



WWW.CELIACOSARAGON.ORG



APP STORE / GOOGLE PLAY

MI AMIGO  
ES CELÍACO

3

¿LO SERÉ?  
YO

GUIA PRÁCTICA  
PARA CONOCER  
LA ENFERMEDAD  
CELIACA Y  
LA DIETA SIN  
GLUTEN



Información  
detallada sobre EC



Dieta sin gluten



Otros consejos

## M<sup>a</sup> INMACULADA DE FRANCISCO TRIGO

### DIRECTORA GENERAL DE PROTECCIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS

La información al consumidor es un pilar básico de la protección de los ciudadanos en la sociedad de mercado, derecho básico amparado por la ley, y que se ve reforzado en los colectivos especialmente protegibles, como son los afectados de distintas patologías.

En este marco legal, es objetivo fundamental de la Dirección General de Protección de Consumidores y Usuarios del Gobierno de Aragón lograr una plena autonomía de todas las personas, de forma que se garantice su integración plena en la vida social y laboral. Así, se hace necesario mejorar y facilitar la información, y, en este sentido, se deben adoptar las medidas y actuaciones oportunas de discriminación positiva para que la integración y la consecución de los derechos básicos de los colectivos más vulnerables sea una realidad.

Los celíacos tienen muy restringida la elección de los alimentos en su dieta habitual debido al uso frecuente de la harina de trigo, almidones y el propio gluten en la elaboración de productos de consumo en general. Debido, además, a que el tratamiento es exclusivamente dietético, resultará vital conocer cuáles son los alimentos que contienen gluten y poder así confeccionar una alimentación variada y equilibrada para evitar carencias nutricionales. La clave del tratamiento, por tanto, está en el correcto manejo de la alimentación para ayudar al paciente a normalizar su estado de salud y bienestar. Para lograr esta normalización es fundamental el asesoramiento dietético, incluyendo la forma de cocinar y condimentar sin riesgos y ofreciendo, en definitiva, una educación alimentaria que se puede traducir en actos formativos e informativos, así como en publicaciones como la que tiene el lector en sus manos.

En esta línea de información, formación y educación, desde el Gobierno de Aragón vamos a continuar haciendo nuestra aportación decidida y seguiremos

añorando experiencias y recursos con organizaciones, que, como la Asociación Celíaca Aragonesa, se encuentran en primera línea de dedicación a la protección de los consumidores y colectivos vulnerables.

# GUÍA PRÁCTICA PARA CONOCER LA ENFERMEDAD CELIACA Y LA DIETA SIN GLUTEN



## ÍNDICE

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELIACA (EC)?                  | 4  |
| ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA EC?                   | 5  |
| NI ALERGIA NI INTOLERANCIA                           | 6  |
| ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA EC?                          | 7  |
| ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?                             | 8  |
| ¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA SIN GLUTEN (DSG)?          | 9  |
| CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS                       | 10 |
| CLASIFICACIÓN DE LOS CEREALES                        | 13 |
| REGLAS BÁSICAS PARA GARANTIZAR LA AUSENCIA DE GLUTEN | 14 |
| ¿CÓMO IDENTIFICAR UN PRODUCTO SIN GLUTEN?            | 15 |
| CONTACTO CRUZADO                                     | 16 |
| RECAPITULANDO                                        | 18 |
| LA ASOCIACIÓN                                        | 19 |

## GUÍA PRÁCTICA PARA CONOCER LA ENFERMEDAD CELIACA (EC) Y LA DIETA SIN GLUTEN (DSG)

RAMÓN MORAZA MORALES

PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

La enfermedad celiaca es una enfermedad autoinmune que afecta a personas de todas las edades y requiere un estricto control alimentario para prevenir complicaciones a largo plazo. A pesar de su prevalencia, muchas personas desconocen sus causas, síntomas y el impacto que puede tener en la calidad de vida de quienes la padecen.

Esta guía ha sido elaborada con el objetivo de proporcionar información clara y accesible sobre la enfermedad celiaca, dirigida a la población general. En sus páginas encontrarás explicaciones detalladas sobre qué es la enfermedad celiaca, cómo se diagnostica, cuáles son los síntomas más comunes y cuál es el tratamiento adecuado. Además, se incluyen recomendaciones prácticas sobre la dieta sin gluten, así como consejos para la vida diaria y la prevención del contacto cruzado.

