



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



RECOMENDACIONES GENERALES

ENFERMEDAD CELIACA

1. El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales (trigo, cebada, centeno, espelta, triticale y posiblemente avena) combinada con almidón. Representa un 80% de las proteínas del trigo y está compuesta de gliadina y glutenina.
2. La Enfermedad Celiaca es una enfermedad provocada por el gluten y prolaminas relacionadas, produciendo un daño en el intestino que provoca principalmente diarrea y dolor abdominal.
3. El tratamiento dietético de esta enfermedad y objetivo de esta dieta es la exclusión de los alimentos que contengan gluten, o la sustitución de los mismos por productos especiales para celíacos, que deberá mantenerse de por vida.
4. Es aconsejable leer atentamente las etiquetas de los productos, ya que el gluten también se encuentra en muchos alimentos preparados industrialmente.
5. En la actualidad, la industria alimentaria ofrece alternativas sin gluten a alimentos comunes como el pan, la bollería, la pasta, etc.
6. Los ingredientes que pueden aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son: Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, proteína vegetal, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.
7. Los medicamentos que contienen gluten llevan en su composición una advertencia que nos indica que el preparado contiene gluten, harinas, almidones u otros derivados de los anteriores que proceden del trigo, triticale, avena, cebada o centeno.
8. Resulta muy beneficioso contactar con las asociaciones de celíacos, ya que le pueden facilitar información y las últimas novedades sobre la enfermedad.

Asociación celiaca de Castilla y León (ACECALE): www.acecale.org

Consejos de preparación de alimentos:

- ✚ Disponer de un espacio para almacenar exclusivamente los alimentos especiales sin gluten.
- ✚ Una vez abierto un producto especial sin gluten, no quitar la etiqueta ni vaciar su contenido en botes de cocina. Puede dar lugar a confusiones.
- ✚ Evitar freír alimentos sin gluten (patatas) en aceites que se han utilizado con anterioridad para freír alimentos con gluten (croquetas).



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



- Utilice utensilios de cocina limpios. Si cocina simultáneamente platos con gluten y sin gluten, al preparar los platos sin gluten no debe usar la mismo utensilio que ha utilizado para elaborar un plato que contiene gluten.

SIMBOLOGÍA DE PRODUCTOS

- Controlado por FACE

Marca de Garantía “Controlado por FACE”: garantiza que el producto final presente unos niveles de gluten inferiores a 10 ppm (mg/kg)



- ELS (Sistema de Licencia Europeo)

Garantiza un contenido de gluten inferior a 20 ppm (mg/kg) en el producto final



- Otros logos sin gluten/gluten-free.

Existen fabricantes y cadenas de supermercados que por iniciativa propia indican en sus productos la leyenda “sin gluten”. Todos aquellos productos que empleen la mención “sin gluten”, deberán estar en cumplimiento del Reglamento Europeo nº 828/2014, garantizando un contenido en gluten inferior a 20 ppm.





HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición



ALIMENTOS RECOMENDADOS Y NO RECOMENDADOS

GRUPO DE ALIMENTOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS CON GLUTEN
LECHE Y DERIVADOS	Todo tipo de leche Cuajada, cuajo, requesón y kéfir Nata líquida montada Quesos frescos, fermentados, curados y rallados. Postres lácteos caseros	Preparados lácteos Leches fermentadas Petit suisse, mouse de queso y queso de untar Yogures de chocolate, con cereales y trozos de frutas Postres lácteos comercializados
HUEVOS Y DERIVADOS	Todos	
GRASAS COMESTIBLES	Aceites vegetales y grasas animales Mantequilla Margarina	Aceite que se ha empleado para freír algún producto que contenga gluten. Margarinas y otros tipos de grasa para untar con fibra.
LEGUMBRES	Naturales y precocinadas al natural	Cocinadas en conserva (cocidos, fabadas, etc.)
TUBÉRCULOS Y DERIVADOS	Patatas en cualquier preparación culinaria casera. Puré de patatas instantáneo.	Congeladas: patatas prefritas. Patatas fritas de churrerías, bares, restaurantes.
CEREALES	Arroz y maíz en todas sus formas. Cereales de desayuno que no contengan gluten	Trigo, avena, cebada, centeno y triticale y sus derivados. Cereales de desayuno que contengan gluten.
HARINAS Y DERIVADOS	Harinas procedentes de todo tipo de legumbres, tubérculos y cereales permitidos sin gluten.	Harinas de trigo, avena, cebada, centeno, triticale y sus productos derivados.
PASTAS ALIMENTICIAS	Macarrones, espaguetis y fideos sin gluten.	Pastas alimenticias elaboradas a partir de cereales con gluten.
HORTALIZAS, VERDURAS Y DERIVADOS	Todas	Congeladas con crema o bechamel. Ensaladas y ensaladillas



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

		congeladas: pueden llevar embutido
FRUTAS Y DERIVADOS	Todas las frutas y sus mermeladas y confituras casera elaboradas con ingredientes sin gluten.	Mermeladas, confituras, jaleas, cremas dulces o de frutas, carne y dulce de membrillo comercializados
FRUTOS SECOS	Crudos, fritos y tostados.	Higos secos recubiertos con harina.

