

PABLO DEL MONTE
SORIANO

DIETA PARA CELIACOS



SEDUCE GRACIAS A LA PNL

Dieta para celíacos

Contenido

Introducción

¿Qué implica ser celíaco?

Enfermedad Celíaca

Sensibilidad al gluten

Alergia al trigo

¿Cuáles son las complicaciones de la enfermedad celíaca?

Tratamiento de la enfermedad celíaca

¿En qué consiste la dieta sin gluten?

Dieta sin gluten en mujeres

Dieta sin gluten durante el embarazo

Dieta sin gluten en niños

¿Esta es una dieta para toda la vida?

¿Es saludable una dieta libre de gluten si no tengo la enfermedad celíaca?

[Ventajas de la dieta sin gluten](#)

[Desventajas de la dieta sin gluten](#)

[Alimentos](#)

[Alimentos sin gluten que puedes comer](#)

[Alimentos con gluten que debes evitar](#)

[Almacenando correctamente tus alimentos](#)

[Consejos para comer seguro en un restaurante](#)

[Etiquetas de alimentos que indican “sin gluten”](#)

[Tabla para imprimir y poner en un lugar visible](#)

[Asociaciones de celíacos en el mundo](#)

[América](#)

[Asia](#)

[Europa](#)

Oceanía

Conclusión

Introducción

Cuando recién descubres que tienes algún tipo de intolerancia al gluten es complicado, crees que estás limitado, que no podrás comer nada, que todo lo rico contiene gluten y que tus comidas serán muy desabridas; pero a ser sinceros, nada de esto es cierto.

La celiacía es una condición complicada, es verdad, es delicado y es muy importante mantenerse al margen de cualquier tipo de contacto con el gluten, pero eso no significa que no puedas disfrutar de la hora de la comida, sólo significa que es tu momento de hacer que la forma en la que consumes tus

alimentos cambie, proponiéndole a tu cuerpo una nueva forma de alimentación mucho más saludable para ti.

Aprende a alimentarte, a mantener limpios tus implementos y a identificar qué es saludable para ti y que no lo es, de forma sencilla junto a nosotros en este libro. Además, si estás interesado en recetas te recomendaremos pasar a leer “Recetas para celíacos” y disfruta de todo lo que los alimentos pueden ofrecerte y no lo habías notado siquiera. La hora del cambio ha llegado, déjate llevar.

¿Qué implica ser celíaco?

Al hablar de celiacía, sensibilidad al gluten y alergia al trigo; la mayoría de la población tiene la creencia de que se está hablando de lo mismo y realmente es comprensible que exista esta equivocación, ya que las tres patologías poseen gran similitud en cuanto al factor que desencadena su reacción. Las personas celíacas, las sensibles al gluten y las alérgicas al trigo; pueden ver su salud seriamente perjudicada cuando se exponen, tanto a productos que poseen trigo como a productos con gluten y

hasta aquí termina su parecido entre sí. En el momento en que estas personas ingieren estos alimentos o componentes que su organismo no puede procesar con normalidad, los individuos comienzan a experimentar reacciones muy distintas según su condición, que varían en gravedad y en síntomas drásticamente.



**GLUTEN
FREE**

Las personas celíacas no pueden procesar naturalmente la proteína del gluten y como consecuencia, cuando un individuo celíaco ingiere esta proteína; la misma comienza a destruir tanto las paredes como el vello que recubre el intestino delgado, lo cual impide que se puedan absorber eficientemente nutrientes esenciales para el organismo como lo son las proteínas y minerales.

Una persona que padece de sensibilidad al gluten puede consumir esta proteína sin ver afectado el funcionamiento regular de su intestino delgado, pero las consecuencias por consumir gluten pueden traducirse en horas de malestar

estomacal, fuertes cólicos e incluso diarrea y molestias adicionales como dolor de cabeza, mareos e incluso puede contribuir en la aparición de otras patologías de carácter neurológico como lo son la ansiedad y la depresión.

En el caso de que un individuo, que posea alergia al trigo, consuma algún producto que contenga este cereal en sus componentes las cosas pueden complicarse mucho. Porque a diferencia de las personas celíacas y sensibles al gluten, el ingerir gluten es considerado un elemento complicado de procesar para el organismo; ya que, para el organismo de una persona alérgica al trigo, este cereal es considerado una

amenaza para su cuerpo. En este sentido, el sistema inmunológico buscará eliminar por todos los medios posibles este agente, causando una reacción alérgica que puede complicarse en cuestión de minutos; y si la misma no es tratada a la brevedad podría causar la muerte de la persona afectada. La buena noticia para las 3 condiciones mencionadas, es que estas reacciones pueden eliminarse casi por completo suprimiendo la ingesta de los productos que desencadenan estos cuadros; en el caso de los celíacos eliminando de su dieta productos con gluten y de los alérgicos aquellos productos hechos a base de trigo; a continuación,

analizaremos en profundidad estos tres trastornos alimenticios.

Enfermedad Celíaca

La enfermedad celíaca es causada por el consumo de gluten; el gluten es un conjunto de proteínas que posee la harina de diversos cereales, entre los cuales se encuentran la avena, el centeno y principalmente el trigo. Una cantidad minúscula de gluten del tamaño de una miga o una mota, es suficiente para activar en el organismo una serie de procesos altamente dañinos para su salud.