Nuestro propósito es concienciar a la sociedad sobre la importancia de un diagnóstico temprano y una adecuada adherencia a la dieta libre de gluten, para mejorar la calidad de vida de las personas celiacas. Asimismo, esperamos que esta guía sirva de apoyo tanto para quienes han sido recientemente diagnosticados como para sus familiares, amigos y cualquier persona interesada en conocer más sobre esta enfermedad.

Te invitamos a leer y compartir esta guía, contribuyendo así a una mayor comprensión y apoyo hacia el colectivo celiaco. Juntos, podemos crear un entorno más inclusivo y seguro para todos.

## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELIACA?

- Es una enfermedad autoinmune en la que el sistema de defensas reacciona ante la ingesta de gluten atacando a los tejidos propios y causando una lesión en las vellosidades intestinales encargadas de absorber los nutrientes.
- Es multisistémica, ya que puede verse afectado cualquier órgano o sistema del cuerpo humano, no solo el aparato digestivo, pudiendo provocar síntomas digestivos y/o extra digestivos.
- Es de origen genético, se hereda la predisposición genética a padecerla.
- Es crónica, no tiene cura.

ANTE TODO, SI SOSPECHAS QUE ERES CELÍACO, NO INICIES LA DIETA SIN GLUTEN ANTES DE TENER UN DIAGNÓSTICO DEFINITIVO. PRIMERO DEBES ACUDIR AL MÉDICO ESPECIALISTA DIGESTIVO, PARA QUE TE REALICE TODAS LAS PRUEBAS OPORTUNAS.

Aproximadamente un 75% de celíacos permanecen sin diagnóstico  
Puede presentarse a cualquier edad.

El 30% de la población general presenta genética compatible pero sólo un 1-2% desarrolla la enfermedad





## ¿CUÁLES SON LOS SINTOMAS DE LA EC?



Pueden darse síntomas digestivos y extra digestivos.

Sin embargo, hay personas que no manifiestan ningún síntoma o signo externos, lo que hace más difícil llegar al diagnóstico.

Existan síntomas o no, lo que sí se produce siempre que un celíaco ingiere gluten, por poca cantidad que sea, es la respuesta autoinmune que provoca las lesiones intestinales. Por eso es tan importante ser muy estrictos con la dieta sin gluten y muy cuidadosos con la manipulación de los alimentos que vayan a consumir personas que padecen EC.

La ingestión continuada de gluten en una persona que padece EC acaba ocasionando atrofia de las vellosidades del intestino delgado, causando problemas en la absorción de nutrientes y generándose carencias nutricionales que pueden derivar en enfermedades graves e irreversibles



MI AMIGO ES CELÍACO  
¿LO SERÉ?  
YO

## LA EC NO ES UNA ALERGIA NI UNA INTOLERANCIA

La EC es una **ENFERMEDAD AUTOINMUNE** en la que el organismo se ataca a sí mismo. Esta respuesta del sistema inmunitario está provocada por la ingesta de gluten.

Las **ALERGIAS** aparecen cuando nuestro sistema inmunitario falla y reacciona frente a sustancias que nos son peligrosas. Durante una reacción alérgica el sistema inmunitario detecta una sustancia inocua como algo peligroso y genera un tipo de anticuerpos (IgE o E) y otras moléculas, como las histaminas, causantes de los síntomas característicos de las alergias.

El trigo contiene gran cantidad de proteínas, entre ellas el gluten, y cualquiera de ellas puede desencadenar una reacción alérgica.

Una **INTOLERANCIA** es un conjunto de reacciones adversas que presenta una persona frente a un alimento. En esta reacción, no está involucrado el sistema inmunitario y la causa suele ser metabólica, es decir se trata de una incapacidad del sistema digestivo para digerir un componente del alimento, generalmente los azúcares, por falta de la enzima necesaria u otros mecanismos indeterminados.

