan uno o más ingredientes hechos a partir de estos cereales, que se hayan procesado específicamente para reducir su contenido de gluten, no contengan más de 100 mg/kg de gluten en el alimento tal como se vende al consumidor final.

Existe un símbolo, formado por una espiga tachada dentro de un círculo, que es el símbolo internacional para identificar los productos **sin gluten**. En España, podemos observar, además de este, otros distintivos que son propios de las distintas asociaciones de celíacos y de la propia industria alimentaria. Por ejemplo, existe otro símbolo que identifica que un producto es gluten y que una empresa externa (certificadora) lo avala, siendo más restrictivo en el contenido en gluten (10 ppm). Esta es la marca de garantía por FACE acompañada de una espiga verde en el interior de un octógono.

Los celiacos deben consumir los alimentos etiquetados como **“sin gluten”.**

Los productos con menos de 20 ppm de gluten pueden ser consumidos, pero si se abusa de estos, la cantidad final de gluten que se ingiera puede llegar a ser elevada, por lo que se recomienda consumirlos en pequeñas cantidades.

Ante la duda de si un producto contiene gluten o no, lo más recomendable es **no consumirlo.**

Artículo publicado el 13-9-2017, revisado por última vez el 31-3-2022

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/celiacos-dieta-sin-gluten