Los celíacos ven gravemente afectados sus intestinos cuando consumen productos que poseen la proteína del

gluten, ya que la misma tiene la capacidad de destruir la mucosa intestinal y deteriorar considerablemente los vellos intestinales que recubren estos órganos. Los vellos intestinales son los encargados de la absorción de nutrientes y cuando los mismos son destruidos, por esta proteína, pierden parcial o totalmente su capacidad de asimilar y distribuir las vitaminas y minerales que el cuerpo necesita. Por este motivo, la mayoría de las personas celíacas son personas delgadas y con fuertes carencias nutricionales y vitamínicas, debido a que su capacidad para retener nutrientes valiosos se ve seriamente afectada por el consumo de gluten. Cuando una persona celíaca

consume este producto, el cuerpo reacciona violentamente a esta proteína y comienza a crear innumerables cantidades de anticuerpos que envía inmediatamente a distintas partes del organismo, con el objetivo de eliminar al agente que considera dañino. El problema con estos anticuerpos es su propósito, ya que los mismos están genéticamente diseñados para atacar sin control hasta encontrar la amenaza y eso implica que terminan destruyendo y atacando a nivel microscópico muchos órganos y tejidos vitales, lo cual podría traer como consecuencia patologías más graves como enfermedades cardiovasculares y neurológicas, entre

otras.

La enfermedad celíaca es una de las patologías más complicadas de diagnosticar porque en la mayoría de los casos; la persona afectada no posee síntomas o tardan años en presentarlos. Es común que un individuo padezca la enfermedad celíaca desde su infancia y que llegue a saberlo siendo ya un adulto debido a la ausencia de síntomas aparentes. Muchos estudios a nivel mundial sugieren que, el 2% de la población del mundo es celíaca y que más de la mitad de la población que es afectada por esta enfermedad no sabe que la padece. El principal problema de esta patología es que existen muchos

mitos a su alrededor y poca información sobre ella y sus síntomas. Muchas personas creen que si ingieren una galleta y no sienten malestar a los pocos minutos es porque definitivamente no son celíacos y esto es un error; porque el 20% de los celíacos no llegan a presentar síntomas detectables a lo largo de su vida, pero aun así ven afectada su capacidad de absorber nutrientes debido a la presencia del gluten en su organismo.

Actualmente, la población ha aprendido a convivir con padecimientos estomacales porque los han padecido durante años. Una mala digestión, flatulencias excesivas, dolor abdominal

frecuente, intolerancia a alimentos y heces deshechas son síntomas de celiaquía, pero a pesar de ello, el 80% de las personas celíacas no están diagnosticadas o no creen que posean esta enfermedad. Esto se debe, principalmente, a que la mayoría de estas personas evitan asistir al médico por considerar estos malestares como problemas “menores” y solo se preocupan por acudir cuando el cuadro empeora dramáticamente. Esto conlleva a que su tratamiento se vuelva complejo, cuando pudieron haberlo evitado con una visita oportuna al médico para descartar cualquier problema de intolerancia al gluten.

Para algunas personas, a veces puede ser complicado determinar que es el gluten el causante de su constante malestar, ya que lamentablemente todos estamos expuestos a dosis generosas de gluten durante toda nuestra vida, ¡sin saberlo estamos consumiendo gluten desde nuestro nacimiento! Estudios recientes han confirmado la presencia de grandes cantidades de gluten en la leche materna, ya que las madres, al estar sujetas a una dieta normal transfieren todo tipo de nutrientes y agentes al lactante. En este mismo orden, aun cuando el bebé crece lo suficiente como para permitirse comer otros alimentos más sólidos como papillas, galletas y

cereales, están dándole al infante de forma directa o indirecta gluten, lo cual podría ser el causante de algunos padecimientos estomacales que poseen los bebés como lo son reflujo y vómitos.

En la actualidad, es complicado no toparse con algún producto que no posea gluten, ya que el mismo es usado como aditivo en una gran variedad de alimentos que van desde harinas, panes, embutidos y hasta golosinas. Si observas la parte de atrás de cualquier empaque de botana notarás que existe una pequeña nota que indica que la misma puede contener “trazas de gluten”. Al estar permanentemente expuestos al consumo de gluten, es normal que

muchas personas no lleguen a enterarse de que son celíacas sino hasta que su cuadro sintomático empeora o en el peor de los casos se enteran de su celiacía, cuando luego de varias pruebas, les son descubiertas úlceras y daños severos a nivel intestinal.

Es posible que ahora te estés preguntando cómo algo tan delicado como una úlcera intestinal no es posible de detectar al momento y la respuesta está en el mismo gluten. Esta proteína tiene una enzima que genera sobre el intestino un efecto opioide; esto significa que libera un agente que tiene la capacidad de ocultar y “anestesiar”

de cierto modo el intestino, de manera que pueda destruir las paredes intestinales sin ser detectado. El único efecto secundario que genera este proceso es que, debido al daño progresivo ocasionado en el intestino, se desarrolla intolerancia al consumo de otros alimentos como la lactosa.

Las personas que poseen un historial genético de celiaquía en su familia son más propensas a sufrir de esta enfermedad, si alguien de tu familia directa padece celiaquía; existe un 90% de probabilidades de que tú también seas celíaco. Del mismo modo, la enfermedad celíaca puede ser padecida por personas que no posean un historial genético de la enfermedad. Individuos

que hayan padecido anemia ferropénica, osteoporosis, hayan sido sometidas a alguna operación quirúrgica o lleven una vida con altos niveles de estrés son propensas a sufrir de celiaquía. Tampoco hay distinción de edad, esta enfermedad puede presentarse en cualquier etapa de la vida; el 30% de los celíacos a nivel mundial son individuos entre los 2 hasta los 17 años de edad, el 50% de las personas diagnosticadas son adultos y el 20% de las personas diagnosticadas con esta enfermedad, son individuos mayores de 60 años de edad.

Podría decirse, que la parte positiva de

esta enfermedad, es que saber si la padeces es realmente sencillo. Un examen de sangre es suficiente para saber, con un 99% de seguridad si eres celíaco; si el resultado de tu examen es positivo no tienes por qué alarmarte. Para tratar esta enfermedad no se necesita una medicación complicada; pues sus efectos negativos cederán una vez detengas la ingesta de esta proteína; puedes llevar una vida completamente normal si te informas sobre cuáles alimentos puedes consumir y mantienes una dieta libre de gluten.

