

Recomendaciones nutricionales en la intolerancia al gluten-celiaquía

Servicio de Endocrinología y Nutrición

El gluten se encuentra en el trigo, la cebada, la avena, el centeno, la malta y los productos elaborados a partir de estos, por lo tanto, no se deberían consumir ninguno de estos alimentos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Llevar a cabo una alimentación variada y equilibrada para evitar carencias nutricionales.
- Aumentar el consumo de alimentos naturales que no contengan gluten (listado final).
- Reservar el consumo de productos manufacturados libres de gluten para situaciones concretas.
- Leer atentamente las etiquetas de los alimentos y evitar los que incluyan ingredientes que no sean adecuados.
- No consumir alimentos procesados o preparados sin que se conozca su contenido y la forma de elaboración.
- El trigo, la cebada, la avena, el centeno pueden formar parte, como aditivos, de una gran cantidad de alimentos: cacao, chocolatinas comerciales, café instantáneo, crema de leche, embutidos, caramelos masticables, golosinas, salsas de soja y aliños comerciales para ensaladas.
- No consumir productos que, entre sus ingredientes, incluyan los siguientes aditivos:
 - Almidón modificado (del H-4381 al H-4395)
 - Amiláceos, cereales
 - Espesantes (sin indicar la procedencia)
 - Fécula, harina gluten
 - Proteína, proteína natural hidrolizada, proteína vegetal
 - Sémola, estabilizadores o aromatizantes o aditivos de cereales sin indicar la procedencia.
- Para mayor seguridad se puede consultar el catálogo de productos del mercado que se actualiza des de las diferentes asociaciones de celíacos.
* Asociación de celíacos de Catalunya: <http://www.celiacscatalunya.org/>
- Identificar el símbolo internacional de alimentos permitidos para celíacos en los productos especiales.



ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
Arroz	Trigo
Maíz	Pasta
Mijo	Galletas
Melca	Harina de trigo
Verduras	Sémola
Hortalizas	Cuscús
Frutas	Pan
Legumbres	Cereales de trigo
Tubérculos	Avena
Leche	Cebada
Carne	Centeno
Pescado	Bulgur
Huevos	Durum
Aceites	Espelta
Azúcar	Semolina
Miel pura	Cerveza de cebada
Pan sin gluten	Germen de trigo
Galletas sin gluten	Embutidos que contienen harinas
Cocas de maíz o arroz	Vitamina E en cápsulas
	Productos elaborados a partir de alguno de estos alimentos