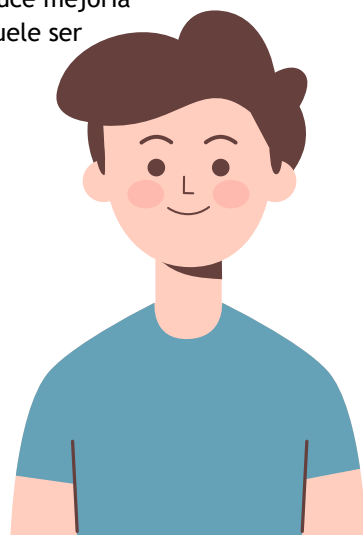


¡¡LA INTOLERANCIA AL GLUTEN NO EXISTE!!  
SI NO ERES CELÍACO, PUEDES SER SENSIBLE AL  
GLUTEN NO CELIACO

## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA EC?

- 1 SOSPECHA CLÍNICA**  
Se valora la existencia de síntomas o signos de la enfermedad, o la pertenencia a grupos de riesgo (enfermedades asociadas o familiar de primer grado diagnosticado de EC).
- 2 SEROLOGÍA**  
Los marcadores serológicos son de gran utilidad porque ayudan a seleccionar a las personas con mayor probabilidad de padecer EC. La negatividad de estos marcadores no excluye definitivamente el diagnóstico.
- 3 PRUEBAS GENÉTICAS**  
Los marcadores genéticos son útiles, puesto que casi la totalidad de los pacientes celíacos son HLA-DQ2 o HLA-DQ8. La genética positiva, por si sola, no confirma la enfermedad.
- 4 BIOPSIA DUODENO YEYUNAL**  
Prueba definitiva para diagnosticar la enfermedad. Debe realizarse antes de haber retirado el gluten de la dieta.
- 5 DIETA SIN GLUTEN**  
Debe realizarse un seguimiento para corroborar que se produce mejoría tras retirar el gluten de la dieta por completo. La mejoría suele ser inmediata, aunque la recuperación intestinal es más lenta.

**ES NECESARIO QUE AL MENOS CUATRO DE ESTOS  
MARCADORES SEAN POSITIVOS PARA CONFIRMAR EL  
DIAGNÓSTICO DE ENFERMEDAD CELÍACA**



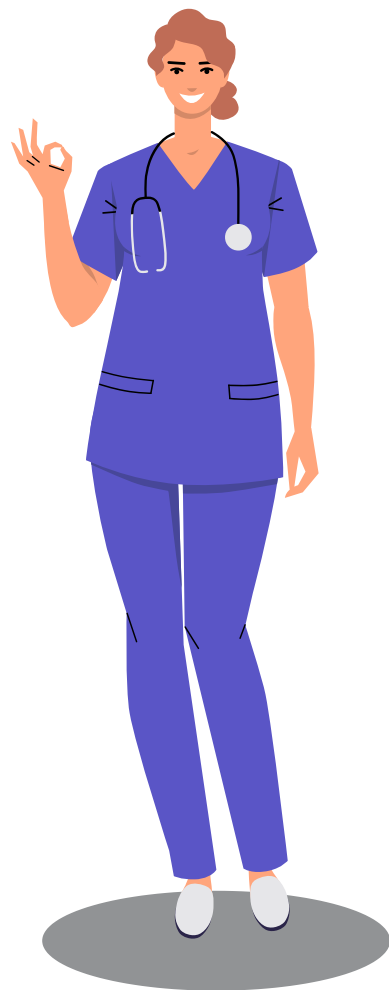
## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA LA EC?

### DIETA SIN GLUTEN

UNA VEZ DIAGNOSTICADA LA EC EL ÚNICO TRATAMIENTO EFICAZ ES LA DIETA SIN GLUTEN PARA TODA LA VIDA. ESTO SUPONE EXCLUIR DE LA ALIMENTACIÓN TRIGO Y TODAS SUS VARIEDADES, CEBADA Y CENTENO, ASÍ COMO CUALQUIER DERIVADO DE ESTOS (HARINAS, SÉMOLAS, ALMIDONES, ETCÉTERA)

El consumo de pequeñas cantidades de gluten activa la respuesta inmune y produce daño e inflamación en el intestino de las personas celíacas SIEMPRE.

Una vez diagnosticada la Enfermedad Celiaca, y realizando una dieta sin gluten durante toda la vida, los síntomas desaparecen y el daño intestinal se recupera. Por eso es muy importante diagnosticarla a tiempo y comenzar la dieta cuanto antes.