Sensibilidad al gluten

Hace tan solo 2 décadas, la sensibilidad al gluten y la enfermedad celíaca eran consideradas una misma patología, pero eso terminó en el año 2010; cuando los trastornos causados por la ingesta de gluten se subdividieron en 3 tipos. Se dice que una persona es sensible al gluten; cuando los síntomas que este individuo presenta al consumir esta proteína; no son lo suficientemente graves para ser considerado como intolerante o sus efectos en el organismo lo suficientemente rápidos y letales como para entrar en la categoría de alérgico. En comparación con los otros

trastornos causados por este producto, la sensibilidad al gluten, es la más compleja de diagnosticar debido a la levedad de sus síntomas. Se estima que el 10% de la población mundial padece de sensibilidad al gluten y el 90% de los mismos no lo saben.

En muchas ocasiones, esta condición es confundida con el síndrome de intestino irritable debido a la gran cantidad de síntomas en común que presentan ambas patologías; como lo son:

Dolor abdominal frecuente, fatiga, dolor de cabeza, adormecimiento y dolor de las extremidades, vómitos frecuentes, irritabilidad abdominal, estreñimiento y

erupciones en la piel. Lo que marca una diferencia notable entre la sensibilidad al gluten y el síndrome de intestino irritable; en el que se basan la mayoría de los especialistas para llevar a cabo un diagnóstico con éxito, es que a diferencia del síndrome de intestino irritable; una persona con sensibilidad al gluten siente alivio inmediato de sus síntomas, al someterse a una dieta sin gluten.

Una diferencia notable, entre la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten, es la intensidad del daño causado por esta proteína al organismo. Mientras que en el caso de una persona celíaca

los daños a su intestino y otros órganos es muy severo; una persona con sensibilidad al gluten no es lo suficientemente intolerante a esta proteína como para sufrir daños severos a su organismo. Por lo tanto, su intestino delgado y los vellos intestinales encargados de absorber los nutrientes no se verán afectados por la sensibilidad al gluten que una persona pueda sufrir.

En algunas ocasiones, la sensibilidad al gluten es considerada como una manifestación leve de esta enfermedad, ya que aparte de algunas manifestaciones negativas a nivel digestivo; las personas sensibles al gluten no sufren los terribles daños a

corto y largo plazo, que un paciente celíaco puede llegar a padecer. Mientras una persona celíaca puede no presentar ningún síntoma de dolor o molestia al consumir gluten, un individuo con sensibilidad al gluten siempre se sentirá indispuesto después de consumirlo. La diferencia clave entre estas dos patologías es que para un celíaco consumir gluten es fatal; ya que este elemento se aloja en su intestino y libera una enzima que evita que el paciente sienta dolor mientras comienza a degradarlo lenta, pero progresivamente. La mayoría de los expertos están de acuerdo en que; de los 3 trastornos asociados al consumo de gluten, la

sensibilidad a este producto es la más leve. Esto se debe a que, una vez la persona disminuye o elimina la ingesta de gluten comienza a recuperarse rápidamente y es capaz de llevar un estilo de vida normal.

La sensibilidad al gluten puede ser diagnosticada a través de estudios genéticos; los cuales sirven para detectar, a través de un rápido examen de sangre, si la persona en cuestión posee en su carga genética rastros de la enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten. Esta condición puede ser fácil de confundir con una alergia al gluten; por lo que es vital que el paciente sea sometido a una prueba cutánea para

descartar una alergia. Esta importante prueba consiste en colocar una cantidad minúscula de partículas de gluten bajo la piel del antebrazo, con el objetivo de observar en un periodo de 15 minutos si aparece algún tipo de reacción en la piel del paciente. La detección de esta condición es compleja; ya que es necesario el descarte de sus variantes más peligrosas, como lo son la intolerancia y la alergia, para iniciar un tratamiento adecuado.

Un método muy utilizado para diagnosticar esta patología es hacer ingerir al paciente una cápsula endoscópica; esta técnica permite

realizar un estudio completo del sistema digestivo e intestinal y así descartar daños y otros trastornos que podrían estar afectando al paciente. A diferencia de las personas alérgicas e intolerantes, una persona sensible al gluten tiene la posibilidad de consumir estos alimentos de forma gradual. Esto se debe a que realmente el problema no reside en el gluten; sino en la cantidad que se ingiere; debido a que las proporciones que estos individuos consumen son mayores a las que su organismo puede soportar sin irritarse.

Alergia al trigo

Mientras que los celíacos pueden no presentar síntomas aparentes y los sensibles al gluten pueden padecer malestares menores cuando consumen esta proteína; cuando una persona alérgica al gluten ingiere aunque sea una cantidad pequeña de este producto; su cuerpo reacciona violentamente a esta ingesta y la reacción alérgica que puede desencadenar en el cuerpo de la persona que la padezca puede ser tan leve como un pequeño sarpullido alrededor de la boca y el cuello o tan grave como el temido cuadro anafiláctico. La principal característica que diferencia una alergia

por gluten a una regular, es que estas manifestaciones alérgicas suelen ser tan bruscas que son capaces de dejar a una persona inconsciente en solo 4-5 minutos.

Para una persona alérgica al gluten basta con eliminar la ingesta de la proteína para llevar una vida normal, pero cuando una persona es alérgica al trigo el panorama cambia totalmente. Estos individuos no solo son alérgicos a todas las proteínas que contiene el trigo, sino que es posible en un 70%, que también sean alérgicos a otros cereales como el centeno, cebada y la avena. Por lo cual, aumentan las posibilidades de sufrir una reacción alérgica con solo inhalar algo

tan común como un poco harina de trigo; o entrar en contacto con un producto que posea cualquiera de estos cereales como lo son la plastilina y productos de higiene personal como jabones y cosméticos.

