

¿Y ahora  
qué?

# SOY CELÍACO

---

GUÍA PRÁCTICA  
**Vivir sin gluten**

---



Associació Celíacs  
de Catalunya

# índice

**01**

**Enfermedad celíaca.**  
¿Qué es y cómo afecta a mi salud?

*Pag. 07*

**02**

**Otras enfermedades relacionadas con la ingesta de gluten**

*Pag. 09*

**07**

**¿Qué quiere decir “sin gluten”?**  
Etiquetado y legislación de los alimentos sin gluten

*Pag. 19*

**08**

**Clasificación de los alimentos sin gluten**

*Pag. 23*

**03**

**¿Qué tratamiento tengo que seguir?**

*Pag. 11*

**04**

**¿Es necesario un seguimiento médico?**

*Pag. 13*

**09**

**¿Qué debo tener en cuenta cuando cocino en casa?**

*Pag. 31*

**10**

**Celiaquía fuera de casa**

- En establecimientos (restaurantes, obradores...)
- En casa de amigos y familiares
- En la escuela
- Al hacer deporte
- En el hospital
- En los medicamentos
- Al viajar

*Pag. 35*

**05**

**Datos relevantes sobre la celiaquía**

*Pag. 15*

**06**

**¿Qué es el gluten y cómo me afecta su ingesta?**

*Pag. 17*

**11**

**Preguntas frecuentes**

*Pag. 39*

# Si estás leyendo esta guía,

*es porque a ti o a alguna persona de tu entorno le han diagnosticado celiaquía o sensibilidad al gluten/trigo no celiaca. La finalidad de este documento es facilitarte de forma sencilla una compilación de la información más relevante sobre los diferentes aspectos a tener en cuenta para hacer frente a la enfermedad y llevar a cabo el tratamiento correctamente.*

*Debes saber que desde la Asociación estamos a tu lado trabajando para que disfrutes de una mejor calidad de vida en todos los ámbitos: personal, familiar, social, laboral, legislativo, económico... No dudes en contactar con nosotros para cualquier duda o consulta que tengas al respecto.*

En nuestra web [celiacscatalunya.org](http://celiacscatalunya.org) encontrarás información permanentemente actualizada sobre patologías relacionadas con la ingesta de gluten y su tratamiento

## Enfermedad celíaca

### ¿Qué es y cómo afecta a mi salud?

*La celiacía está definida como un trastorno multisistémico crónico de base autoinmune permanente que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, inducido por la ingesta de gluten y que provoca atrofia de las vellosidades del intestino delgado, afectando la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos.*

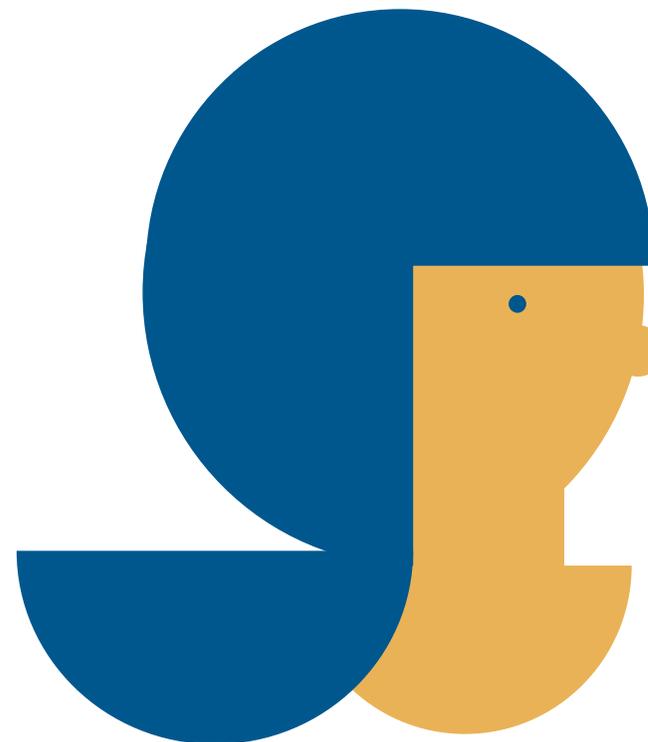
### **Pero ¿qué significa exactamente?**

Es un trastorno multisistémico porque no afecta solo al aparato digestivo, sino que cualquier órgano de tu organismo y su función puede verse alterado.

Es un desorden crónico porque es de carácter permanente y el riesgo de reactivación, si se ingiere gluten, se mantiene durante toda la vida. No tiene cura.

Tiene una base inmunológica porque cuando el intestino detecta el gluten las defensas reaccionan de manera inadecuada y atacan a células y órganos sanos de tu organismo. Y siempre es así, tengas síntomas o no. La persona con celiacía genera anticuerpos antitransglutaminasa y antiendomiso, que son los que se buscan en las pruebas serológicas.

Desarrollar la enfermedad depende de factores genéticos (tener uno o ambos genes HLA-DQ2 y HLA-DQ8) y factores ambientales (cantidad y frecuencia de la ingesta de gluten, antibióticos y/o infecciones intestinales que alteran la microbiota o flora intestinal).



Una vez diagnosticada, es necesario hacer una búsqueda entre los familiares de primer grado (padre, madre, hermanos, hermanas, hijos e hijas) puesto que tienen un 10% de posibilidades de padecer celiacía.



## Otras enfermedades relacionadas con la ingesta de gluten

### **La sensibilidad al gluten/trigo no celíaca**

*(también conocida como intolerancia al gluten)*

Es un síndrome caracterizado por la aparición de síntomas intestinales y extra intestinales relacionados con la ingesta de alimentos que contienen gluten en individuos que no sufren enfermedad celíaca ni alergia al trigo. Los síntomas que suele presentar la sensibilidad al gluten no celíaca son hinchazón, diarrea, estreñimiento, dolor abdominal y otros síntomas digestivos que aparecen acompañados de síntomas extra intestinales, como fatiga, cefalea, dificultad para concentrarse, eccemas, dolores musculares, anemia o depresión. La sensibilidad al gluten/trigo no celíaca se diagnostica en aquellas personas en las cuales hay evidencias suficientes que demuestran que la patología que presentan está causada por la ingesta de gluten, pero se les ha descartado previamente la celiaquía y la alergia a los cereales. Su tratamiento es el mismo que el de la celiaquía, el seguimiento de una estricta dieta sin gluten.

### **Celiaquía de la piel**

*Dermatitis Herpetiforme*

Es la manifestación de la celiaquía en la piel y afecta a aproximadamente un 5% de los celíacos. Es una inflamación de la piel que se manifiesta con pequeñas vesículas con líquido, parecidas a las infecciones producidas por el herpes, pero que no tiene nada que ver con este virus. Puede aparecer en cualquier edad, pero es más frecuente entre los 15 y los 40 años y, al contrario de la celiaquía, es más frecuente en hombres que en mujeres. El tratamiento es el mismo que para la celiaquía: seguir una dieta sin gluten estricta de por vida. A veces, según los brotes que se sufran, se acompaña con tratamientos tópicos.

### **Alergia al trigo o cereales que contienen gluten**

Como en el caso de la celiaquía, también está implicado el sistema inmunológico, pero en las alergias no es un ataque autoinmune a los tejidos, sino que es un tipo de hipersensibilidad alérgica mediada por IgE contra proteínas del trigo (se han descrito hasta 21 proteínas diferentes con capacidades alergénicas) y las reacciones alérgicas se presentan en minutos y hasta 2 horas después de haber consumido el cereal que provoca la alergia. Puede provocar un shock anafiláctico. Su tratamiento es la dieta sin gluten y, en caso de reacción alérgica, puede ser necesario inyectar epinefrina.