**EL ÚNICO TRATAMIENTO EFICAZ ES LA DIETA SIN  
GLUTEN Estricta PARA TODA LA VIDA**



## ¿ EN QUÉ CONSISTE LA DIETA SIN GLUTEN?

El gluten es una proteína que se encuentra en cereales como el trigo, la cebada, el centeno, el triticale, la espelta, y algunas variedades de avena.

El gluten carece de valor nutricional. Sin embargo, tiene mucho valor tecnológico, ya que aporta volumen, elasticidad y esponjosidad a las masas, por eso se usa mucho en la industria alimentaria.



**EL GLUTEN NO SE VE ALTERADO POR EL PROCESO DE  
COCCIÓN EMPLEADO NI SE ELIMINA A ALTAS  
TEMPERATURAS. SOLO SE ELIMINA CON AGUA Y JABÓN**

La DSG puede parecer sencilla, pero en la práctica representa un reto para las personas celíacas y su entorno, ya que existen muchas circunstancias que favorecen la ingestión involuntaria de gluten, tales como:

- Desconocimiento de la posible presencia de gluten en productos manufacturados.
- Contacto de alimentos que originalmente no contienen gluten con otros productos que sí.
- Etiquetado confuso de ciertos alimentos.
- Consumo de productos a granel o elaborados artesanalmente.
- Contacto cruzado, por manipulación inadecuada de los alimentos, en bares, restaurantes, comedores y/o comidas familiares.

## CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

### GENÉRICOS

Son aquellos que **por naturaleza no contienen gluten** y por lo tanto **pueden consumirse de cualquier marca**. Aún así se recomienda leer siempre el etiquetado.



Los productos genéricos pueden consumirse de cualquier marca. Sin embargo, **se han detectado en el mercado etiquetados preventivos** que indican "puede contener gluten" o "puede contener trazas". Por ello **recomendamos leer la etiqueta del producto** y adquirir solo aquellas marcas que no indican este tipo de información.\*

El contacto cruzado es común en los **productos a granel**, por lo que se **consideran no aptos** para las personas celiacas.

Los productos sin gluten que incluyen **materias primas de riesgo** como avena, cervezas o almidón de trigo, **se recomiendan consumir siempre certificados con el ELS**.

### NO GENÉRICOS

#### CONVENCIONALES

Aquellos que por su **proceso de elaboración o por sus ingredientes pueden entrar en contacto con gluten**.

Debes comprobar si aparece en **Lista digital de alimentos sin gluten en FACEMOVIL**, si posee la **Marca Registrada "Espiga Barrada" (ELS)** o si lleva la mención "sin gluten".



#### ESPECÍFICOS

Son los productos **elaborados específicamente para celiacos**.

Deben tener la **Marca Registrada "Espiga Barrada" (ELS)**, aparecer en la **Lista de Alimentos sin gluten o en FACEMOVIL** y/o indicar la mención "sin gluten" (<20 ppm) para garantizar la ausencia de gluten.



#### NO APTOS

Aquellos que **contienen cereales con gluten o derivados** además de productos **elaborados artesanalmente y/o granel**.





## CLASIFICAMOS LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO DE GLUTEN

### GENÉRICOS

Por naturaleza, no contienen gluten

Frutas, verduras, hortalizas, cereales sin gluten, lácteos naturales, carnes y pescados frescos, legumbres, huevos, etcétera.

### CONVENCIONALES

Por su proceso de elaboración o formulación, pueden contener gluten

Lácteos con sabores, carnes procesadas y embutidos, salsas, aperitivos, dulces y chocolates, etcétera.

### ESPECÍFICOS

Pan, galletas, bizcochos, bollos, pasta, etcétera, específicamente elaborados para personas con EC, con harinas de cereales sin gluten, en entornos libres de gluten.

### NO APTOS

Pan, galletas, bizcochos, bollos, pasta, etcétera, elaborados con harinas de cereales con gluten.

## ALGUNAS EXCEPCIONES A LA CLASIFICACIÓN



### LENTEJAS

Pueden consumirse de cualquier marca, pero los envases suelen contener granos de trigo. Por ello, es necesario revisarlas y retirar cualquier resto. Una vez terminado el cribado manual, debemos limpiarlas bien con agua antes de cocinarlas.



