



### INTOLERANCIA AL GLUTEN

#### INTRODUCCIÓN

La celiaquía es una enfermedad intestinal crónica relativamente común que provoca malabsorción, debida a la alteración de la mucosa del intestino delgado proximal (la parte de intestino más próxima al estómago), pudiendo presentarse por primera vez en la infancia (lo más común) o en la edad adulta.

Se caracteriza por la intolerancia al gluten, complejo de proteínas contenidas en el trigo, centeno, avena, cebada y triticale (híbrido de trigo y centeno) y alimentos que contengan estos granos. En concreto es la gliadina, uno de los componentes del gluten, la sustancia que resulta tóxica para personas con esta patología. Al introducir alimentos con gluten en la dieta se inicia la sintomatología: irritabilidad, inapetencia, distensión y dolor abdominal, deposiciones frecuentes, malolientes, espumosas y voluminosas, a veces acompañadas de vómitos. Con frecuencia se desarrolla deficiencia de ciertos nutrientes, principalmente vitaminas y sales minerales.



Los síntomas intestinales y el retraso en el crecimiento son comunes en aquellos niños diagnosticados dentro de los primeros años de su vida. El desarrollo en la persona adulta se distingue por la aparición de síntomas extraintestinales como talla baja, anemia ferropénica (ver capítulo de Anemias), retraso en el desarrollo, etc.

#### MÁS INFORMACIÓN

##### FACE

Federación de Asociaciones de Celíacos de España

<http://www.celiacos.org/>

#### LA RESPUESTA MÉDICA

La alteración que sensibiliza al cuerpo contra el gluten, es uno de los trastornos de origen genético más frecuente, afectando, según estimaciones, a 1 niño de cada 300, y 7 de cada 10 pacientes son mujeres.

Los médicos afirman que la enfermedad en sí no se puede prevenir, pero la exclusión rigurosa del gluten en la dieta evita su manifestación y progresión. Para diagnosticar la patología es suficiente, normalmente, realizar los pertinentes análisis, pero no hay que alarmarse si un niño presenta un síndrome de malabsorción, ya que esto es muy frecuente. En algunos casos será necesaria la realización de una biopsia para la confirmación histológica del cuadro.

El pilar básico del tratamiento es la exclusión rigurosa del gluten en la dieta, con lo que basta con adquirir exclusivamente productos preparados en los que conste "libre de gluten", o similares en el etiquetado. Igualmente, los médicos advierten que es fundamental leer atentamente los prospectos de los medicamentos para ver si llevan gluten en la composición del excipiente, y tenerlo siempre presente cuando se ha de medicar, advertirlo al facultativo y al farmacéutico.

En casos graves, el médico puede prescribirle suplementos de vitaminas liposolubles, u otros principios inmediatos. Sin embargo, es un patología que permite llevar una vida completamente normal.

#### LA RESPUESTA DIETÉTICA

El tratamiento de esta enfermedad es exclusivamente dietético y consisten en eliminar los cereales que contienen gluten y los productos elaborados a partir de ellos. Es preciso eliminar cantidades muy pequeñas de gluten en la alimentación. El uso extendido de emulsionantes, espesantes y otros aditivos derivados de granos que contienen gluten en alimentos procesados comercialmente, puede complicar el cumplimiento estricto de la dieta sin gluten.

Cuando se elimina el gluten de la dieta, la persona alcanza un buen estado nutritivo en un periodo de varias semanas o meses y desaparece la sintomatología.

Al inicio de la enfermedad puede aparecer intolerancia transitoria a la lactosa, y a veces también intolerancia temporal frente a la grasa. En estas etapas iniciales debe realizarse un control de lactosa y grasa. Cuando se hayan controlado los síntomas, hay que añadir leche y productos lácteos de manera progresiva a la dieta, y puede aumentarse el nivel de grasa valorando la tolerancia individual.

Por otra parte, será necesario conocer de forma correcta el etiquetado de aquellos alimentos que pudieran contener gluten entre sus componentes.

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- Una alimentación variada y equilibrada, para evitar carencias nutricionales.



- Fomentar el consumo de alimentos naturales que no contengan gluten (cereales sin gluten: arroz, maíz, mijo y sorgo, verduras y hortalizas, frutas, legumbres, leche y derivados, carnes, pescados y huevos), reservando el consumo de productos manufacturados denominados "sin gluten" para casos o situaciones concretas.

- Utilizar sustitutos de pan sin gluten (arroz, maíz, patatas y legumbres) para mantener una ingesta adecuada de hidratos de carbono y calorías.

