

## LA ENFERMEDAD CELÍACA

Es una intolerancia alimentaria crónica al gluten, existente en los cereales: trigo, cebada, centeno y avena y en los productos industriales que los contengan a través de los almidones, aromas, estabilizantes (H-4..., E-14..., que son almidones modificados).

El gluten destruye el intestino delgado del celíaco y, en consecuencia, se produce una mala absorción de nutrientes esenciales. Tan sólo con una dieta estricta sin gluten (SG) de por vida se puede recuperar en un plazo de 2 a 5 años. Hay celíacos con una alta sensibilidad a quien afectan unas migas de pan normal o de galletas. Las personas que padecen esta enfermedad y siguen correctamente la dieta exenta de gluten pueden llevar una vida completamente normal.

La singularidad de esta alimentación reside en la manipulación de los alimentos y en 3 productos concretos:

- El pan (normal o pan rallado).
- Las galletas/dulces.
- La pasta (fideos, macarrones...)

Con todo, existe actualmente un gran surtido de pan, galletas, dulces y pasta SG.

Para los "añadidos artificiales" o los productos envasados las asociaciones de celíacos disponen de listas actualizadas sobre los productos que "en cada momento" presentan garantías de ausencia de gluten. Dado que esta relación es dinámica y viva, es más sencillo diseñar platos SG que no presenten nada artificial (y esto es posible y fácil).

Es posible la elaboración artesanal de pan, galletas o dulces y pasta. Existen en el mercado harinas panificables especiales, hechas de maíz o de arroz. Las marcas más conocidas son: Proceli, Adpan (como marcas específicas) y Maizena o Nomen. Las harinas de maíz a granel no se pueden utilizar dado que puede haber contaminación cruzada en la molienda de harinas de trigo hechas en el mismo molino. En cuanto a las levaduras, también se deben usar algunas marcas como: "Maizena panadería" o sobres gasificantes, además de ser aptas todas las levaduras frescas prensadas de pastelería.

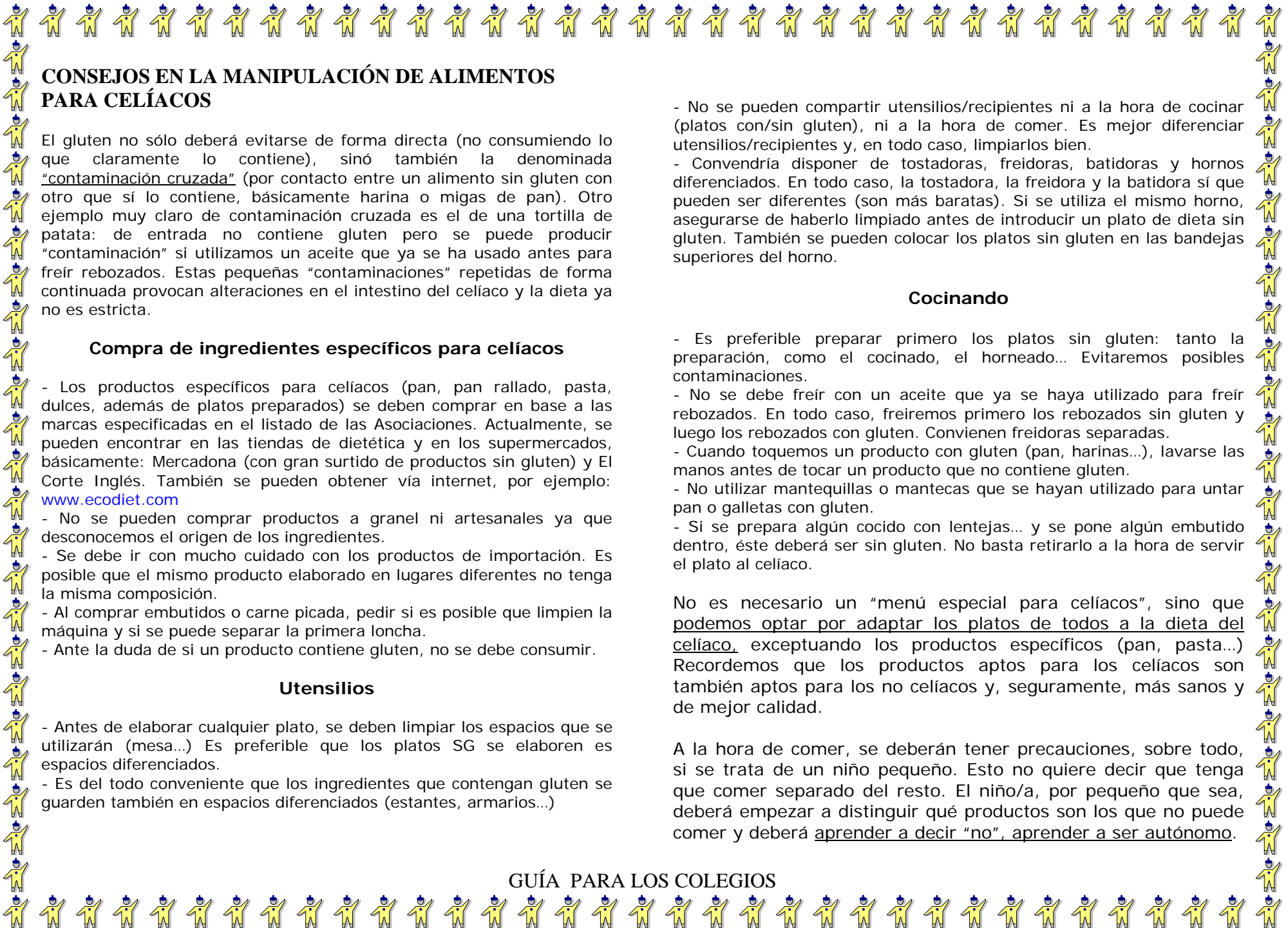
## ¿ QUÉ PUEDE COMER EL CELÍACO ?

