Este documento ha sido editado por el Gobierno de Aragón y ha sido extraído de un enlace perteneciente a www.infoceliaquia.org

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?

Es una enfermedad crónica de aparato digestivo que se define como una intolerancia permanente al GLUTEN.

El gluten es una pequeña fracción de proteína que se encuentra en algunos cereales como el trigo, cebada, centeno y avena.

Si los celíacos toman alimentos que lo contengan les ocasiona lesiones severas en el intestino delgado.

Por lo tanto el único tratamiento para los celíacos es evitar consumir alimentos con gluten.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN

Alimentos que con seguridad contienen gluten

- Pan, pan rallado, pastas (espaguetis, macarrones, fideos, etc).
- Bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y otros productos de repostería.
- Mantecados, polvorones y roscones de reyes.
- Higos secos (suelen estar desecados en harina).
- Sucedáneos de pescado y marisco (gulas, palitos de pescado).
- Bebidas malteadas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores
- Productos manufacturados en cuya composición figure harina de trigo, centeno, avena y cebada, y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc
- Extracto de carne y pescado (cubito o polvo)
- Obleas de harina de trigo.





Alimentos que probablemente contienen gluten

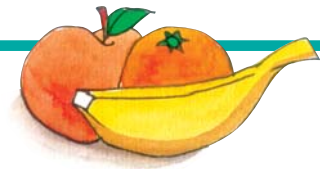
- Embutidos: choped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, etc.
- Patés.
- Quesos fundidos, de untar, especiales para pizzas.
- Conservas de carne, albóndigas, hamburguesas, etc.
- Conservas de pescado en salsa, con tomate frito, etc.
- Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.
- Sucedáneos de café, chocolate y cacao, y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados y fritos con harina y sal.
- Caramelos y golosinas.
- Algunos tipos de helados.
- Mermeladas y confituras.



Casi todos estos alimentos pueden ser sustituidos por productos sin gluten que están recogidos en la lista de alimentos que tienen todas las asociaciones de celíacos. Los productos pueden adquirirse en tiendas de dietética o centros comerciales.

Alimentos que no contienen gluten

- Arroz, maíz, tapioca y sus derivados.
- MAIZENA y harina de arroz para espesar, rebozar, hacer croquetas. También para rebozar, los copos de patata o almendra molida.
- Leche y derivados: quesos, requesón, nata de cocina, yogures naturales y de sabores, cuajada.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural. Hamburguesas y salchichas caseras con aliño de especias libre de gluten.
- Embutidos: cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra.
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos; pescados y mariscos en conserva, al natural o en aceite.
- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Frutas.
- Levaduras químicas; Impulsores, gasificantes (Bicarbonato sódico, ácido tartárico, sal de seltz, sal de frutas)
- Legumbres.
- Azúcar y miel.
- Aceites y mantequillas.
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola.
- Vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales, sin tostar (suelen utilizar harina para adherir la sal).
- Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.



Este documento ha sido editado por el Gobierno de Aragón y ha sido extraído de un enlace perteneciente a www.infoceliaquia.org

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR UN CORRECTO MANIPULADO



Los utensilios de cocina se lavarán cuidadosamente a fin de evitar la contaminación con el gluten (contacto de harina con estos alimentos).

La **superficie** (mármol mejor que madera) donde se corta o prepara el alimento sin gluten se limpiará antes de preparar la comida para el celíaco.

Los aceites de sartenes y freidoras siempre se cambiarán para impedir que puedan contener restos de harina y pan rallado. Posteriormente pueden ser usados para el resto de comidas.

Las mantequillas, mermeladas, patés, cremas de cacao, etc.: se recomienda utilizar nuevos envases, para evitar que puedan tener restos de pan o galletas con gluten.

En la despensa, los alimentos específicos sin gluten ocuparán un espacio diferenciado y estarán correctamente etiquetados para evitar confusiones.

EJEMPLO DE MENÚ PARA CELÍACOS

Primer plato

Legumbres Cocidos o potajes de garbanzos, lentejas y judías, aderezados con chorizos y morcillas, panceta (productos de la lista de alimentos controlados por FACE - Federación de Asociaciones de Celíacos de España -) y hueso de jamón. No utilizar cubitos para caldos o sopas y cremas en sobre o lata.
Purés de verdura y legumbres Si se añaden picatostes que sean de pan sin gluten.
Verduras hervidas, asadas o rehogadas con ajo, cebolla, jamón o patata.
Arroz guisado o en paella (utilizar colorante controlado por FACE).
Pasta (espaguetis, macarrones, tallarines, etc). Especial sin gluten, con tomate frito natural, nata y queso rallado.

Segundo plato

Carnes Ternera, cerdo, cordero, pollo, pavo... A la plancha, al horno o guisadas con verdura o patata.
Pescado A la plancha, cocido o al horno.
Huevos Fritos o en tortilla.
Acompañamiento Verduras (sin rebozar), lechuga, escarola, patatas cocidas, en puré o fritas (siempre en aceite limpio y no utilizado antes para freír alimentos con gluten).

Postres



- Todo tipo de frutas frescas.
- Conservas de fruta en almíbar o compota casera.
- Yogur natural y de sabores. Desnatados, semidesnatados y enteros (que no contengan almidones modificados)
- Cuajada fresca, cuajo, requesón, queso, kéfir.
- Barras y tarrinas de sabores, nata y/o vainilla.
- Helados de agua (polos de limón, naranja y cola).

Recuerde que en la manipulación de alimentos para celíacos debe evitar siempre la contaminación cruzada (contacto de harina o pan con los alimentos que vayan a consumir).

Edita, Gobierno de Aragón, Dirección General de Consumo.
Avda. Pablo Gargallo 3.
www.aragon.es/consumo

TEXTO REVISADO POR LA ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

ZARAGOZA
Paseo Gran Vía 17, entr. izda. 50006
Tel.: 976 48 49 49, móvil: 635 63 85 63
celiacosaragon@telefonica.net, www.celiacosaragon.org

HUESCA
Calle Nuestra Señora de Cillas 3, 3°A. 22002
Tel.: 658 98 59 97

TERUEL
Plaza Bretón 5, 3° dcha. 44001
Tel.: 653 80 68 01

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Salud y Consumo

CÓMO PREPARAR UN MENÚ PARA CELÍACOS



ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Salud y Consumo