Para una persona alérgica al trigo, es muy difícil no encontrarse con algún producto que no posea alguna proteína de trigo; para lo que es necesario, en el caso de una emergencia extrema que la misma lleve siempre consigo una inyección de adrenalina. Al organismo de una persona que es alérgica al trigo solo le toma entre 2 o 4 minutos comenzar a reaccionar violentamente a

estos componentes, esto se debe a que el cuerpo de estos pacientes; todas o la mayoría de las proteínas del trigo; son consideradas por su sistema como amenazas inminentes. Cuando estas proteínas ingresan a su sistema, los anticuerpos buscan eliminarla agresivamente desencadenando una violenta reacción alérgica que podría llevar al individuo a un cuadro de anafilaxia; en el cual, la garganta de estos pacientes se inflama a un punto en que cierra las vías respiratorias principales y secundarias impidiendo parcial o totalmente que el afectado pueda respirar, lo cual puede traer como consecuencia que pierda la consciencia en 5 minutos y muera en solo 10

minutos; si no recibe asistencia médica.

Si llegas a encontrarte con una persona que está sufriendo un ataque anafiláctico llama inmediatamente a emergencias o lleva al paciente al centro de salud más cercano y lo más pronto posible para que sea asistido.

La alergia al trigo es fácil de diagnosticar ya que solo se necesita una prueba de alergias para determinar si un paciente tiene o no la condición. En el caso de que el resultado sea positivo; es importante que la persona afectada por este padecimiento, en todo momento lleve consigo una dosis autoinyectable

de epinefrina. En términos sencillos, la epinefrina es adrenalina; cuando una persona está sufriendo un ataque alérgico severo debe inyectarse de inmediato adrenalina o epinefrina. Esta medicina aumenta la frecuencia cardíaca y dilata las vías respiratorias evitando que se cierren, lo cual ayuda a controlar los efectos, en ocasiones mortales, de una reacción alérgica o un cuadro anafiláctico.



Para prevenir estos ataques, el afectado por una alergia al trigo debe evitar en su totalidad los productos que contengan proteínas de trigo. El problema con la alergia a este cereal, es que obviar su consumo no es suficiente para evitar que el paciente sufra una reacción; pues inhalar partículas microscópicas de trigo puede complicar su cuadro

rápidamente. Un alérgico al trigo debe tener especial cuidado con todos los productos que consume, ya que son propensos a sufrir ataques alérgicos por contaminación cruzada; por lo que, es de vital importancia que cada producto que vayan a ingerir pase por una revisión antes de su consumo.

Por lo general, cuando un producto ha tenido algún tipo de contacto con el trigo o sus derivados, es especificado al reverso del empaque. Si el producto tiene un pequeño aviso en donde se indique que el mismo “puede contener trigo” o que “es fabricado en un lugar en que también se trabaja con trigo”; es vital para la salud de individuo

abstenerse de consumir estos productos. Por suerte para los alérgicos a este cereal; existen alternativas libres de trigo que pueden consumir, como lo son la soja, el maíz, las patatas y los productos derivados del arroz como la harina de este cereal.

¿Cuáles son las complicaciones de la enfermedad celíaca?

El principal problema de padecer intolerancia al gluten, es el poder devastador que puede tener esta proteína en nuestro organismo; ya que cuando eres intolerante, este elemento tiene como principal objetivo atacar al encargado de absorber los nutrientes de los alimentos que consumimos a diario: nuestro intestino. Cuando una persona celíaca consume gluten, los daños que ocasiona a su intestino delgado y a otras partes de su organismo a largo plazo

pueden ser muy serios; ya que a diferencia de los sensibles al gluten y los alérgicos al gluten y al trigo, el malestar que les ocasiona consumir esta proteína no es pasajero; sino que la más mínima ingesta de gluten tiene efectos graves que destruirán sin miramientos y causarán graves daños en su intestino delgado y otros órganos del cuerpo.

El 30% de personas que sufren la enfermedad celíaca llegan a saberlo, cuando ya su intestino posee daños irreversibles. Esto sucede porque jamás llegaron a sentir dolor o molestias, ya que cuando esta proteína comienza a destruir su intestino libera una enzima que adormece toda la zona afectada y

evita que sientan molestia o dolor alguno. Por esta razón, este padecimiento es considerado un maestro del disfraz, ya que los síntomas que presentan el 30% de sus pacientes son tan pocos o inexistentes que llegan a creer que no tienen ningún problema. ¿Pero qué sucede con el 70% de celíacos que lamentablemente no son afectados por esta enzima y sienten en carne viva las consecuencias de ingerir una diminuta partícula de gluten?

Si lo analizamos a sangre fría se podría decir que tienen suerte; porque cuando un individuo siente fuertes molestias estomacales durante días; es más

probable que asista al médico y por lo tanto facilita que sea diagnosticado y luego puesto en tratamiento. Aunque pueda parecer cruel; sus signos de malestar pueden favorecerlo porque pueden ser diagnosticados a tiempo y con ello evitar que persistan los daños a su organismo. Pero imaginemos por un momento, que una persona que padece un cuadro clásico de celiaquía cae ante la tentación de ingerir algo tan cotidiano como unas galletas de chocolate. Es posible que, en ese momento pueda sentirse muy bien, seguramente habrá disfrutado el sabor artificial del chocolate y la textura crocante de la masa de galleta perfectamente horneada; pero eso acabará pronto para este

celíaco, porque a los pocos minutos su cuerpo comenzará a afrontar las consecuencias de someter a su organismo, al consumo de gluten.