### AVENA

Por riesgo en el proceso productivo (desde el cultivo y recogida hasta el envasado) se recomienda consumir solo avena o productos que la contengan, siempre certificados con ELS (espiga barrada). Se recomienda no consumir avena en los primeros 6 meses de inicio de la dieta sin gluten.



### CERVEZA

Al ser una bebida elaborada con un cereal que contiene gluten, se asegura la ausencia total de gluten únicamente en aquellas que estén certificadas con el Sistema ELS.



## CLASIFICACIÓN DE LOS CEREALES



### CEREALES y PSEUDOCEREALES SIN GLUTEN

- ARROZ
- MAIZ
- MIJO
- TEFF
- SORGO



- AMARANTO
- QUINOA
- TRIGO  
SARRACENO

### CEREALES CON GLUTEN

- TRIGO
- CEBADA
- CENTENO
- ESPELTA

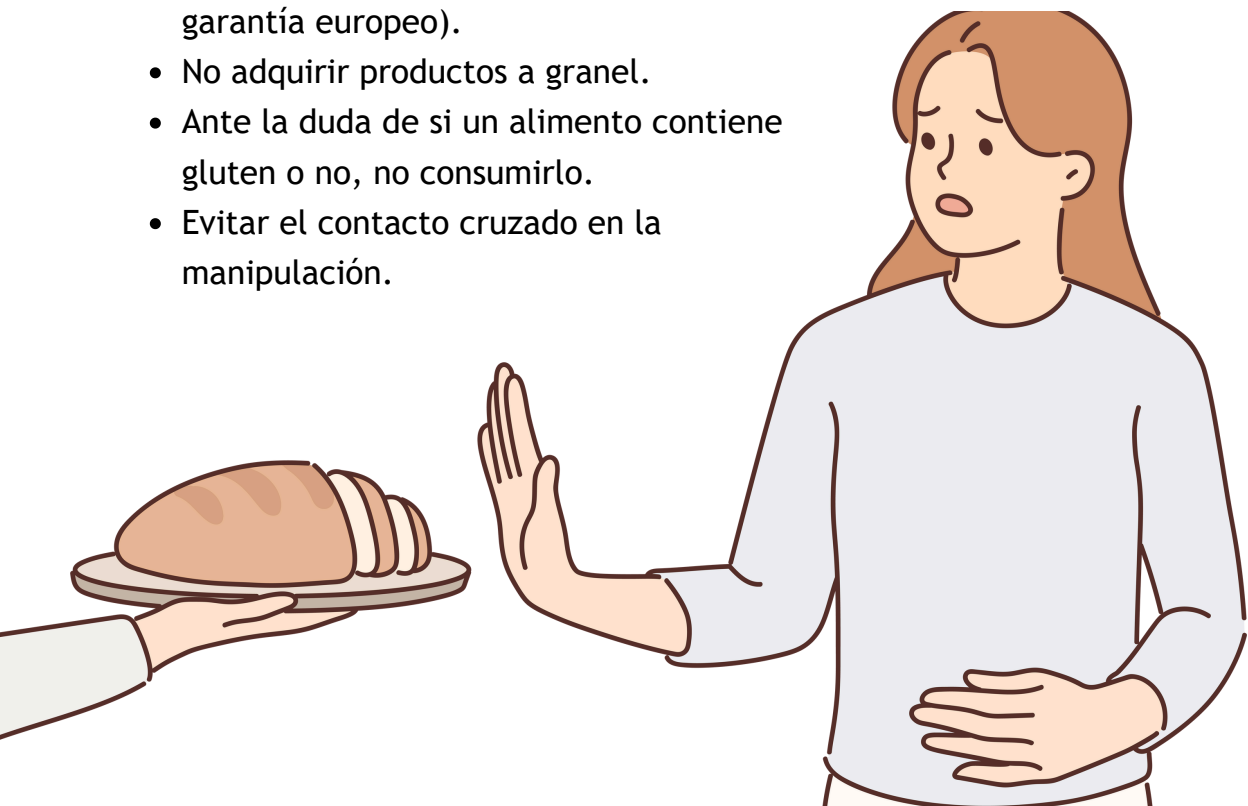


- TRITICALE
- KAMUT
- TRITORDEUM
- AVENA\*

*\*algunas variedades*

## REGLAS BÁSICAS PARA GARANTIZAR LA AUSENCIA DE GLUTEN EN LA DIETA

- No consumir productos elaborados a partir de cereales con gluten.
- Basar la dieta en alimentos genéricos.
- A la hora de comprar productos procesados, elegir solo los que estén etiquetados “sin gluten” (preferiblemente con sistema de garantía europeo).
- No adquirir productos a granel.
- Ante la duda de si un alimento contiene gluten o no, no consumirlo.
- Evitar el contacto cruzado en la manipulación.