## ¿Qué tratamiento tengo que seguir?

**Actualmente el único tratamiento que tienes para paliar los efectos de la enfermedad celíaca, la sensibilidad al gluten/trigo no celíaca y la dermatitis herpetiforme es una dieta estricta sin gluten para toda la vida que te ayude a recuperar las vellosidades del intestino, para que puedas absorber adecuadamente los nutrientes de los alimentos y favorecer tu recuperación al desaparecer la sintomatología. Este proceso puede durar entre 6-12 meses.**

### No existen grados de celiaquía.

Por lo tanto, todas las personas con celiaquía, sin excepción, presenten sintomatología digestiva o no, tienen que seguir la dieta sin gluten de por vida. Los conocidos “grados de celiaquía” no existen, hay personas más o menos sintomáticas y lo que sí que hay son grados de lesión en las vellosidades del intestino en el momento de la diagnosis, que vienen determinados en los resultados de la biopsia por la clasificación Marsh

Tipo 1 (grado A)  
Tipo 2  
Tipo 3a (grado B1)  
Tipo 3b (grado B2)  
Tipo 3c (grado B2)



#### Anemia

La malabsorción de hierro provoca anemia, no llega suficiente oxígeno a los músculos y genera sensación de fatiga y debilidad



#### Osteoporosis

La malabsorción de calcio, vitamina D y otros nutrientes provoca que los huesos se vuelvan porosos, frágiles y se rompan con facilidad.



#### Infertilidad

La malabsorción de zinc, ácido fólico y selenio genera abortos de repetición, incapacidad para quedarse embarazada y esperma de baja calidad.



#### Linfoma

La ingesta de pequeñas cantidades de gluten de forma continuada en el tiempo aumenta la probabilidad de padecer linfoma y otros cánceres gastrointestinales.



#### Otras complicaciones

- Intolerancia secundaria a la lactosa.
- Deficiencias de vitaminas y minerales.
- Trastornos del sistema nervioso central y periférico.
- Mal funcionamiento de la vesícula biliar.
- Insuficiencia pancreática.
- Manifestaciones neurológicas, incluyendo ataxia, convulsiones epilépticas, migraña, neuropatía, miopatía y leucoencefalopatía multifocal.

La celiaquía no tratada, e incluso las transgresiones voluntarias o involuntarias, generan inflamación de las vellosidades y, por lo tanto, a largo plazo consecuencias severas para la salud y un aumento del riesgo de complicaciones, como por ejemplo anemia, osteoporosis, infertilidad... Las trazas de gluten son un grave peligro para el celíaco y hay que estar siempre alerta ante posibles ingestas accidentales (los celíacos asintomáticos, considerando la ausencia de síntomas, no deben confiarse, puesto que no sabrán si transgreden la dieta hasta que no se realicen el control médico).

*“Ciertamente la enfermedad celíaca no es una condición «inocente» y los argumentos para recomendar una dieta sin gluten durante toda la vida son consistentes”*

## ¿Es necesario un seguimiento médico?

*Al tratarse de una enfermedad crónica, es necesario que un médico especialista o médico de cabecera con conocimientos en celiaquía realice un seguimiento periódico e indefinido para valorar la evolución de los síntomas, vigilar que se realiza correctamente la dieta, descartar déficits nutricionales, controlar el crecimiento (en el caso de niños) y descartar la aparición de alguna de las complicaciones asociadas a la enfermedad.*

**+** *La primera visita de control tendría que realizarse a los 3-6 meses del diagnóstico*

**+** *la siguiente visita de control al cabo de 12 meses.*

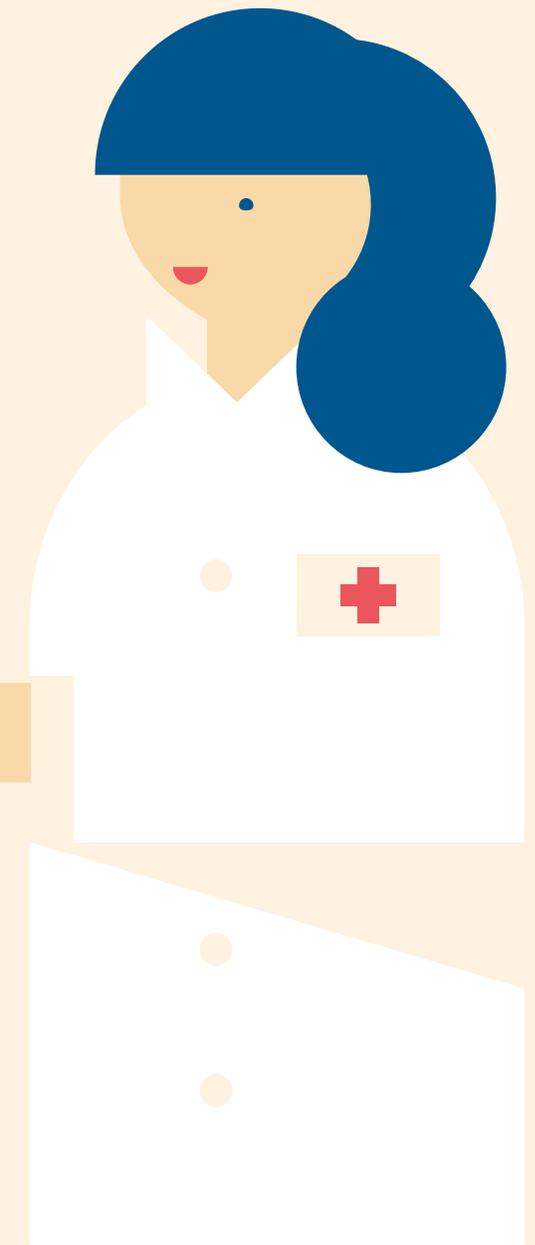
Según los resultados del control tu médico establecerá el plazo de las siguientes visitas.



### *El tiempo necesario para negativizar los anticuerpos*

varía entre **6 y 12 meses** desde el inicio de la dieta sin gluten.

Si después de este tiempo continúas teniendo síntomas, será necesario que busques fuentes de ingesta voluntaria/involuntaria de gluten.



05

## Datos relevantes sobre la celiquía en Cataluña

La enfermedad celíaca afecta



**1%**  
de la población adulta



**1,71%**  
de la población infantil

75.000 personas padecen celiquía

**1%**  
de la población

450.000 padecen sensibilidad al gluten/trigo no celíaca

**6%**  
de la población

3.750 sufren dermatitis herpetiforme

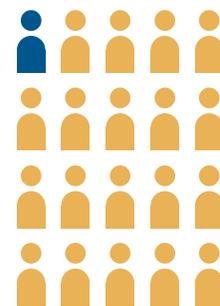
**0,05%**  
de la población

La sensibilidad al gluten/trigo no celíaca afecta al

**6%**  
de la población

La dermatitis herpetiforme afecta a

**1 de cada 20**  
celíacos



El **85%** de los pacientes siguen sin diagnosticar



Se tarda una media de **7 años** en diagnosticar un adulto



El **40%** de las persona celíacas transgrede la dieta y de estas, el **75%** lo hace de forma involuntaria

## ¿Qué es el gluten y cómo me afecta su ingesta?

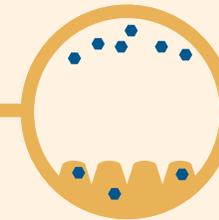
El gluten es un conjunto de proteínas que se encuentran en el endosperma, el tejido de reserva de los granos de cereales como el trigo, la cebada, el centeno y sus híbridos, como por ejemplo la espelta, el kamut y el triticale. También lo contienen algunas variedades de avena. Estas proteínas (gliadina y glutenina) una vez hidratadas actúan como un "pegamento", aportando cohesión a la masa y también permitiendo que sea elástica y extensible. Es esta propiedad, la viscoelasticidad, la que permite una estructura esponjosa de la masa al expandirse durante la fermentación y la que la hace más sabrosa.



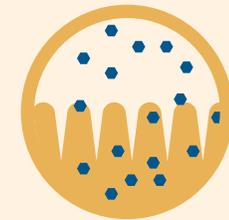
**Cuando consumes gluten se produce una reacción inmunitaria inadecuada que afecta a tu organismo, provocando diferentes síntomas y, además, causa inflamación y lesiona tu intestino delgado.**

El revestimiento del intestino delgado está cubierto con minúsculas proyecciones que parecen dedos, llamadas vellosidades intestinales, las cuales ayudan a la digestión y a la absorción de los nutrientes presentes en los alimentos. En el caso de las personas con celiaquía no tratada, las vellosidades se inflaman y se allanan. Esto se denomina «atrofia de las vellosidades». La atrofia de las vellosidades reduce el área de superficie del intestino disponible para la absorción de nutrientes, hecho que puede conducir a sufrir deficiencias nutricionales. A veces la inflamación puede afectar otras partes del cuerpo como los huesos, las articulaciones, la piel, el hígado o el cerebro.