Cuando el gluten ingresa al organismo de una persona celíaca, comienzan los problemas; el estómago rechaza esta proteína inmediatamente, la persona comienza a sufrir reflujo, fuerte dolor estomacal, hinchazón del tracto digestivo y gases. Como consecuencia de su malestar, es común observar cambios de conducta en una persona celíaca que ha consumido gluten; es muy probable que comience a sentir ansiedad, cambios de humor agresivos,

irritabilidad y el efecto de “neblina cerebral” ya que el malestar no le permitirá coordinar pensamientos con facilidad. Es posible, que se sienta terriblemente fatigada y que al llegar la noche sufra de insomnio; dormir es una tarea difícil debido al insoportable dolor estomacal y a las frecuentes evacuaciones, en su mayoría líquidas, que comenzará a experimentar a las 6-7 hrs de haberse producido la ingesta de gluten.

En algunos casos especiales de celiacía, se pueden observar pacientes que llegan a presentar síntomas de intoxicación; como la aparición de sarpullido y comezón. Otra

consecuencia que padece una persona celíaca después de consumir gluten; son intensos dolores articulares que en ocasiones están acompañados de calambres e intensos escalofríos. Si un paciente celíaco detiene la ingesta de esta proteína, al cuerpo le tomará 3 días de intenso malestar recuperarse de los efectos ocasionados por el consumo de gluten. El gran culpable de estos terribles efectos elemento secundarios que sufre una persona celíaca al consumir gluten; es una proteína que contiene este, llamada gliadina. Los aminoácidos presentes en esta proteína, son los responsables de causar la reacción auto inmune que causa tanto

daño al organismo de una persona intolerante al gluten y es la principal responsable de que exista esta enfermedad.

Nuestro cuerpo cuenta con 2 anticuerpos vitales para mantener la seguridad de tu organismo: el anticuerpo IgA y el anticuerpo IgG. En una persona saludable; estos anticuerpos se encargarían de encontrar y destruir cualquier elemento invasor o germen, pero en el cuerpo de una persona celíaca estos anticuerpos se convierten en destructores de lo que usualmente protegerían, en especial el anticuerpo IgA. El anticuerpo IgA, es el principal encargado de proteger las mucosas y el

revestimiento que cubre el intestino delgado, pero en el cuerpo de un paciente celíaco, este anticuerpo comienza a atacar las vellosidades del intestino en lugar de defenderlas contra gérmenes.

Los vellos que recubren a lo largo y ancho el intestino, son los principales encargados de absorber todos los nutrientes que nuestro organismo necesita para trabajar eficientemente; regenerar tejidos muertos y darnos energía necesaria para cumplir con nuestras actividades. Cuando un paciente celíaco consume gluten, el mismo se queda pegado a las paredes el

intestino; su organismo, al notar que algo anda mal comienza a generar anticuerpos para buscar y eliminar el problema, lo trágico es que los anticuerpos generados comienzan a destruir las micro vellosidades que recubren el intestino. En su etapa temprana, el daño no es notable, debido a que la parte sana del intestino aún posee vellosidad suficiente para seguir absorbiendo los nutrientes necesarios, pero a medida que esta enfermedad avanza el anticuerpo IgA va degenerando la vellosidad existente hasta aplanarlas por completo y por ende incapacita al cuerpo de su capacidad para recolectar nutrientes esenciales.

No importa si un individuo consume cantidades desmesuradas de alimentos y suplementos vitamínicos; si su cuerpo no tiene la capacidad de absorber ningún nutriente, el mismo comenzará a decaer rápidamente y no importará qué haya ingerido. Pues su organismo, sentirá que lleva días sin consumir alimento y, en consecuencia, comenzará a consumir los nutrientes y cualquier combustible que pueda usar para mantener la energía necesaria. Al no producirse una ingesta de nutrientes, en su lugar, el cuerpo comenzará a quemar el combustible más cercano que tenga a la mano y ese será la grasa. En algún momento, los

pacientes con un déficit nutricional comienzan a presentar diarreas constantes y grasientas; dolores articulares; caída del cabello y fragilidad en sus uñas; esto se debe a que el organismo no está en capacidad de reforzar y reproducir vitaminas para protegerlos. Además de terribles dolores óseos, ya que el cuerpo está imposibilitado de absorber calcio lo cual debilita los huesos y aumenta el riesgo de comenzar el proceso de degeneración, comúnmente conocido como osteoporosis. Inevitablemente, terminarán por sufrir una anemia crónica por el gran déficit de nutrientes que posee su organismo; si esa anemia no logra ser controlada a tiempo podría

llevar al individuo a una muerte por desnutrición. Por eso es importante, estar atentos a las señales iniciales de la enfermedad celíaca, como lo es la pérdida inexplicable de peso; ya que, si eres un paciente celíaco atípico y no presentas ningún tipo de dolor o molestia al consumir gluten, tu intestino delgado podría estar perdiendo la capacidad de nutrirte sin que te des cuenta.

Con respecto a los niños; en la mayoría de los casos es fácil darse cuenta de que padecen la enfermedad a partir de los 6 meses de edad, momento en el cual comienza la ingesta de papillas y

cereales para complementar su alimentación. Un paciente celíaco con un cuadro normal, comienza a sentirse mal al poco tiempo de consumir gluten; por lo tanto, es importante prestar atención a señales de dolor que pueda presentar el bebé o si tiene síntomas como reflujo, gases constantes, abultamiento del abdomen y diarrea constante; ya que podrían ser síntomas claves de la enfermedad celíaca. Si un niño no es puesto en tratamiento a la brevedad puede sufrir retraso en su crecimiento, ya que su cuerpo no puede aprovechar todos los nutrientes que ingiere debido a los efectos negativos que el gluten causa en su organismo. Un niño celíaco es propenso a desarrollar tumores o

linfomas en su adultez si nunca recibió tratamiento o si nunca se sometió a una dieta libre de gluten; o como consecuencia de dejar al gluten actuar durante años en su intestino y organismo, sin ningún tipo de control.