Los celíacos pueden comer todo tipo de productos naturales, excepto los cereales mencionados, siempre que se manipulen y preparen con mucho cuidado y se trate de una cocina "sana", en la que no se incluyan, además de la harina de trigo o el pan rallado, productos, condimentos o aditivos industriales (salsas preparadas, pastillas de caldo, colorantes artificiales...), ya que sólo determinadas marcas de estos productos son aptos y esta relación varía constantemente debido a los cambios en su producción. En caso de utilizar estos productos, se deberá hacer a partir de un listado actualizado facilitado por las asociaciones de celíacos (FACE o SMAP). Las actualizaciones suelen ser quincenales (por internet). Se deben leer siempre las etiquetas.

### Los celíacos pueden comer con tranquilidad (además de los productos específicos SG):

- Leche y derivados: queso, excepto algunos quesos de untar, en porciones o lonchas; yogur natural (de sabores: consultar marcas); cuajada; requesón; kefir; nata para repostería; mantequilla tradicional y margarinas sin fibra.
- Carne, pescado, marisco (fresco o congelado, al natural o con aceite), huevos, verdura, fruta, legumbres, hortalizas frescas. Se pueden presentar en diferentes preparaciones: al natural, en el horno, a la plancha, frito, asado, confitado, guisado...
- Conservas de pescado/marisco (al natural, en aceite, con limón, ajo)
- Embutidos: jamón serrano y jamón dulce-calidad extra. Otros embutidos y patés: consultar marcas.
- Harina de maíz Maizena o harina de arroz Nomen, Tapioca. No se deben comprar a granel; Puré de patatas instantáneo.
- Azúcar, miel, sal, aceite, vinagre, aceitunas, encurtidos y especias "naturales".
- Infusiones, gaseosas y refrescos de naranja, limón y cola. Néctares y zumos naturales (envasados: consultar marcas). Café (excepto de máquinas de autoservicio).
- Frutos secos naturales o desecados (tostados/fritos: consultar). Los higos secos (consultar). Patatas fritas de bolsa sin sabores (patata, aceite y sal). Palomitas tradicionales.
- Helados: todos los de hielo y los de nata y vainilla. Hay muchos aptos de Hacendado (Mercadona) y otras marcas. Las golosinas y chocolates (consultar marcas).