## ¿CÓMO IDENTIFICAMOS UN PRODUCTO SIN GLUTEN?

SI NO SE TRATA DE ALIMENTOS GENÉRICOS:



### 1º BUSCAR ESTE SÍMBOLO

LA MARCA REGISTRADA ESPIGA BARRADA ES EL SÍMBOLO INTERNACIONAL SIN GLUTEN REGULADO POR AOECs. ESTA MARCA REGISTRADA GARANTIZA QUE EL PRODUCTO FINAL POSEE UNOS NIVELES DE GLUTEN INFERIORES A 20MG/KG.



### 2º CONSULTAR LA APP FACEMOVIL

(sólo para socios)



### 3º BUSCAR UNA LEYENDA SIN GLUTEN

y verificar la ausencia de trazas



**TODAS LAS MENCIONES SON VÁLIDAS**



## CONTACTO CRUZADO

Se produce cuando un alimento que no contiene gluten entra en contacto con alguno que sí lo contiene, o con algún utensilio o superficie que ha estado en contacto con el gluten.

El alimento que entra en contacto con el gluten deja de ser apto para el celíaco.

Una vez que se ha producido la transmisión de gluten, ya no hay vuelta atrás (por ejemplo, pincho de tortilla al que le quitamos el pan).

### PARA EVITARLO, LAS PERSONAS CON EC, DEBEN SEGUIR LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES:



#### EL ÁREA DE TRABAJO

Asegurarse de que en la superficie que se va a trabajar, no quedan restos de gluten de otras elaboraciones. Si hay migas de pan, hay gluten.

#### UTENSILIOS LIMPIOS

No usar los mismos utensilios para cocinar alimentos con gluten y sin gluten.



# GUIA PRÁCTICA PARA CONOCER LA ENFERMEDAD CELIACA Y LA DIETA SIN GLUTEN



## SIGUE UN ORDEN

Preparar primero los platos sin gluten.



## OTROS ELECTRODOMÉSTICOS

Disponer de tostador, y freidora de aire exclusivos para preparaciones sin gluten.

## LAVADO DE MANOS

Cada vez que toques un alimento con gluten.



## ALMACENAJE

Almacenar los alimentos sin gluten en estantes diferentes, preferiblemente en los superiores. Cuidado con cajones y recovecos.

## HORNO Y MICROONDAS

Usar el horno con el ventilador apagado.  
En el micro, calentar los platos sin gluten tapados.

## MATERIALES

Evitar utensilios de madera, por su porosidad.



## PEQUEÑOS DETALLES

Tener cuidado con el salero, frascos de untar, y envases abiertos, pueden contener gluten de preparaciones anteriores.

## ELIMINAR EL GLUTEN

El agua con jabón eliminan el gluten de forma efectiva.



## RECAPITULANDO...

La dieta sin gluten no debe iniciarse hasta obtener el diagnóstico de EC.

Una vez iniciada la DSG, debe seguirse de forma estricta toda la vida.

La ingesta de pequeñas cantidades de gluten produce daños intestinales, aunque no se manifieste ningún síntoma.

No se recomienda el consumo de productos a granel, por tener mayor riesgo de haber sufrido contacto cruzado.

En aquellos domicilios en los que haya un celíaco, se recomienda eliminar la harina de trigo y el pan rallado con gluten.

No es necesario que toda la familia elimine el gluten de su dieta. Hay que ser especialmente cuidadosos para evitar el contacto cruzado.

Los niños celíacos tienen que saber que su dieta es diferente a la de los otros niños y estar preparados para los momentos en los que tengan que comer fuera de casa y sus familias no estén presentes.