Las madres celíacas tienen una alta probabilidad de transferir genéticamente esta enfermedad a sus hijos, por lo cual es importante que durante el embarazo sean sometidas a tratamientos y dietas especiales para que el bebé nazca lo mejor posible. El embarazo de una mujer celíaca es especialmente delicado porque el bebé estará constantemente absorbiendo nutrientes de ella. Por este

motivo, será vital que se someta a tratamientos y dietas especiales para evitar que tanto, el bebé como ella, sufran déficits nutricionales; que podrían traer como consecuencias mareos y hasta convulsiones. Las mujeres que se encuentran en una etapa temprana del embarazo y son celíacas atípicas (no presentan síntomas) corren el riesgo de sufrir abortos espontáneos; además de limitar sus posibilidades de quedar en estado de embarazo, en el futuro.

Una persona que padece de enfermedad celíaca y no cumple un tratamiento, ni una dieta libre de gluten; queda expuesta totalmente al proceso degenerativo de su intestino debido a su ingesta

descontrolada de esta sustancia. El problema es que a largo plazo; esta enfermedad puede terminar destruyendo por completo el intestino; ya que con el tiempo comenzará a desarrollar úlceras y finalmente cáncer intestinal. Está comprobado que los pacientes celíacos que no se someten a un tratamiento para mitigar los efectos de este padecimiento; son 5 veces más propensos que un individuo sano, a desarrollar cánceres fatales como linfoma y adenocarcinoma. Además de que este descuido; puede dar pie a que el individuo desarrolle otras enfermedades auto inmunes como la diabetes tipo I, enfermedades hepáticas, cirrosis, enfermedades biliares y

tiroides. Si no se mantiene un adecuado control de la celiaquía, a largo plazo, el individuo perderá su capacidad de absorber nutrientes por lo que sus huesos comenzarán a debilitarse rápidamente; aumentando el riesgo de sufrir fracturas y enfermedades degenerativas del sistema óseo, como la osteoporosis. La falta de nutrientes; pondrá el organismo del afectado, al límite de su capacidad para conseguir energía; lo cual terminará por causarle anemia y si la misma no es tratada, el paciente podría morir agónicamente de desnutrición.

Este proceso, de decaimiento progresivo del organismo traerá al paciente muchos

trastornos a nivel nervioso y psicológico, ya que debido al malestar; los cambios de humor serán cada vez más frecuentes hasta que el paciente termine sumergido en una depresión crónica y con un cuadro de ansiedad. Esta enfermedad en estado avanzado es capaz de afectar al cerebelo, el cual es el encargado de coordinar nuestros movimientos; la desnutrición podría privarnos de nuestra capacidad para coordinar eficientemente nuestros movimientos ya que existe una posibilidad muy alta de que el paciente desarrolle ataxia en el área del cerebelo; lo cual le ocasionará movimientos involuntarios y otros

trastornos a nivel neurológico, en su mayoría irreversibles.

En la actualidad, muchos de nosotros solemos subestimar un malestar estomacal y llegamos a considerarlo como algo normal y cotidiano cuando no debería ser de ese modo. Cuando el estómago comienza a resentirse es porque algo no anda bien en nuestro organismo; en especial, si este patrón de malestar se repite frecuentemente. Por eso es importante que, en el supuesto caso que sientas algún malestar visites al médico para descartar cualquier diagnóstico de celiaquía y en el caso de que seas celíaco; sea posible tratarte a tiempo antes de que el daño sea

irreparable. Tener como hábito, realizarte un chequeo anual podría salvar tu vida; el 70% de las personas celíacas en todo el mundo no saben que lo son porque son casos atípicos, en los cuales sufren muy poco o ningún malestar. Pero eso no significa que su intestino no esté siendo destruido, por eso es vital que visites al médico, y en caso de ser diagnosticado con la enfermedad celíaca, es importante que mantengas la calma, porque es fácil detener el proceso de degeneración del intestino si te preparas e informas correctamente y cumples la dieta sin gluten, si sigues las indicaciones de tu doctor puedes tener una vida

completamente normal, aunque seas
paciente celíaco.

Tratamiento de la enfermedad celíaca

Una persona enferma de celiaquía; deberá llevar su proceso de recuperación de la mano con 2 expertos: Un gastroenterólogo, el cual se encargará de monitorear su organismo durante todo el tratamiento y un nutricionista; porque a diferencia de otras enfermedades el 70% de los tratamientos para controlar la intolerancia al gluten; consisten básicamente en eliminar todos los productos y alimentos que contengan gluten del uso y consumo diario del

paciente celíaco. Cuando un paciente celíaco comienza a consumir alimentos libres de gluten, empieza su proceso de recuperación; los síntomas iniciales como colores estomacales, diarrea y gases desaparecerán a los pocos días o semanas y poco a poco el intestino comenzará a recuperarse.

Las vellosidades que recubren el intestino crecerán nuevamente y comenzarán a absorber los nutrientes con normalidad. En el caso de un adulto, dependiendo del daño; el proceso de recuperación del intestino puede durar varios meses e incluso años. Mientras que, en niños, el intestino se recupera a mayor velocidad; dando como resultado

que este órgano logre trabajar al tope de su capacidad en un periodo de 3 a 6 meses, desde el inicio de la dieta sin gluten. El mayor enemigo de un celíaco es la desinformación; porque, aunque muchos no sean conscientes de esto, el gluten está presente en el 80% de los productos que consumimos de manera cotidiana, incluso el enjuague bucal tiene grandes concentraciones de gluten. Por este motivo, es importante que los celíacos se informen correctamente sobre qué productos pueden usar y cuáles no, pues algo tan inocente como un trozo de plastilina o una crema para la piel puede arruinarles el día. Aunque es difícil que una persona celíaca se

como un trozo de plastilina (la plastilina tiene gluten entre sus componentes) si es posible que la toque y eso aumenta el riesgo de transferir, sin darnos cuenta, partículas de gluten de las manos a la boca.