- Se permiten hasta 5 huevos a la semana preparados de forma que faciliten la digestión: tortilla francesa, tortillas variadas o revueltos elaborados con poco aceite, huevo escalfado, pasado por agua o a la plancha.

- Cuando existe intolerancia transitoria a la lactosa, probar tolerancia ante el yogur y queso, y si persiste recurrir a productos libres de lactosa que existen en el mercado (ver capítulo sobre Intolerancia a la lactosa).

- Leer atentamente las etiquetas de los alimentos y evitar aquellos que enumeren cuestionables ingredientes que no puedan verificarse como libres de gluten por el fabricante. Si uno de los ingredientes mencionados en el apartado de "alimentos a excluir" está expuesto en la etiqueta, la ausencia de gluten debe verificarse con una lista actualizada del producto, o es preciso llamar o escribir a la compañía para solicitar información actualizada sobre el contenido en gluten. Cuando los ingredientes no están descritos en la etiqueta, hay que contactar con el fabricante para conseguir la información completa sobre los ingredientes.

## ALIMENTOS ACONSEJADOS, PERMITIDOS Y LIMITADOS

### ALIMENTOS ACONSEJADOS

- Leche y lácteos: Leche y derivados: yogur natural, natural azucarado y natural edulcorado (tanto normales como desnatados), cuajada, petit suisse natural y natural azucarado, todo tipo de quesos (de marca y con registro de Sanidad) incluidos los quesos fundidos para untar (sólo de queso, sin adición de hierbas y sabores).

- Carnes, pescados, huevos y derivados: Carne. Jamón serrano y jamón cocido de calidad "extra o primera" (comprobar etiquetado).

- Todo tipo de pescados y mariscos frescos: Pescados y mariscos congelados al natural o rebozados en harinas sin gluten. Conservas de pescado: en aceite de oliva, en aceite vegetal (soja o girasol), al natural, ahumadas, salmueras (agua y sal).

- Cereales y derivados: Arroz, maíz, mijo y sorgo. Harinas de arroz, maíz, patata, algarroba y almidón de trigo especial para celíacos que llevan incorporado el símbolo internacional sin gluten (espiga barrada dentro de un círculo).

- Pasta italiana: Productos de bollería y panadería especiales para celíacos elaborados con harinas y cereales permitidos. Salvado de cereales, tapioca pura, cereales de desayuno "sin gluten".

- Patatas y legumbres: Patatas frescas, legumbres frescas o secas, al natural.

- Verduras y hortalizas: Frescas todas, al menos una ensalada al día. Congeladas sin precocinar siempre y cuando especifiquen los ingredientes. Conservas vegetales al natural, cocidas, deshidratadas y en salmuera o aquellas que incluyan aditivos autorizados. Salsa de tomate natural.

- Fruta: Todas, frescas o asadas.

- Bebidas: Agua, infusiones, achicoria pura, zumos naturales.

- Grasas: Aceites de oliva y semillas (girasol, maíz, soja...). Mantequilla y margarina 100% vegetal, mejor en crudo.

- Otros productos:

- Aditivos autorizados en conservas vegetales: Los que se indican a continuación no llevan gluten.

- Están permitidos todos los aditivos que llevan la letra "E".

- Colorantes y endurecedores: todos ellos del grupo "E".

- Conservadores: solamente los E/la-respuesta-medica00, E/la-respuesta-medica02, E/la-respuesta-medica10, E/la-respuesta-medica11.

- Reguladores del pH: todos ellos del grupo "E" y el H-8002 .

- Antioxidantes: los más frecuentes son el ácido ascórbico (E/la-respuesta-dietetica00) y su sal de sodio (E/la-respuesta-dietetica01), las sales derivadas del anhídrido sulfuroso (E/la-respuesta-medica22, E/la-respuesta-

medica23, E/la-respuesta-medica24) y el cloruro de estaño (H-8066).

- Espesantes: goma de tragacanto y arábigo, agar-agar (E/recomendaciones-dieteticas40), goma de garrofin y goma guar.
- Potenciador del sabor: glutamato sódico (621).
- Hidrolizados de proteínas vegetales (HPV)

Con el tiempo se revisan las listas positivas de aditivos autorizados por lo que conviene informarse al respecto.