Una persona con celíaquía debe planificar las salidas y los viajes. Es recomendable contactar con la asociación de celíacos del lugar al que se va a viajar.

En comedores escolares, todo el personal debe conocer la situación, y tener identificado al niño celíaco.

Antes de tomar un medicamento, hay que revisar el prospecto, ya que podría contener gluten.



# GUIA PRÁCTICA PARA CONOCER LA ENFERMEDAD CELIACA Y LA DIETA SIN GLUTEN

19

La ASOCIACIÓN CELIACA ARAGONESA (ACA) es una entidad de carácter social, sin ánimo de lucro, declarada de utilidad pública, cuya misión es ayudar desinteresadamente a todas las personas afectadas por la enfermedad celíaca. Está formada por más de dos mil familias que representan una fuerza social fundamental para el colectivo celíaco aragonés.

Está regida por una Junta Directiva compuesta por voluntarios y elegida por la Asamblea General de Socios cada cuatro años, representando así una fuerza social fundamental para el celíaco aragonés.

ACA es miembro de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE).

## **LAS ASOCIACIONES DE CELÍACOS SON MUY NECESARIAS, ¿SABES POR QUÉ?**

### **PACIENTES ACTIVOS**

Las asociaciones proporcionan la información necesaria para convertir a la persona celíaca en un paciente experto en su enfermedad y su tratamiento.

### **APOYO A PACIENTES Y FAMILIARES**

Una vez recibido el diagnóstico, el paciente acude a la asociación a conocer su enfermedad y a aprender a realizar correctamente la dieta.

### **MATERIAL PARA CONOCIMIENTO DE LA ENFERMEDAD**

Crean manuales y aplicaciones móviles que ayudan al paciente a entender mejor su enfermedad y a poder realizar la dieta correctamente.

### **MEJORAN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA DEL COLECTIVO**

Tanto con la industria alimentaria como con el sector HORECA (hoteles, restaurantes y cáterings).

### **DEFIENDEN Y REPRESENTAN AL COLECTIVO CELÍACO**

Interactúan con las administraciones públicas competentes para defender sus derechos y conseguir la normalización de la vida del colectivo.

### **LA UNIÓN HACE LA FUERZA**

Formar parte de una asociación significa unirse por una causa común y compartir experiencias entre sus miembros.

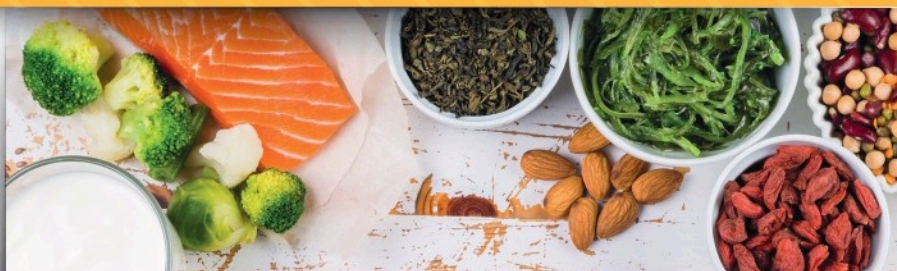
### **SENSIBILIZAN A LA POBLACIÓN**

Las asociaciones dan a conocer la EC y promueven la investigación de la misma.

### **LOS INTEGRANTES DE UNA ASOCIACIÓN, SON PERSONAS COMO TÚ**

Pacientes y familiares que un día se unieron para brindarse apoyo.





#### ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

C/ Albareda 6, escalera 1, planta 1, oficina 6. 50004 Zaragoza. Teléfonos 976 484 949 / 635638563.

Horario: Lunes a viernes de 10 a 14 y miércoles de 16:30 a 19:30 horas.

#### HUESCA

Hotel Asociaciones, Edificio Bantierra. C/ Berenguer 2-4. 22002 Huesca. Teléfono 658 985 997.

Horario: Martes de 17 a 19 y miércoles de 10:30 a 13:30 horas.

#### TERUEL

Centro Social El Arrabal. C/ Mayor s/n. 44003 Teruel. Teléfono 653 806 801.

Horario: Miércoles de 18 a 20 y jueves de 10:30 a 13:30 horas

[WWW.CELIACOSARAGON.ORG](http://WWW.CELIACOSARAGON.ORG)

