

Enfermedad celíaca y dieta sin gluten

¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune crónica en la que el consumo de gluten provoca una reacción inflamatoria que daña la mucosa del intestino delgado. Este daño dificulta la absorción de nutrientes y puede producir síntomas digestivos y generales.

El tratamiento no es un medicamento, sino una dieta estricta sin gluten de por vida.

¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína presente de forma natural en algunos cereales:

✗ Cereales con gluten

- Trigo (y sus variedades: espelta, kamut)
- Cebada
- Centeno
- Triticale

⚠ La avena solo es segura si está certificada sin gluten.

Síntomas más frecuentes

Los síntomas pueden variar mucho entre personas:

- Diarrea, distensión abdominal, gases
- Dolor abdominal
- Pérdida de peso o dificultad para ganarlo
- Anemia por déficit de hierro
- Cansancio, debilidad
- Déficit vitamínicos
- En niños: retraso del crecimiento

Algunas personas no tienen síntomas claros, pero el intestino igualmente se daña.

La dieta sin gluten

Principio fundamental

✓ **Eliminar totalmente el gluten**, incluso en pequeñas cantidades.

⚠ No existen “excepciones” ni “trampas ocasionales”.

Alimentos permitidos de forma natural

✓ **Puedes consumir con seguridad:**

- Frutas y verduras frescas
- Legumbres
- Carne fresca, pescado, huevos
- Leche y lácteos naturales
- Arroz, maíz, patata
- Quinoa, mijo, sorgo
- Frutos secos naturales
- Aceite de oliva

Alimentos que deben evitarse

✗ **No aptos:**

- Pan, pasta, bollería convencional
- Galletas, cereales de desayuno
- Cerveza
- Rebozados y empanados
- Salsas comerciales (bechamel, soja no certificada)
- Platos preparados

Alimentos especiales “sin gluten”

✓ **Son seguros solo si están certificados**

Busca siempre el símbolo:

● **“Sin gluten”** o la **espiga barrada**

Incluye:

- Pan y pasta sin gluten
- Harinas especiales
- Galletas y bollería sin gluten

Cuidado con la contaminación cruzada

Pequeñas cantidades de gluten pueden causar daño intestinal.

⚠ Evita:

- Compartir tostadora
- Usar el mismo cuchillo para pan con gluten
- Freír alimentos sin gluten en aceite usado para rebozados

✓ En casa:

- Limpia bien superficies
- Usa utensilios separados si conviven celíacos y no celíacos

Comer fuera de casa

- ✓ Informa siempre de que eres celíaco
- ✓ Pregunta por ingredientes y preparación
- ✓ Prioriza restaurantes con opciones sin gluten
- ✓ No asumas que un plato es seguro si “parece” no llevar gluten

Seguimiento médico

La enfermedad celíaca requiere:

- Revisiones médicas periódicas
- Control de analíticas
- Educación nutricional continuada

Una buena adherencia a la dieta permite:

- ✓ Normalizar el intestino
- ✓ Evitar complicaciones
- ✓ Llevar una vida completamente normal

Mensaje final

La dieta sin gluten no es una moda, es un tratamiento médico.

Con información, organización y apoyo, vivir sin gluten es posible y saludable.

Ante cualquier duda, consulta con tu profesional sanitario.