El 72% de los medicamentos que existen en el mercado; poseen o han tenido contacto con gluten, por lo cual es vital que al momento de que tu médico te prescriba algún medicamento le preguntes si entre los componentes del mismo se encuentra el gluten y que de ser así te dé una opción libre de este componente dañino para tu organismo. Cuando hablamos de una dieta libre de gluten; la misma no es extensible solo a

alimentos, sino también a medicamentos y objetos que puedan contener esta proteína.

Cuando una persona es diagnosticada con la enfermedad celíaca, la primera recomendación de su médico será eliminar definitivamente el gluten de su menú, pero también le prescribirá muchas vitaminas para recuperar todos los nutrientes que ha perdido. Es común, que los pacientes celíacos sean personas muy delgadas; esto debido a que no pueden absorber nutrientes por su condición, por eso es vital iniciar el proceso de recuperación nutricional inmediatamente. La ingesta de vitaminas

debe ir de la mano con una dieta sin gluten para que las vellosidades intestinales logren crecer efectivamente y absorber las vitaminas con normalidad.

Es posible que, tu médico te exhorte a que te coloques la vacuna antineumocócica como método preventivo, para evitar cualquier tipo de infección pulmonar que pueda ser causada por la incapacidad que tiene tu cuerpo de defenderse, por la falta de nutrientes. Cuando un paciente acaba de ser diagnosticado con celiacía, es posible en un 50%, que presente signos de depresión. Por este motivo, es vital que asista a grupos de apoyo y foros de

asesoramiento, ya que estos espacios son un punto de reunión y apoyo, para personas que poseen su misma condición de celíacos y condiciones de alergia al trigo y otras afecciones. En este sentido, eso puede ayudar a rodearse de un ambiente saludable en el que, inevitablemente aprenderá mucho sobre su enfermedad y cómo encontrar con mayor facilidad productos libres de gluten. Estos grupos son excelentes, para controlar los niveles de ansiedad y depresión originados por la enfermedad y la pérdida de nutrientes a la cual el paciente estuvo sometido durante mucho tiempo; hablar sobre sus experiencias y escuchar los testimonios de personas

que han pasado por lo mismo que ellas suele ser motivador y un impulso para no sucumbir.

Existen casos aislados, en los que una dieta sin gluten no causa grandes cambios en el paciente, pero en un 80% de estos casos se debe a que el paciente ha estado en contacto o ingerido sin darse cuenta productos con partículas de gluten. La mejor arma de un paciente celíaco contra el gluten es la información; por eso es vital que una persona que padezca de enfermedad celíaca busque constantemente datos y elementos sobre qué productos poseen gluten de forma directa o indirecta y consiga alternativas que no perjudiquen

su salud. En el 20% de pacientes, que a pesar de llevar una dieta libre de gluten no se obtuvieron mejorías; es porque en la mayoría de los casos poseen otra enfermedad adicional como síndrome de intestino irritable, colitis o son intolerantes a la lactosa.

¿En qué consiste la dieta sin gluten?

Una dieta libre de gluten es un plan alimenticio, en el cual, el principal objetivo es excluir o eliminar en su totalidad la presencia del gluten del menú de un individuo. El gluten es una proteína que se encuentra, por lo general, en cereales como la cebada, el centeno, el trigo y en cereales resultantes de mezclar estos últimos como son el Triticale, la espelta, el Kamut y la escanda. El problema con estos cereales es su composición, por ejemplo, un grano de trigo está

compuesto por 70% de almidón, 15-20% de agua y proteínas y el resto son lípidos, fibra y minerales, esto se complica porque el 85% de las proteínas del trigo es gluten, y para un celíaco, la ingesta de una pequeña mota de gluten es suficiente para ocasionarle malestares estomacales y generales muy desagradables durante días.

El gluten está compuesto por proteínas que pueden dividirse en dos grupos: prolaminas y glutelinas, cuando estas proteínas son digeridas se fracturan convirtiéndose en aminoácidos; glutamina y prolina. Los mismos, naturalmente aumentan la permeabilidad del intestino y desencadenan la reacción

auto inmune en una persona enferma de celiaquía. El cereal conocido como avena también se une a la lista de los cereales que tienen altas concentraciones de gluten en su composición y por lo tanto no son aptos para ser consumidos por personas alérgicas, intolerantes y sensibles al gluten.

El gluten es ampliamente utilizado a nivel industrial; esto se debe a que su composición elástica similar a una goma de mascar es excelente para compactar y dar elasticidad y suavidad a muchos productos. Esta proteína es frecuentemente utilizada en la industria

panadera, ya que el gluten es perfecto para dar flexibilidad al pan evitando que este se desmigüe o rompa con facilidad y también contribuye a darle volumen y esponjosidad a las piezas de pan. El gluten es capaz de retener el gas carbónico que produce durante su proceso de fermentación y como consecuencia logra que el pan se mantenga esponjoso después de salir del horno y enfriarse; a partir de aquí es cuando se debe tener cuidado, porque muchos de nosotros sabemos que el gluten está presente en la elaboración de pasteles, panes, dulces y galletas, pero su propiedad compactadora la hace el ingrediente favorito de muchas industrias para la elaboración de sus

productos.

Un producto que parece tan natural y poco procesado como un fruto seco posee grandes cantidades de gluten, ya que las industrias utilizan esta proteína para asegurarse de que los aditivos y la sal se queden pegados al fruto, también es muy usado para rellenar espacio en el frasco de condimentos y especias variadas. Los cereales usados típicamente en el desayuno no se salvan, ya que los fabricantes usan el gluten para que los minerales y las vitaminas se queden pegadas a las hojuelas y también para que sea más fácil darle forma a la masa de maíz inflado; en el

caso de que sean cereales con formas específicas y principalmente orientados al público infantil. Además, es muy usado en la preparación de embutidos, alimentos rebozados, pastas, y hasta en la harina de la pizza, para lograr que esta pueda hacerse más delgada sin que se rompa la masa.