Dado que el daño intestinal está presente incluso cuando hay ausencia de síntomas digestivos, como persona diagnosticada de celiaquía, independientemente de si presentas sintomatología o no, necesitas seguir estrictamente una dieta sin gluten.



**CELÍACO**  
Vellosidades del  
intestino atrofiadas



**NO CELÍACO**  
Vellosidades del  
intestino sano

## ¿Qué quiere decir «sin gluten»?

Etiquetado y legislación de los alimentos sin gluten

**¿Cuántas veces no tienes claro si puedes consumir o no un producto por no estar seguro/a de si es apto o no pese a leer y releer el etiquetado?**

*¿Qué quiere decir «sin gluten»?*

A menudo creemos que «sin gluten» quiere decir cero gluten, pero en realidad esta mención en el etiquetado de los productos manufacturados garantiza que el producto es apto para personas celíacas, puesto que **contiene una cantidad de gluten inferior a 20 partes por millón (ppm) o 20mg/kg (20mg/1.000.000mg).**



Esta unidad de concentración es el umbral de seguridad que estableció la legislación alimentaria en el año 2009 a partir de la investigación realizada. Puede estar representada por un icono o sello.

SIN GLUTEN	Menos de 20ppm	APTO PARA CELÍACOS
Muy bajo en GLUTEN	Entre 20-100 ppm	NO APTO PARA CELÍACOS

**También encontrarás dos símbolos que destacan especialmente..**

### Marca del Símbolo de la Espiga Barrada

Es el símbolo con más reconocimiento internacional y lo otorgan las diferentes asociaciones europeas de celíacos que forman parte de la AOECs (Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa).

**El producto que presenta este símbolo tiene la garantía de que la fábrica ha sido sometida a un control específico de gluten estricto durante todo el procedimiento de elaboración** bajo los criterios específicos que determina la AOECs para otorgar la licencia. Se verifican anualmente los procedimientos y los productos elaborados mediante auditorías externas.



### Símbolo del Pacto del Celíaco

Es propiedad de la Generalitat de Catalunya y es la Agència Catalana de Consum quién lo promueve y gestiona. **El fabricante, mediante un sistema de autocontrol interno, garantiza el cumplimiento de los requisitos establecidos por la legislación vigente en cuanto a la gestión de los alimentos sin gluten, lo que determina un contenido en gluten en el producto final inferior al umbral máximo (20ppm).**

Es voluntario y gratuito obtenerlo y comporta un compromiso entre la Agència Catalana de Consum y el fabricante, bajo el cual el fabricante se compromete a controlar los procesos que garantizan la ausencia de gluten y, así mismo, que el producto final no sobrepasa las 20ppm.



## Legislación vigente

La legislación actual es confusa y tiene ciertas limitaciones que es necesario que conozcas en profundidad para poder mantener una estricta dieta sin gluten. Es por este motivo que, en el caso de los productos manufacturados, es necesario:



Buscar siempre una leyenda/icono «sin gluten».



Buscar si el producto está publicado en la *Guía de alimentos sin gluten* o en la APP de la Associació Celíacs de Catalunya



En caso contrario, no consumir el producto.

## Los reglamentos que están en vigor y que debes tener en cuenta son:

**Reglamento Europeo (UE) 1169/2011 de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor** que hace referencia a los 14 alérgenos que tienen que identificarse obligatoriamente en las etiquetas de los productos (**gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuetes, soja, leche y derivados, frutos secos con cáscara, apio, sésamo, anhídrido sulfuroso y sulfitos, altramucos y moluscos**).

Este reglamento presenta una problemática y es que **NO hace mención a la contaminación cruzada. Es decir, si bien se tienen que declarar los ingredientes**, no obliga a controlar el gluten que puede estar presente en el producto final si no se sigue correctamente el protocolo de seguridad en la manipulación de productos sin gluten (trazas). Hay que tener presente que la contaminación cruzada se puede producir durante el transporte o la manipulación y, por lo tanto, hay que tomar medidas de seguridad y control para tener garantías de que el producto final es seguro.

Por lo tanto, un producto puede contener cantidades de gluten superiores a las 20ppm a causa de la contaminación cruzada y no es obligatorio indicarlo en la etiqueta si no contiene ningún ingrediente con gluten.

**Reglamento de Ejecución (UE) 828/2014 de 30 de julio de 2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o presencia reducida de gluten a los alimentos.**

Según este reglamento, las declaraciones que pueden aparecer en el etiquetado y que están aceptadas son:

### Sin gluten

Aquellos productos que contienen menos de 20mg/kg (ppm) de gluten, tal como se venden al consumidor final.

### Muy bajo en gluten

Aquellos productos finales que contienen entre 20 y 100 mg/kg (ppm) de gluten y

- ▶ están elaborados a partir de trigo, cebada, centeno, algunas variedades de avena o derivados,
- ▶ o bien contienen uno o más ingredientes elaborados a partir de estos cereales,
- ▶ o se han procesado específicamente para reducir su contenido de gluten.

**Además, este reglamento permite 4 leyendas posibles que pueden acompañar las declaraciones «sin gluten» y «muy bajo en gluten»:**

- ▶ Elaborado específicamente para personas con intolerancia al gluten
- ▶ Elaborado específicamente para celíacos
- ▶ Indicado para personas con intolerancia al gluten
- ▶ Indicado para celíacos

Como ves, este reglamento genera confusión porque permite etiquetar «muy bajo contenido en gluten» y, a la vez, «indicado para celíacos» en productos que contienen más de 20ppm de gluten. Este hecho comporta un grave peligro para la salud de las personas celíacas, puesto que consumir más de 20ppm de gluten puede provocar graves daños internos.

**Por lo tanto, para alimentarte de forma segura tienes que fijarte en el etiquetado de los productos y buscar siempre un símbolo o leyenda «sin gluten» que garantice la ausencia de gluten y las trazas en los ingredientes.**

*Ante cualquier duda, no consumas el producto hasta que tengas garantías y consulta a la Asociación y su Guía de alimentos sin gluten.*

## Clasificación de los alimentos sin gluten

Según la presencia o la ausencia de gluten los alimentos que puedes consumir se pueden clasificar de la manera siguiente:

### Alimentos genéricos

**Naturalmente sin gluten.** Son alimentos que no tienen gluten en su naturaleza y que no han sido manipulados previamente. Según la legislación, no pueden llevar ningún símbolo o mención «sin gluten». Por ejemplo: carne, pescado, fruta, verdura, arroz, huevos...



### Alimentos procesados

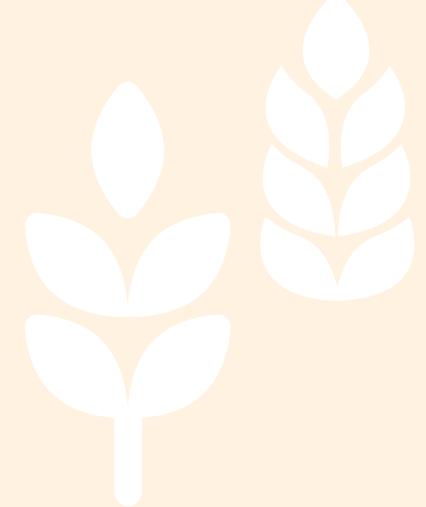
**Sin gluten.** Son productos genéricos que han sufrido una mínima transformación. Estos productos, igual que los genéricos, no pueden llevar ningún símbolo o mención «sin gluten». Por ejemplo: aceite, leche, nata, yogur natural, mantequilla, vinagre, vino, quesos enteros, conservas de pescado al natural o en aceite...

**Susceptibles de contener gluten.** Es el grupo de productos que se encuentran en tiendas y supermercados y que son susceptibles de contener gluten como ingrediente o en forma de trazas. Los que son aptos para el consumo de las personas celíacas llevan el símbolo o mención «sin gluten» o bien se pueden encontrar en la *Guía de alimentos sin gluten* en vigor que edita la Associació Celíacs de Catalunya (ej. la margarina, el azúcar en polvo, las bebidas vegetales, las salchichas, las hamburguesas, los yogures de sabores, los embutidos...).

**Específicos para celíacos.** Son productos con cereales e ingredientes que no contienen gluten y han sido elaborados especialmente para personas celíacas, no superan las 20ppm y durante el proceso de fabricación se ha contemplado el protocolo de seguridad alimentaria en productos sin gluten. Llevan el símbolo o mención «sin gluten» (ej. pan, base de pizza, galletas, pasta, bollería...).