DIETA EQUILIBRADA

DESAYUNO: (Elegir una opción)

1º: Leche desnatada enriquecida con calcio (200ml) + Tostada de pan sin gluten (60g) + Mermelada sin azúcares añadidos (20g)

2º: Té (200ml) + Tostada de pan sin gluten (60g) + Jamón serrano (40g)

3º: Té (200ml) + Tostada de pan sin gluten (60g)+ Mermelada sin azúcares añadidos (20g)+ Fruta (150g)

4º: Leche desnatada enriquecida con calcio (200ml) + Cereales de desayuno sin gluten (40g)+ Zumo de naranja natural (200ml)

MEDIA MAÑANA/MERIENDA/RECENA (Elegir una opción)

1º: Biscotte pan tostado sin gluten (2x10g) + pavo (2 lonchas =30g)

2º: Biscotte pan tostado sin gluten (2x10g) + Jamón serrano (40g)

3º: Fruta (150g) + yogur

4º: Leche desnatada enriquecida con calcio (200ml) (200ml)+ 3 galletas tipo "María" sin gluten

5º: Yogur + Nueces (30g) ó almendras (25g)

6º: Té (200ml)+ fruta (150g)

COMIDA:

1º DÍA: *Arroz con verduras* (Arroz (50g en crudo)+ Pimiento (50g)+ Cebolla (30g) Champiñones (50g)+ aceite de oliva (8g)). *Filete de pechuga de pollo* (110g). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g)

2º DÍA: *Lentejas con verduras* (Lentejas (60g en crudo), Cebolla (30g), Zanahoria (20g)). *Solomillo de ternera a la plancha* (120g). Aceite de oliva (8g). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g).

3º DÍA: *Judías verdes al ajo arriero* (Judías (100g) + Ajo (10g)+ Gambas (60g)). *Sardinas* (150g). Aceite de oliva (8g). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g)

4º DÍA: *Pasta sin gluten con tomate*. Pasta sin gluten (60g en crudo) + Tomate triturado (30g)). *Bistec de ternera a la plancha* (120g). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g)

5º DÍA: *Garbanzos con bacalao* (Garbanzos (50g en crudo) + Bacalao (80g) + Espinacas (100g)). Ensalada (lechuga (120g)+tomate (60g)). Aceite de oliva (8g)). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g).

6º DÍA: *Parrillada de verduras* (Berenjena (100g), Pimiento (50g), Cebolla (50g)). *Bistec de ternera* (120g). Aceite de oliva (8g). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g).



HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



Servicio de Endocrinología y Nutrición

7º DÍA: *Puré de calabaza* (Calabaza (150g), Cebolla (20g) Patata (50g) Puerros (20g)).
Bacalao fresco (200g). Aceite de oliva (10g). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g).

CENA:

1º DÍA: *Revuelto de espárragos trigueros* (Espárragos (50g) + 1 huevo (60g) + Gambas (60g)). Aceite de oliva (8g). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g)

2º DÍA: *Ensalada completa* (Patata (80g) + Tomate natural (70g) + Caballa (65g) + Cebolla (20g) + Soja germinada (20g)+ Aceite de oliva (8g)). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g)

3º DÍA: *Sepia a la plancha con verdura* (sepia (120g)+calabacín (100g)+ aceite de oliva (8g). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g).

4º DÍA: *Merluza a la plancha con ensalada* (Merluza (150g)+lechuga (120g)+tomate (60g)+ aceite de oliva (10g)). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g).

5º DÍA: *Sardinias rebozadas* (sardina (100g)+huevo pequeño (45g)+aceite de oliva (10g)). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g).

6º DÍA: *Lenguado con ensalada de tomate* (lenguado (120g)+tomate (60g)+aceite de oliva (8g)). Pan sin gluten (30g). Yogurt (125g).

7º DÍA: *Lubina a la naranja al horno* (lubina (120g)+patata (40g)+zumo de naranja (75ml)+ aceite de oliva (10g). Pan sin gluten (30g). Fruta (150g).

ACLARACIONES:

- En las comidas y cena añadir 30g de pan sin gluten.
- Utilizar aceite de oliva virgen extra tanto para cocinar como en crudo. Cuchara de postre =8g. Cuchara sopera 10g. Máximo 3 cucharadas al día (aprox 30ml)
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2 lácteos al día
- Tomar 1,5 o 2 Litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote,... Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón,...) y especias. Controlar la cantidad de sal para cocinar (menos de 3g/día): una cucharadita rasa de té)
- En el caso de consumir conservas de pescados para ensaladas o similar, preferir las naturales.
- Comprobar el etiquetado de los alimentos la primera vez que se consumen
- Evitar consumir:
 - *Bebidas refrescantes* carbonatadas, gaseosas, *alcohol* o *zumos comerciales*.
 - *Carnes procesadas* por su alto contenido en grasa: embutidos (salchichón, chorizo, fuet,...), albóndigas, salchichas, vísceras,...
 - *Productos procesados* por su alto contenido en azúcares simples, grasas y/o sal: cereales enriquecidos, galletas, zumos comerciales, salsas



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID

Servicio de Endocrinología y Nutrición

comerciales (kétchup, mayonesa,...), mantequillas, margarinas, productos precocinados (lasañas, frituras, pizzas,...).