## GUÍA PARA LOS COLEGIOS



## CONSEJOS EN LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS PARA CELÍACOS

El gluten no sólo deberá evitarse de forma directa (no consumiendo lo que claramente lo contiene), sino también la denominada "contaminación cruzada" (por contacto entre un alimento sin gluten con otro que sí lo contiene, básicamente harina o migas de pan). Otro ejemplo muy claro de contaminación cruzada es el de una tortilla de patata: de entrada no contiene gluten pero se puede producir "contaminación" si utilizamos un aceite que ya se ha usado antes para freír rebozados. Estas pequeñas "contaminaciones" repetidas de forma continuada provocan alteraciones en el intestino del celíaco y la dieta ya no es estricta.

### Compra de ingredientes específicos para celíacos

- Los productos específicos para celíacos (pan, pan rallado, pasta, dulces, además de platos preparados) se deben comprar en base a las marcas especificadas en el listado de las Asociaciones. Actualmente, se pueden encontrar en las tiendas de dietética y en los supermercados, básicamente: Mercadona (con gran surtido de productos sin gluten) y El Corte Inglés. También se pueden obtener vía internet, por ejemplo: [www.ecodiet.com](http://www.ecodiet.com)
- No se pueden comprar productos a granel ni artesanales ya que desconocemos el origen de los ingredientes.
- Se debe ir con mucho cuidado con los productos de importación. Es posible que el mismo producto elaborado en lugares diferentes no tenga la misma composición.
- Al comprar embutidos o carne picada, pedir si es posible que limpien la máquina y si se puede separar la primera loncha.
- Ante la duda de si un producto contiene gluten, no se debe consumir.

### Utensilios

- Antes de elaborar cualquier plato, se deben limpiar los espacios que se utilizarán (mesa...) Es preferible que los platos SG se elaboren en espacios diferenciados.
- Es del todo conveniente que los ingredientes que contengan gluten se guarden también en espacios diferenciados (estantes, armarios...)

- No se pueden compartir utensilios/recipientes ni a la hora de cocinar (platos con/sin gluten), ni a la hora de comer. Es mejor diferenciar utensilios/recipientes y, en todo caso, limpiarlos bien.
- Convendría disponer de tostadoras, freidoras, batidoras y hornos diferenciados. En todo caso, la tostadora, la freidora y la batidora sí que pueden ser diferentes (son más baratas). Si se utiliza el mismo horno, asegurarse de haberlo limpiado antes de introducir un plato de dieta sin gluten. También se pueden colocar los platos sin gluten en las bandejas superiores del horno.

### Cocinando

- Es preferible preparar primero los platos sin gluten: tanto la preparación, como el cocinado, el horneado... Evitaremos posibles contaminaciones.
- No se debe freír con un aceite que ya se haya utilizado para freír rebozados. En todo caso, freiremos primero los rebozados sin gluten y luego los rebozados con gluten. Conviene freidoras separadas.
- Cuando toquemos un producto con gluten (pan, harinas...), lavarse las manos antes de tocar un producto que no contiene gluten.
- No utilizar mantequillas o mantecas que se hayan utilizado para untar pan o galletas con gluten.
- Si se prepara algún cocido con lentejas... y se pone algún embutido dentro, éste deberá ser sin gluten. No basta retirarlo a la hora de servir el plato al celíaco.

No es necesario un "menú especial para celíacos", sino que podemos optar por adaptar los platos de todos a la dieta del celíaco, exceptuando los productos específicos (pan, pasta...) Recordemos que los productos aptos para los celíacos son también aptos para los no celíacos y, seguramente, más sanos y de mejor calidad.

A la hora de comer, se deberán tener precauciones, sobre todo, si se trata de un niño pequeño. Esto no quiere decir que tenga que comer separado del resto. El niño/a, por pequeño que sea, deberá empezar a distinguir qué productos son los que no puede comer y deberá aprender a decir "no", aprender a ser autónomo.

## GUÍA PARA LOS COLEGIOS