### Prohibidos

En esta clasificación encontramos productos que contienen como ingrediente o trazas los cereales siguientes: trigo, cebada, centeno, avena y sus híbridos como, por ejemplo, espelta, kamut y triticale. **Estos productos no son aptos para personas celíacas.**



PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
<b>ACEITES Y GRASAS COMESTIBLES</b> 	Aceite vegetal (oliva, girasol, orujo...), grasas animales: (mantequilla y tocino)	Aceites aromatizados o con hierbas aromáticas, margarina	
<b>ADITIVOS</b> 			Aditivos que contengan gluten (obligada declaración en etiqueta)
<b>ALGAS</b> 	Todas*		
<b>ALIMENTOS INFANTILES</b> 	Leche de inicio (0-12 meses), continuación (1-3 años) y crecimiento (+3 años)	Leche de crecimiento con cereales, potitos, harinas instantáneas, papillas listas para consumir	
<b>APERITIVOS Y ENCURTIDOS</b> 	Olivas (con o sin hueso), pepinillos, cebolletas..., sin aromas ni especias	Olivas rellenas, con aromas o especias... Encurtidos con otros ingredientes, patatas fritas y otros snacks de bolsa, palomitas...	
<b>AZÚCAR Y EDULCORANTES</b> 	Azúcar blanco y moreno, almíbar, miel y melazas (miel de caña), edulcorantes, incluida estevia, sirope de agave, jarabe de glucosa, maltodextrina o dextrosa (incluso si derivan de cereales con gluten)	Azúcar glas, azúcar aromatizado (p.e. vainilla), miel con otros ingredientes	
<b>BEBIDAS ALCOHÓLICAS</b> 	Todos los vinos, incluidos los espumosos, cava, champagne y sidra, bebidas destiladas: brandy, coñac, aguardiente, anís, cazalla, pacharán, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky (sin otros ingredientes o aromas), vermut	Bebidas cremosas, cerveza de cereales aptos sin mención o logo «sin gluten», licores, Tinto de verano	Cerveza, bebidas artesanales: ratafía, pacharán...

PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
<b>BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS</b> 	Agua embotellada y agua de sabores (con o sin gas), refrescos: naranja, limón, cola, lima, tónica, soda, gaseosa, sifón, bitter (light, sin azúcar, sin cafeína), café en grano o molido (natural, torrefacto, mezcla o descafeinado), instantáneo (ingredientes: café/café descafeinado), cápsulas (sin aromas ni otros ingredientes), achicoria	Bebidas isotónicas, bebidas energéticas, bebidas vegetales (no lácteas): soja, almendra, quínoa, avena, alpiste..., bebidas listas para el consumo a base de fruta, con café o chocolate, con bebidas vegetales, infusiones con especias, frutas u otros ingredientes, infusiones (todas)	Infusiones de hierbas a granel
<b>CACAO</b> 	Cacao puro en polvo, manteca de cacao	Productos que contengan chocolate: tabletas, bombones, cremas de untar, preparados en polvo...	
<b>CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS</b> 	Todo tipo de carnes y vísceras (frescas o congeladas) que no contengan otros ingredientes (a excepción de conservantes), jamón cocido (calidad extra)	Productos picados: salchichas, frankfurt, hamburguesas, patés, embutidos, carne picada..., productos cárnicos ahumados, macerados, en salsa, precocinados o preparados, bacón, panceta y lacón: fresco, salado, cocido o semicocido (no loncheado), jamón/paleta curado, embutidos loncheados	Carne y productos cárnicos dispensados-manipulados «in situ», productos cárnicos rebozados o empanados

PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
<b>CEREALES Y PSEUDOCEREALES</b>	Sin moler y envasados: arroz, maíz, trigo sarraceno/alforfón, mijo, sorgo, teff, quínoa, amaranto, sésamo, soja, tapioca	Productos elaborados a partir de cereales aptos (arroz, quínoa...): harinas, pasta..., avena*, almidón de trigo, almidón de cereales aptos (en ambos casos es necesario garantizar su aptitud), fibras vegetales (p.e. psyllium), palomitas de maíz (a granel, listas para el consumo o de microondas), vasitos de arroz, quínoa..., listos para el consumo	Trigo, cebada, centeno, espelta, Kamut®, Triticale, avena no certificada (harinas derivadas de los cereales anteriores), harinas de cereales sin mención o logo «sin gluten»
			
<b>COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS</b>	Jalea Real fresca y liofilizada, polen granulado		Productos sin mención o logo «sin gluten»
			
<b>ESPECIAS Y CONDIMENTOS</b>	Espicias: todas las naturales envasadas sin moler o sin trocear (grano, hoja...), colorantes y aromas naturales sin moler: azafrán, vainas de vainilla, canela en rama, raíz de regaliz, sal, vinagre de vino, de manzana o sidra, con denominación de origen (p.e. Módena...)	Espicias molidas y mezcla de especias, crema de vinagre	Espicias a granel, comino en grano
			

PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
<b>FRUTAS Y ZUMOS DE FRUTA</b>	Frutas frescas, conservas: frutas en su jugo, en compota o en almíbar, frutas desecadas: dátiles, ciruelas..., frutas deshidratadas: plátano, manzana..., frutas confitadas y glaseadas, zumo, néctar o mosto, mermeladas y confituras	Frutas listas para el consumo: troceadas, envasadas, en polvo y laminadas, higos desecados (recubrimiento de harina), mermeladas o confituras con otros ingredientes a parte de la fruta, membrillo	
			
<b>FRUTOS SECOS</b>	Naturales enteros: con o sin cáscara (crudos)	Frutos secos tostados, fritos, salados o con azúcar, en polvo, troceados...	
			
<b>GOLOSINAS Y HELADOS</b>	Helados de agua (polos de limón, cola...)	Golosinas, caramelos y helados NO identificados con mención o logo «sin gluten»	Golosinas a granel (incluso si el envase original contiene mención o logo «sin gluten»)
			
<b>HUEVOS Y DERIVADOS</b>	Huevos frescos, refrigerados y desecados, derivados de huevo: huevo en polvo, yema deshidratada, clara desecada, huevo líquido pasteurizado	Productos que contengan huevo u ovoproductos (p.e. tortilla de patatas precocinada, huevo hilado...)	
			

PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
<b>LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS</b> 	Leche: esterilizada o UHT, evaporada, condensada, concentrada..., leches especiales (sin lactosa, enriquecidas, fermentadas, en polvo...), yogur: natural (entero, desnatado, enriquecido, azucarado...), yogur griego (natural), quesos: fresco, tierno, semicurado o curado, entero o cuña (no loncheados) siempre que indique en la denominación la palabra «queso», cuajada, cuajo, requesón, mató, kéfir, nata o doble nata (contenido en materia grasa mayor de 30 – 50%)	Yogur de sabores, con o sin trozos de fruta u otros alimentos, quesos manipulados o sucedáneos para untar, rallados, loncheados, en porciones, a dados... flan, mousse..., postres de soja, coco...helados, nata ligera (contenido en mat. grasa inferior al 30%)	Yogur con cereales que contienen gluten
<b>LEGUMBRES</b> 	Legumbres cocidas al natural: garbanzos o judías, garbanzos secos o judías secas	Legumbres cocidas al natural: lentejas, lentejas secas	Legumbres a granel (crudas o cocidas)
<b>LEVADURA</b> 	Levadura fresca de panadería (Sacharomyces cerevisiae), gasificantes: bicarbonato sódico y ácido tartárico	Levadura química	
<b>PLATOS PREPARADOS</b> 		Verduras y hortalizas listas para el consumo (cremas, purés...)	
<b>PESCADO Y MARISCO</b> 	Pescados (blanco y azul) y marisco: fresco, salado y en salazón, desecado, ahumado, congelado..., conservas al natural, en aceite (oliva, girasol o mezcla de aceites vegetales), al limón..., tinta de calamar (tinta de cefalópodo y sal)	Surimi y sucedáneos de pescado, productos preparados (paté, conservas en salsa...) o precocinados	Productos rebozados o que contengan cereales con gluten

PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
<b>SEMILLAS</b> 	Todas*		
<b>SOPAS Y SALSAS</b> 		Caldos y salsas comerciales, sopas deshidratadas, en juliana, pastillas de caldo	
<b>PRODUCTOS VEGANOS Y VEGETARIANOS</b> 		Miso, tofu al natural, de sabores, marinado..., tempeh, tahini, algarroba, soja texturizada..., «nata» vegetal, salsa tamari	Seitán, salsa de soja
<b>TUBÉRCULOS Y PRODUCTOS DERIVADOS</b> 	Patatas, boniatos, batatas, yuca, chufa..., conservas de patata «al natural», cocidas	Patatas pre-fritas congeladas, patatas congeladas, copos de puré de patatas, productos derivados: horchata, harinas...	
<b>VERDURAS</b> 	Todas las verduras y hortalizas, hongos y setas comestibles frescas, congeladas, deshidratadas, sin cocinar, conservas de verduras y/o hortalizas «al natural», menestra de verduras congeladas	Verduras y hortalizas precocinadas	Verduras y hortalizas empanadas o rebozadas con harinas de cereales con gluten

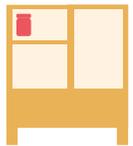
Desde el Departamento técnico-científico de la Associació Celiacs de Catalunya os recomendamos revisar siempre la etiqueta de los productos Genéricos, para comprobar que no hay ningún mensaje que alerte del contenido en gluten.

¡Ante cualquier duda, consultadnos!  
[info@celiacscatalunya.org](mailto:info@celiacscatalunya.org) | 934 121 789

## ¿Qué debo tener en cuenta cuando cocino en casa?

*Tienes que adaptar la cocina de casa a tus necesidades para evitar posibles contaminaciones cruzadas.*

### Almacenamiento



#### En la despensa

Exclusiva y aislada de los alimentos con gluten. En caso de que no puedas tener una despensa exclusiva, los productos sin gluten los tienes que almacenar siempre en los estantes superiores, en envases cerrados herméticamente y correctamente identificados de una manera visible que no pueda generar confusión.



#### En la nevera

Siempre en el estante superior o bien en recipientes herméticos identificados para evitar el contacto con otros alimentos que los puedan contaminar. Los productos untables tienen que ser exclusivos para ti y estar muy identificados. Para evitar errores, una opción es sustituirlos por su versión monodosis.



#### En el congelador

Si dispones de un congelador de cajones, es necesario colocar la comida sin gluten en los superiores e identificarlos. En caso de que sea horizontal, habrá que aislar los productos sin gluten dentro de un recipiente cerrado e identificado.



## Manipulación

### Antes de empezar a preparar los alimentos

- ▶ Tienes que lavarte adecuadamente las manos y también siempre que cambies de actividad si has podido tener contacto con productos farináceos o restos de gluten.
- ▶ Limpiar bien las superficies, con agua y jabón.
- ▶ Preparar previamente todos los ingredientes y enseres a utilizar.
- ▶ No utilizar los enseres de madera, como por ejemplo la tabla de cortar, cucharas, espátulas, etc. Sustituirlos por enseres de materiales no porosos como los de acero inoxidable donde no pueden quedar restos de gluten de preparaciones anteriores.
- ▶ Sustituir los textiles de cocina por papel desechable. El textil es un foco de contaminación importante, principalmente en cocinas mixtas (donde se manipulan productos con gluten y sin gluten). También es recomendable tener un delantal o unos guantes exclusivos para sacar la comida del horno.
- ▶ Si en casa cocinas con gluten y sin gluten, una buena opción es sustituir la harina y el pan rallado (con gluten) por sus homólogos sin gluten, puesto que son ingredientes muy volátiles y pueden contaminar espacios y superficies fácilmente.

*Para finalizar, cuando ya tienes en cuenta todas estas pautas, solo hay que secuenciar y **elaborar los alimentos sin gluten antes de que el resto.***



## Durante la cocción y elaboración de alimentos

### Hay que secuenciar la cocción de los alimentos

- ▶ Siempre cocinar antes los de la persona celíaca.
- ▶ No se pueden compartir los enseres si se está cocinando una comida con gluten y otra sin gluten (cucharas, espátulas...).
- ▶ Se tiene que vigilar que los cajones no queden abiertos, puesto que es habitual encontrar migas de pan en el cajón de los cubiertos.
- ▶ No es necesario que los recipientes de cocción (ollas, sartenes...) sean de uso exclusivo si están muy limpios.
- ▶ No se pueden reutilizar los aceites ni las aguas de hervir.
- ▶ No se puede introducir la mano dentro del salero o las especias. Es mejor usar dispensadores de sal y de especias.

## Electrodomésticos y enseres



### De uso exclusivo:

#### Tienen que ser de uso exclusivo

- ▶ La tostadora
- ▶ La freidora
- ▶ La sandwichera
- ▶ La panificadora
- ▶ La amasadora
- ▶ La máquina de hacer pasta



### No son de uso exclusivo:

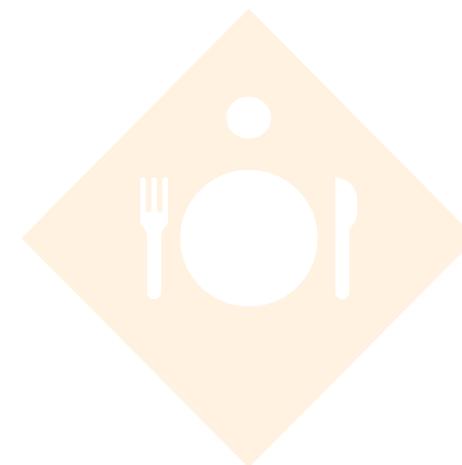
El microondas y el horno son electrodomésticos susceptibles de contaminar. En cuanto al microondas, no es necesario que sea de uso exclusivo siempre que el interior esté bien limpio y el plato se cubra con una campana protectora. Por otro lado, el horno hay que limpiarlo antes de la cocción de alimentos sin gluten. Además, es importantísimo desactivar el ventilador, puesto que favorece la distribución de partículas de gluten dentro del horno y, por lo tanto, la contaminación del producto que hay en su interior.

## Pautas básicas en la mesa

Utilizar un mantel individual fácil de limpiar. En caso de que sea textil, se tiene que almacenar aislado del resto de los manteles donde pueden quedar restos de gluten.

La aceitera y la panera tienen que ser de uso exclusivo para personas celíacas. Hay que servir primero el plato de la persona celíaca.

No pasar los platos con gluten por encima de los platos sin gluten.



## La celiacía fuera de casa

*La celiacía tiene un impacto directo en todos los ámbitos de tu vida: social, laboral, familiar..., y para que no te suponga una limitación ¡tienes que convertirte en un experto/a de la improvisación!*



### Restauración

¿Cómo puedes saber si un restaurante que dice que elabora productos sin gluten, realmente lo hace? ¡Yendo a los establecimientos acreditados por las asociaciones de celíacos! Es así de sencillo. Las asociaciones de celíacos son las únicas entidades que evalúan si el establecimiento cumple los protocolos de seguridad alimentaria en la elaboración y servicio de productos sin gluten. Durante el proceso de acreditación se revisa la ficha técnica de los productos, la declaración de alérgenos, los protocolos específicos, se forma a los trabajadores en gestión del gluten y se revisan in situ la cocina y el resto de instalaciones. Puedes consultar los establecimientos acreditados por la Associació Celiacs de Catalunya en [celiacscatalunya.org](http://celiacscatalunya.org) o en la APP Celiacscatalunya.

**Recuerda que ingerir 50 mg de gluten (el equivalente a la medida de un grano de arroz) te provoca daños severos en las vellosidades del intestino.**

¿Y si no hay ningún establecimiento acreditado cerca de dónde estás y tienes que comer? Entonces habla con el cocinero del establecimiento donde has decidido ir, coméntale todo lo referente a la contaminación para que tome precauciones, déjale claro que es una enfermedad y que tu salud se verá afectada si ingieres gluten y pide las comidas más sencillas que puedas (ensalada, carne o pescado a la plancha...) para evitar ingredientes no aptos y contaminaciones.

### En casa de amigos y familiares

Lo primero que tienes que tener claro es que **“por un poco sí que pasa”** y tienes que comunicarlo a tu círculo de amigos y familiares.