#### ALIMENTOS PERMITIDOS (consumo moderado y ocasional)

- Leche y lácteos: Productos lácteos caseros: flan, arroz con leche y natillas.
- Frutas: Confitadas y en almíbar (que añadan azúcar y ácido cítrico), frutas glaseadas (fruta, jarabe de azúcar y glucosa).
- Cereales y derivados: Patatas fritas tradicionales, elaboradas únicamente con patata, aceite vegetal y sal. Palomitas.
- Carnes y derivados: Carnes semigrasas (pierna de cerdo o cordero, hamburguesa en la que se conozcan todos los ingredientes), hígado, bacon.
- Grasas: Nata o crema de leche, manteca, sebo.
- Bebidas: Café, descafeinado, bebidas alcohólicas de baja graduación (vino y sidra), según costumbre. Cerveza no.
- Refrescos: Gaseosa, sifón, bebidas carbónicas de limón, naranja, cola, tónica, bitter.
- Otros productos:
- Encurtidos: Pepinillos, cebolletas en vinagre... Aceitunas: con/sin hueso y rellenas.
- Azúcar, miel, chocolate y cacao puros, mermeladas, confituras que utilicen como espesantes pectina de manzana o cítrico (E/recomendaciones-dieteticas40-autorizado) y goma de garrofin (E/recomendaciones-dieteticas10).
- Frutos secos.

#### ALIMENTOS A EXCLUIR DE LA DIETA (según tolerancia individual)

- Lácteos: Yogures y postres que tengan chocolate o cereales, yogures con frutas, petit suisse de sabores, postres que no necesitan frío, mousse de yogur o de queso, quesos fundidos para untar con adición de hierbas y sabores, quesos azules tipo roquefort.
  - Cereales y derivados: Trigo, avena, cebada, centeno, triticale y alimentos procedentes de estos cereales como:
  - Sopas de pasta, sopa de pan normal (sopa de ajo), sémola.
  - Pan, pastas de sopa e italianas, sémola, cereales dextrinados y de desayuno, productos de bollería y pastelería, biscotes, pan de molde, galletas, magdalenas...
  - Legumbres: Legumbres en conserva
  - Carnes, pescados y huevos: Carnes enlatadas, embutidos (mortadela, chopped pork, chorizo...), fiambres, gelatinas, salchichas, foie-gras, patés.
- Rebozados de pescado o de carne congelados, precocinados (croquetas, empanadillas y similares). Conservas de pescado en salsa, en tomate, en escabeche, a la marinera, en su tinta (pueden contener espesantes de harina o pan rallado).
- Verduras y hortalizas: Verduras empanadas o rebozadas congeladas, con bechamel.
  - Frutas y frutos secos: Conservas de frutas, postres en lata con frutas. Las variedades de frutos secos que sí pueden llevar gluten son: frutos secos "salados", frutos secos "tostados", frutos secos "tostados y salados".
  - Grasas: Mayonesa comercial.
  - Bebidas: Malta, bebidas malteadas y otras bebidas de cereales, agua de cebada y cerveza. Precaución con los cafés de máquinas automáticas, cafés instantáneos y de cafeterías, puesto que no se conoce las posibles mezclas de café y malta que se han podido realizar.
  - Varios:
  - Caramelos, dulces y chicles de regaliz (llevan introducido germen de trigo).
  - Colorantes en sobres artificiales. Sucedáneos de azafrán. Levadura en polvo.
  - Chocolates y cacao, sucedáneos de chocolate, cacao en polvo azucarado, chocolate a la taza. Postres comerciales

preparados en sobres. Helados que contengan galleta, bizcocho, oblea o barquillo, tartas heladas.

- Turrone que contengan obleas (por desconocimiento en algunos casos de su procedencia, por no detallar en la etiqueta), o turrone de calidades inferiores.

- Productos de pastelería, panadería y repostería, así como alimentos que contengan galleta, oblea o similares.

- Salsas y sopas de las que se desconocen sus ingredientes, de sobre o en cubitos y las preparadas en lata.

- Productos que incluyan entre sus ingredientes:

- Ciertos cereales: Trigo, avena, cebada, centeno y triticale.

-Aditivos: Almidón, almidón modificado (del H/recomendaciones-dieteticas381 al 4395), amiláceos, cereales, espesantes (sin indicar procedencia), fécula, gluten, harina, proteína, proteína natural hidrolizada, proteína vegetal, proteína vegetal hidrolizada, sémola, estabilizador o aromatizantes o aditivos de cereales (sin especificar su procedencia).

## CONOCE ALGO MÁS

### PREGUNTAS CON RESPUESTA

La mayoría de recetas de libros de cocina tradicionales no son aptas para personas con celiaquía ¿qué puede hacer quien padece esta afección?