- ▶ Ofrécete para asesorarles sobre las pautas que deben tener en cuenta para elaborar tu comida o bien que llamen a la Asociación y les asesoraremos. No tienen que consultar las dudas en Internet, ¡hay muchos falsos mitos!
- ▶ Ayúdales explicándoles algún plato sencillo y de fácil elaboración. Con el tiempo ya irán adquiriendo más conocimientos.
- ▶ Procura llegar pronto para comprobar que al poner la mesa han seguido las indicaciones que les has hecho para evitar la contaminación cruzada.
- ▶ Facilitales la tarea llevando tú algo de casa. De esta forma te asegurarás que tienes algo que comer en el supuesto de que compruebes que no han cocinado correctamente.
- ▶ Si sospechas que no lo han hecho bien, se lo tienes que decir valorando el esfuerzo que han hecho. Improvisa algún plato que te puedan hacer en un momento para salvar la comida.
- ▶ Por desconocimiento te dirán que no hay para tanto, que por un poco no pasa nada... Piensa que no tienen suficiente información sobre la enfermedad y hablan por desconocimiento.

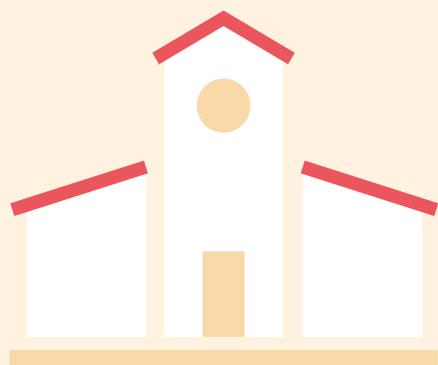
*Lo importante es la compañía y disfrutar del momento. ¡Aunque con la barriga llena, mejor!*



## En la escuela

Si han diagnosticado celiacía a tu hijo/a, seguramente te preguntarán qué puedes hacer para evitar que sufra contaminaciones, falta de inclusión... Lo primero que tienes que hacer es entrevistarte con la dirección de la escuela para comunicarle el diagnóstico de tu hijo/a y saber qué conocimientos tienen sobre celiacía y los protocolos que usan para favorecer un espacio inclusivo para él/ella. Convivir con la celiacía en el aula no es difícil, pero sí que comporta un cambio de hábitos que, una vez se integran y acontecen rutinarios, no suponen ninguna complicación. Para tal fin, la Associació Celíacs de Catalunya está a tu disposición y a la de los centros educativos para informar, formar y asesorar a profesores, personal de cocina y monitores escolares para garantizar la seguridad de tu hijo/a en el ámbito escolar y su correcta integración.

Dentro y fuera del aula se realizan diferentes actividades y el niño puede ingerir involuntariamente gluten.



**Los «puntos fuertes» donde puede producirse la ingesta o contaminación son:**

**En el comedor de la escuela.** Si tiene cocina propia, es importante que todo el personal implicado tenga formación específica en la cocina sin gluten y los protocolos empleados. Si se trata de un catering, hay que comprobar si está acreditado por la Associació Celíacs de Catalunya.

**El material escolar** puede contener gluten y se tiene que prestar especial atención a plastilinas, lápices de ceras, pintura de dedos... Hay que valorar la posibilidad de que todo el material sea sin gluten.

**Durante el recreo,** en el patio, hay que tener un cuidado especial por la tendencia natural de «compartir comida». Estaría bien hacer actividades de concienciación en el aula para que los compañeros sepan qué supone ser celiaco.

**En las actividades donde manipulen alimentos** hay que asegurarse que el niño o la niña no se lama los dedos y que el material textil y las superficies queden limpios.

**En las actividades escolares que impliquen comer fuera de la escuela,** es necesario comprobar que el lugar al cual se acudirá ofrece opciones seguras y equivalentes para los niños y niñas celiacos/as.

**Celebraciones de cumpleaños,** hay que avisar para que lleven opciones sin gluten envasadas y facilitar alternativas a los padres de los alumnos.

*Puedes consultar en la web de la Asociación la guía práctica **La celiacía en la escuela**, que elaboramos como herramienta para conseguir una escuela inclusiva y segura para los niños/as celiacos.*



## Al hacer deporte

Si eres deportista o practicas deporte habitualmente, tienes que adaptar las necesidades nutricionales de la actividad a la nueva alimentación que tienes que seguir. Si participas en actividades con inscripción previa es imprescindible que indiques tu necesidad alimentaria especial. Si la actividad es de participación libre, coméntalo igualmente para que puedan preparar producto sin gluten en el avituallamiento.

**Recomendamos consumir:**

- ▶ **Agua o bebidas con sales minerales**
- ▶ **Fruta:** Plátano, manzana, pera, naranja, higos
- ▶ **Fruta deshidratada:** Plátano, papaya, piña
- ▶ **Frutos secos:** Nueces, avellanas, higos secos
- ▶ **Fruta y frutos secos:** Uva con pasas
- ▶ **Pan:** Pan con tomate y aceite
- ▶ **Pan y frutos secos:** Pan con nueces y avellanas, pan con dátiles

*Desde la Asociación hemos elaborado el documento **La celiacía y la sensibilidad al gluten en la gestión de actividades deportivas para ayudar a la gestión del avituallamiento sin gluten**. Puedes encontrarlo en nuestra web o pedirnoslo.*



## En el hospital

En caso de hospitalización tienes que comunicar que padeces celiacía y que te tienen que proporcionar una dieta sin gluten.



## En medicamentos

Actualmente, tanto el etiquetado como el prospecto de un medicamento tienen que incluir información sobre el gluten cuando se utiliza como excipiente a partir de almidón de trigo, avena, cebada, centeno y sus derivados. No obstante es necesario, informar y recordar al médico y al farmacéutico que se padece enfermedad celiaca para asegurar una correcta prescripción y dispensación de los medicamentos.



## Al viajar

La celiacía no tiene que condicionarte cuando viajes, pero tienes que planificar con tiempo la ruta.

- ▶ **Busca en la web de la asociación de celiacos del país donde viajes qué establecimientos (restaurantes, hoteles...) tienen acreditados como aptos para celiacos,** con el adhesivo acreditativo. Te puede ser útil el listado que encontrarás en la web de la Asociación de Asociaciones de Celiacos de Europa (AOECS). [www.aoece.org/gluten-free-restaurants](http://www.aoece.org/gluten-free-restaurants).
- ▶ Antes de empezar el viaje, identifica los establecimientos acreditados en los aeropuertos o estaciones de trenes y ten claras las opciones sin gluten que ofrece el medio de transporte que utilices (avión, tren, barco...).
- ▶ **¡Te puedes llevar comida en la maleta!** Recuerda que en el avión no puedes subir líquidos pero sí sólidos. Puedes llevar un documento médico justificante por si te ponen algún impedimento al subir sólidos.
- ▶ En caso de duda, **llama a la Asociación para recibir asesoramiento.**

## Preguntas frecuentes Sobre la celiacía

### ¿Qué pasa si soy celiaco/a y como gluten?

Puedes tener síntomas (descomposición, dolor abdominal o cansancio, entre otros muchos) o bien puedes no tener si eres una persona asintomática, pero en ambos casos sufrirás atrofia en las vellosidades intestinales desde el primer momento en el que el gluten entre en contacto con ellas. A largo plazo, la ingesta de gluten ocasiona graves complicaciones de salud: linfoma intestinal, osteoporosis, infertilidad, anemia, etc.

### Me acaban de diagnosticar celiacía. ¿Cuánto tardaré en recuperarme?

Por un lado, si tienes síntomas, a partir de los 15 días ya empezarás a notar una mejora, pero pasará más tiempo hasta que se recuperen las vellosidades del intestino y puedas absorber adecuadamente los nutrientes de los alimentos, hecho que favorecerá tu recuperación al desaparecer la sintomatología. Este proceso dura, generalmente, entre 6-12 meses.

### ¿Hay grados de celiacía?

No hay grados, por lo tanto todas las personas que padecen celiacía sin excepción, presenten o no sintomatología digestiva, tienen que seguir la dieta sin gluten de por vida. Los conocidos “grados de celiacía” no existen, hay personas más o menos sintomáticas. Lo que sí que hay son grados de lesiones de las vellosidades del intestino en el momento de la diagnosis, que vienen determinados en los resultados de la biopsia por la clasificación Marsh (tipo 1 (grado A), tipo 2, tipo 3a (grado B1), tipo 3b (grado B2), tipo 3c (grado B2)).

### ¿Siempre he sido celiaco? ¿Puede manifestarse la celiacía en cualquier momento de la vida?

Hay personas a las que, cuando se les introduce el gluten a los 6 meses de edad, ya tienen síntomas y se les detecta la celiacía. En cambio, a otras personas la celiacía se les activa en otro momento de la vida (puede ser en cualquier edad) a causa de diferentes factores (ingesta de gluten, predisposición genética y otras que están en estudio, como pueden ser virus o estrés).

### ¿Si soy celiaco, mis hijos también lo serán?

La celiacía se presenta en individuos genéticamente predispuestos (genes DQ2 y DQ8) y, por este motivo, cabe la posibilidad de transmitir los genes por lo que es necesario realizar controles periódicos. La transmisión de los genes no implica que se tenga que desarrollar la enfermedad celíaca, puesto que entre el 30% y 40% de la población es portadora de estos genes y solo un 1% es celíaca.

### ¿Se cura la celiacía?

No, la celiacía no tiene cura. En la mayoría de los pacientes se restablecen las vellosidades curando la atrofia y desaparecen los síntomas cuando se sigue la dieta sin gluten. No obstante, el único tratamiento de la celiacía es la estricta dieta sin gluten de por vida.

### ¿Qué pruebas debería realizarme para saber si soy celiaco/a?

Las pruebas del diagnóstico de celiacía son:

- ▶ **Prueba serológica** analítica de sangre para comprobar la presencia de anticuerpos específicos de enfermedad celíaca en sangre.
- ▶ **Prueba genética** más del 90% de los pacientes son portadores del HLA-DQ2 y el HLA-DQ8 aparece en casi un 5%.
- ▶ **Biopsia intestinal** para comprobar, mediante la extracción de una pequeña muestra de la parte más superficial del intestino, posibles alteraciones del mismo y sus células.

### ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celíaca?

Las personas celíacas pueden tener síntomas muy diversos y por eso esta enfermedad es tan difícil de diagnosticar: dolor abdominal, estreñimiento, vómitos, descomposiciones, dolor de cabeza, cansancio... También hay personas asintomáticas que al no tener sintomatología de ningún tipo resulta más difícil su diagnóstico. La celiacía no diagnosticada ni tratada a largo plazo puede causar osteoporosis, linfomas intestinales, abortos de repetición, anemia ferropénica, etc.

### No soy celiaco pero como sin gluten, ¿hay algún inconveniente?

Los productos específicos sin gluten ultraprocesados (pan, pasta, bollería...) contienen más aditivos, azúcares, sales, menos fibra, etc, que los productos equivalentes con gluten. Por lo tanto, es mejor consumirlos con gluten siempre que no haya una enfermedad que lo impida.

## Preguntas frecuentes Alimentos

### ¿Cuáles son las cantidades de gluten autorizadas para los productos libres de gluten?

Los productos libres de gluten tienen que tener menos de 20 partes por millón de gluten (20ppm), que es el umbral de seguridad establecido para que sean aptos para las personas que padecen celiaquía. Por lo tanto, los productos que llevan el símbolo de la espiga barrada o la leyenda «sin gluten» tienen menos de 20ppm..

### ¿Las lentejas pueden contener gluten?

En campos de cultivo rotativos se puede cultivar lentejas y trigo. Es por eso que, si compras lentejas crudas, antes de cocinarlas las tienes que poner encima de un paño limpio y comprobar que no hay granos de trigo o de otro cereal. Si hay lo tienes que quitar y, en ambos casos (tengan o no), las tienes que limpiar con abundante agua antes de cocinarlas. En cuanto a las lentejas cocidas al natural, a pesar de que se consideran un alimento genérico,

podrían contener gluten por el motivo mencionado. Por lo tanto, se tienen que consumir las etiquetadas «sin gluten». Recuerda que las lentejas, resto de legumbres, envinagrados, frutos secos..., no se pueden comprar a granel por el alto riesgo de contaminación cruzada.

### ¿Puedo consumir avena?

Puedes consumir avena etiquetada «sin gluten». Pero un pequeño porcentaje de pacientes celíacos tampoco la toleran y, por lo tanto, recomendamos que el médico te realice un seguimiento cuando empieces a consumir avena sin gluten y, si tienes síntomas, la retires de la dieta.

### Si en los ingredientes de un producto procesado no indica que haya gluten, ¿lo puedo consumir?

No puedes identificar un producto «sin gluten» solo porque en la relación de ingredientes ninguno de ellos contenga gluten. Los fabricantes no están obligados a declarar el gluten que puede estar presente en el producto final si no han seguido correctamente el protocolo de seguridad en la manipulación de productos sin gluten (trazas). Tienes que buscar la leyenda «sin gluten» o consultar si el producto está en la *Guía de Alimentos sin gluten* que edita la Asociación.

## Preguntas frecuentes Cocinar sin gluten / Contaminación cruzada

### ¿El fuego a altas temperaturas elimina el gluten?

No, no lo elimina.

### Si el gluten se propaga por el aire, ¿me puede contaminar?

No, solo te puede contaminar si lo ingieres. La harina es muy volátil y puede contaminar si queda por encima de enseres de cocina, en las manos, alimentos y que tú lo ingieras. Hay estudios sobre la ingesta de gluten involuntaria si se trabaja en obradores o lugares con alta volatilidad de harina que aconsejan hacer uso de una mascarilla.

### ¿Cómo limpio una superficie que se ha contaminado con gluten? ¿Es fácil?

La puedes limpiar con agua y jabón. Si se ha contaminado con harina, tienes que tener más cuidado de que esté todo muy limpio.

### ¿Cómo tengo que limpiar los enseres de cocina después de cocinar platos con gluten?

Con agua y jabón. Aun así, los enseres de madera no se pueden usar o tienen que ser de uso exclusivo, puesto que son porosos y podría quedar gluten de elaboraciones anteriores. La tostadora y la freidora también son de uso exclusivo.

## Preguntas frecuentes Comer fuera de casa

### ¿Dónde puedo consultar los establecimientos (restaurantes, obradores...)

### acreditados como aptos para celíacos?

Los puedes consultar en la web de la Associació Celíacs de Catalunya y también en la aplicación Celíacscatalunya (iOS / Android.)

### ¿Qué puedo hacer si me he contaminado en un restaurante?

Si te contaminas, comunícanoslo a la Asociación (info@celiacscatalunya.org). Recuerda que si deseas poner una reclamación, tienes que guardar el ticket del restaurante y presentar una prueba médica.

### ¿Puedo llevar comida de casa a un restaurante donde no me ofrecen opciones sin gluten?

Información proporcionada por el Servicio de Normativa y Procedimiento de la Agencia Catalana del Consumo: no hay ninguna norma en materia de consumo que de forma expresa impida o permita a un comensal llevarse su comida. De todos modos, la práctica comercial del sector de la restauración así como los usos y costumbres del mismo, aconsejan que en caso de que haya varios comensales y alguno de ellos tenga necesidades especiales que no puedan ser cubiertas por el propio restaurante, se admita que uno de ellos lleve comida propia, o bien que se consuman también productos del establecimiento, como pueden ser las bebidas.

### ¿Qué tengo que tener en cuenta cuando viajo?

**Es importante la preparación previa:** consultar en la Asociación de Celíacos del país de destino (si hay) los restaurantes acreditados y las tiendas con productos sin gluten, llevar comida sin gluten en la maleta para tener algún producto en caso de necesidad, contactar con el medio de transporte para saber si ofrece opciones sin gluten, alojarse en un hotel con opciones para celíacos o bien ir a un apartamento, etc. Son algunos de los aspectos a tener en cuenta.

## Preguntas frecuentes Otras

### ¿En necesario que los cosméticos o pasta de dientes sean sin gluten?

Recomendamos que tengas prudencia y utilices sin gluten los productos que se pueden ingerir (pasta de dientes, pintalabios...). Si estos productos no se ingieren y solo entran en contacto con la piel no pueden afectar, ni a las personas que tienen Dermatitis Herpetiforme.

## Preguntas frecuentes Sobre la Asociación / socios/as

### Me acaban de diagnosticar celiacía/ sensibilidad al gluten. ¿Cómo me puede ayudar la Asociación Celiacs de Catalunya?