Es cierto que tanto los platos reseñados en libros de cocina tradicionales como los productos preparados que se venden en el mercado, debido a alguno de los ingredientes que incluyen, no pueden ser consumidos por estas personas. Sin embargo, en la mayoría de los casos las recetas pueden ser modificadas mediante sencillas sustituciones. Dos ejemplos: si en la receta se indica que hay que utilizar una taza de harina de trigo, ésta puede reemplazarse por una taza de almidón de trigo o bien por 1/2 taza de harina de maíz, ó una taza rasa de harina de maíz fina, o tres cuartos de taza de harina de maíz gruesa, o diez cucharadas soperas de fécula de patata, o catorce cucharadas soperas de harina de arroz, o una taza de harina de soja más un cuarto de taza de fécula de patata o media taza de harina de soja más media taza de fécula de patata.

Asimismo, en las recetas que se señala que para espesar la salsa hay que añadir una cucharada de harina de maíz, en vez de eso se puede ser reemplazada por media cucharada soperas de almidón de maíz, o una cucharada de fécula de patata o de almidón de arroz o de arrurruz y también por dos cucharadas soperas de tapioca de cocción rápida. De todas formas, ahora es bastante sencillo encontrar libros de recetas para cocinar sin gluten.

### DEBATE, HABLAN LOS CIENTÍFICOS

Hay un gran debate sobre la utilización del almidón de trigo en la fabricación de productos sin gluten. No existen pruebas de que la cantidad de gliadina contenida en los alimentos sin gluten, fabricados a base de almidón, constituyan un peligro real para aquellas personas celiacas que los ingieran de forma habitual. Sin embargo, es cierto que en determinadas personas especialmente sensibles, la ingesta de almidón de trigo puede causar síntomas insidiosos.

Las especialidades farmacéuticas en las que figura como excipiente el gluten, harinas, almidones o derivados que procedan de cereales con gluten (ver apartado "alimentos a excluir"), deberán indicar en su composición su presencia cuantitativa, según dicta la resolución del 12 de julio de 1989. Así mismo, los prospectos de los medicamentos deberán incluir la siguiente advertencia: "este preparado contiene: ..." (en cada especialidad se indicará el excipiente correspondiente según el punto anterior y las personas celiacas deben consultar con su médico antes de utilizarlo).



### ¿CÓMO COCINAR Y CONDIMENTAR?

Preferir aquellas técnicas culinarias menos grasas: con agua -cocido o hervido, vapor, escalfado-, rehogado, plancha, horno y papillote.

Utilizar moderadamente los fritos, rebozados (en huevo y harina de maíz), guisos y estofados (desgrasar en frío, mejora su conservación y su calidad nutricional).

Limitar la grasa de condimentación: aceites, mantequilla, margarina, nata y crema de leche, manteca, mayonesa casera, salsa con huevo-queso-nata u otros ingredientes grasos.

Para que la comida resulte más apetitosa se pueden emplear diversos condimentos naturales: albahaca, hinojo, comino, estragón, laurel, tomillo, orégano, perejil, mejorana, pimienta, pimentón, azafrán puro, no sucedáneos de azafrán.

El vinagre (de vino y de manzana) y el aceite (oliva y semillas) pueden ser macerados con hierbas aromáticas.

En la elaboración de salsas, los vinos como ingredientes flambeados pueden hacer más sabrosas diversas recetas.

ADEMÁS... (no todo es comer)

Llevar a cabo unos hábitos de vida saludables, dormir diariamente un mínimo de horas, practicar de forma regular

ejercicio físico y evitar situaciones habituales de estrés emocional, contribuyen positivamente al mantenimiento de un buen estado de salud.

Acudir a reuniones de personas con el mismo problema, ayuda a compartir las propias experiencias y enriquecerse con los conocimientos de los demás.

Tratar de mejorar los conocimientos acerca de la enfermedad: acudir a charlas o sesiones informativas que se propongan dentro de la comunidad a la que se pertenece, en la que ofrezcan nuevos conocimientos o perspectivas acerca de la enfermedad: tratamiento farmacológico, dieta, apoyo psicológico u otros temas de interés.

Las asociaciones de celíacos de cada comunidad (en el caso de que la haya, sino se puede llamar a la estatal) poseen listados de marcas de alimentos procesados (por ejemplo: jamón cocido, salsa de tomate, diversos embutidos, etc.) que se pueden consumir sin peligro pues están exentos de gluten.