Desde la Asociación te daremos el apoyo, el asesoramiento y la información que necesitas para convivir con la enfermedad celiaca y mejorar tu calidad de vida y la de tu familia. Es vital que te informes correctamente y por eso desde la Asociación te ofrecemos una visita de asesoramiento gratuita donde, gracias a la experiencia de profesionales y voluntarios, conocerás la enfermedad y como seguir correctamente la dieta sin gluten. ¡No dudes en contactar con nosotros!

### ¿Cómo me puedo hacer socio/socia? ¿Cuál es el importe de la cuota?

Te puedes asociar rellenando el formulario de nuestra web o pidiendo cita en la sede central o cualquiera de las delegaciones. La cuota tiene un coste de 65€ anuales, que se pueden desgravar a hacienda en un 75%, siendo la cuota real de 16,25€ anuales.

### ¿Qué beneficios me aporta ser socio/socia?

#### Acceso

▶ **A una primera visita gratuita** para informarte y resolver dudas sobre la dieta sin gluten.

▶ **A la información sobre la enfermedad celiaca** y dieta sin gluten para que la puedas llevar a cabo de forma fácil y rigurosa, dentro y fuera de casa.

▶ **Al grupo de apoyo en la sede central y en las delegaciones** de todo el territorio desde dónde, de forma personal, atenderemos tus necesidades, consultas y dudas.

▶ **A la newsletter mensual** con información relevante y a las publicaciones especializadas como la revista Celiac@s, la *Guía de alimentos sin gluten*, la guía de productos de temporada, los trípticos informativos, etc.

▶ **Al directorio de alimentos sin gluten** que actualizamos continuamente,

▶ **A la APP Celiacscatalunya:** guía de alimentos sin gluten con identificador por el código de barras del producto, establecimientos de restauración

acreditados como aptos para personas celiacas, tiendas especializadas, las actividades programadas en todo el territorio...

▶ **A los diferentes Departamentos de la Asociación** (Técnico, Dietético, Comunicación...)

para realizar consultas alimentarias, de etiquetado, restauración...

▶ **A las últimas noticias e investigaciones** sobre la enfermedad celiaca y condiciones asociadas.

#### Asesoramiento

▶ **Dietético**, revisamos tu dieta y corregimos posibles errores para que adaptes correctamente la dieta sin gluten.

▶ **Psicológico**, para tener una actitud positiva hacia la celiacía.

▶ **Médico**, ayudamos a interpretar los resultados de las pruebas de diagnóstico.

▶ **Legal**, para tramitar incidencias relacionadas con los derechos de los pacientes.

#### Participación

▶ **A las sesiones informativas** que realizamos sobre celiacía y dieta sin gluten.

▶ **A las diferentes actividades** que organizamos, como conferencias, jornadas médicas, talleres de cocina sin gluten, actividades de convivencia para adultos y niños, Día Internacional de la Celiacía...

▶ **A la Asamblea General** para poder decidir cuáles son los proyectos a los que tenemos que destinar los esfuerzos, trabajo y economía. También te puedes presentar para ser escogido miembro de la Junta Directiva.

#### Apoyo

▶ **En momentos de dudas, inquietudes o angustia.**

¡Estamos a tu lado para hablar y ayudarte!

▶ **Para implementar la dieta sin gluten correctamente** en casa y también en la escuela o guardería en el caso de los niños.

▶ **Para tramitar incidencias que puedas tener** en un establecimiento o las relacionadas con el etiquetado de los productos alimentarios, entre otras.

#### Beneficios

▶ **Descuentos** en otras asociaciones.

▶ **Ofertas y promociones** de empresas colaboradoras.

▶ **Descuentos y ventajas** en actividades y actos que organizamos en la asociación.

### Soy socio, ¿cómo puedo obtener el carnet de socio?

El carnet de socio es online, no físico, y lo puedes obtener a través de la app Celiacscatalunya (iOS / Android) y descargártelo en tu teléfono móvil para tenerlo siempre a mano. También tienes el carnet de socio en el área privada de la web.

### Soy socio, ¿cómo entro en el área privada de la web?

En la parte derecha de la web [www.celiacscatalunya.org](http://www.celiacscatalunya.org), introduce tu usuario (el email que nos proporcionaste al hacerte socio) y la contraseña (la que te enviamos). Si no recuerdas la contraseña, haz clic en "recuperar contraseña" y la recibirás de nuevo en tu email..

#### Formando parte de la Asociación Celiacs de Catalunya

nos estás ayudando a conseguir la normalización de la vida de las personas con patologías relacionadas con la ingesta de gluten. Te necesitamos para continuar trabajando para contribuir en la resolución de los problemas que estas enfermedades comportan. Asesoramos y formamos a pacientes, trabajamos para el desarrollo y la implementación efectiva de políticas públicas que contribuyan a una mejora en su calidad de vida, ponemos especial énfasis en la investigación, en la promoción de la salud y la garantía de acceso al tratamiento.

**Además, con tu aportación de \*65€ anuales (un 75% es deducible en la Declaración de la Renta y, por lo tanto, la cuota efectiva es de 16.25€ al año), estás contribuyendo a;**

- Que las personas recientemente diagnosticadas tengan a su alcance un lugar

donde dirigirse y conseguir información y apoyo.

- Promover la investigación en patologías asociadas a la ingesta de gluten, para una mejor diagnosis y tratamiento.

- Llevar a cabo campañas de sensibilización social.

- Formar a profesionales médicos de Atención Primaria y Especialistas, así como otros profesionales relacionados con la patología como pueden ser enfermeros, dietistas, ginecólogos, etc.

- Formar al personal de escuelas, guarderías, colectividades y servicio de restauración de hospitales.

- Formar a profesionales de la hostelería y la restauración. La seguridad alimentaria y la homogeneización del etiquetado de los productos sin gluten.

- Influir en las políticas del sector público y privado para mejorar la calidad de vida del colectivo.

- Firmar acuerdos y colaboraciones con otras entidades y organismos públicos y privados que redunden en beneficio de los pacientes celiacos.

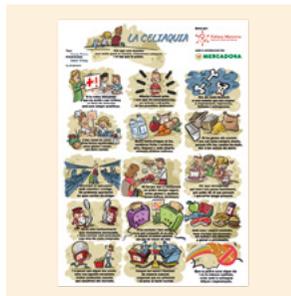
- La acreditación de establecimientos de restauración con opciones sin gluten seguras.

\*importe de la aportación en 2020

# Material de consulta en la web de la Asociación [celiacscatalunya.org](http://celiacscatalunya.org)

## Enfermedad celíaca

### Para niños y niñas



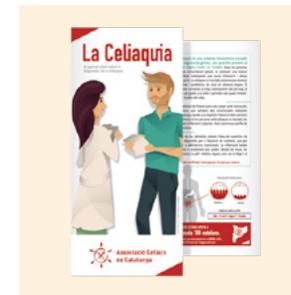
Auca "La Celiaquia"



Guía práctica: la celiaquia en la escuela



La pandilla celíaca



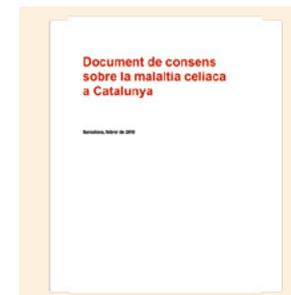
Tríptico sobre la celiaquía



Las trazas cuentan: complicaciones asociadas a la enfermedad celíaca



Soy celíaco



Documento de consenso sobre la enfermedad celíaca en Cataluña



Protocolo para el diagnóstico precoz de la EC



Protocolo para el diagnóstico precoz de la MC: información para pacientes

## Proyecto restauración



**Restauración  
sin gluten**



**Espacio con oferta  
sin gluten**

## Alimentos sin gluten y etiquetado



**Manual para facilitar la  
comprensión del etiquetado de  
los productos sin gluten**



**Guía de alimentos sin gluten  
Exclusivamente para socios**



**Contaminación  
cruzada**



**Cocina  
sin gluten**



**Clasificación de los alimentos:  
sin gluten, de riesgo y prohibidos**



**La celiaquía y la sensibilidad  
al gluten en la gestión de  
acontecimientos deportivos**



**Associació Celíacs  
de Catalunya**

Con la colaboración de:



**"la Caixa"**