El gluten incluso es usado en la composición de muchos medicamentos para darles mejor consistencia y en productos de higiene personal; tales como: jabones líquidos, cremas corporales y dentífricos. Cuando una persona es diagnosticada con celiaquía es vital que elimine el gluten de su dieta, pero con tantos productos que contienen

gluten en el mercado es prioritario que el individuo que padezca esta condición luche contra la desinformación; porque la única manera de hacerle frente a esta enfermedad es conociendo qué productos puedes consumir y cuáles no. Discernir entre productos saludables y dañinos para el organismo; debe convertirse en la principal prioridad de un paciente celíaco que desea mejorar su salud; para evitar que los daños en su intestino delgado continúen. Si una persona celíaca se informa correctamente sobre los alimentos que puede consumir es posible que logre recuperar su salud y energía rápidamente.

Una dieta libre de gluten tiene como principal objetivo controlar los síntomas de enfermedades causadas directamente por la ingesta de esta proteína; siendo los más afectados por este cuadro los enfermos de celiaquía. Esto sucede; porque esta sustancia desencadena una serie de daños constantes a su organismo, que de no ser tratados pueden imposibilitar al paciente de su capacidad de absorber nutrientes; pues el gluten ataca directamente a los principales encargados de la correcta absorción de nutrientes del organismo, las vellosidades del intestino delgado.

Implementar una dieta sin gluten es esencial para detener el proceso degenerativo de los vellos intestinales y permitir al paciente recuperarse de cualquier efecto negativo que pueda haberle causado la ingesta de gluten, como anemia y malestares estomacales crónicos. Los individuos sensibles al gluten también requieren adoptar una dieta libre de gluten para mejorar su salud, porque, aunque el gluten no les genere daños intestinales o problemas severos; el consumo de esta sustancia les causa fuertes malestares estomacales y evacuaciones líquidas, por lo cual es necesario que se sometan a una dieta sin gluten para recuperarse. Los pacientes

que padecen ataxia por gluten; también necesitan iniciar una dieta libre de gluten para reponerse, pues esta proteína es la causante de un trastorno auto inmune que afecta sus tejidos nerviosos e impide que puedan tener control sobre sus músculos o puedan moverlos de forma efectiva. Aunque todas estas enfermedades son causadas por el gluten, la peor parte por consumirlo se la llevan los alérgicos a la proteína y el trigo, porque a diferencia de los pacientes de ataxia, sensibles e intolerantes; un alérgico al trigo y al gluten tiene una posibilidad peligrosamente alta de morir, si llega a ingerir gluten por error o por no informarse previamente antes de

consumir un alimento; ya que el cuerpo de estos confunden esta proteína con una sustancia potencialmente dañina como una bacteria y comienza a crear anticuerpos aceleradamente desencadenando una reacción alérgica que podría ser fatal.

Para un alérgico llevar una dieta libre de gluten es vital para mantenerse estable y es completamente obligatoria; ya que de no hacerlo el paciente alérgico corre el riesgo de morir. La dieta libre de gluten se ha popularizado mucho entre los entusiastas del mundo deportivo y el fitness, debido a que esta es excelente para perder peso y

mantener buenos niveles de energía en el proceso. El problema de que una persona no celíaca o que no padezca enfermedades relacionadas al gluten quiera llevar a cabo esta dieta; es que dejará de consumir productos que tengan esta proteína y eso, en cierto sentido está bien. Realmente el gluten no aporta grandes beneficios a la salud, el problema es que los otros alimentos que está descartando, por llevar a cabo esta estricta dieta, si poseen nutrientes valiosos que el cuerpo necesita.

Aunque los expertos no han profundizado sus investigaciones sobre qué efecto tiene una dieta libre de gluten en una persona sana a largo plazo;

recomiendan a todas las personas que deseen hacer esta dieta no mantenerla de por vida. Esto debido a que podrían presentar deficiencias nutricionales por privarse de consumir alimentos altamente nutritivos solo por contener gluten y realmente no es necesario que lo hagan, porque su cuerpo puede procesar esta proteína sin ningún problema.

A pesar de que alrededor de un 80% de los productos que están a la venta en los supermercados contienen o han tenido contacto en algún momento con gluten, existen alternativas para aquellos que quieren llevar una dieta libre de gluten.

Hay una gran cantidad de alimentos que naturalmente no poseen gluten y por lo tanto pueden ser consumidos sin riesgos; las frutas y verduras en su estado natural (sin aditivos ni enlatadas) no poseen gluten, por lo cual pueden ser consumidas; proteínas como huevos, carnes, pescados y carne de aves sin procesar pueden ser consumidas sin problemas, al igual que productos lácteos con poco contenido de grasa y semillas, frutos secos y frijoles que no hayan sido procesados.

Si una persona necesita ser sometida a una dieta libre de gluten; esto no significa por defecto; que no pueda ingerir ningún tipo de cereal, harinas y

almidones. Existen muchas fuentes alternativas que puede consumir, entre ellas destaca principalmente el maíz y la harina de maíz. El arroz es otro producto que pueden consumir sin ningún problema; al igual que harina de frijol, soja y papas; la tapioca y el lino también son opciones para una persona sometida a una dieta libre de gluten, al igual que la quinoa. Esta semilla posee una gran cantidad de propiedades altamente nutritivas y puede servir como sustituto de algunas proteínas cárnicas; debido a su gran contenido de vitaminas y proteínas. Existen alimentos con los que debes tener cuidado, ya que, aunque no son muy comunes mucha gente los

consume pensando que no poseen gluten y lo cierto es que son derivados del trigo.

La harina de trigo duro, el farro, la escanda y el kamut son derivados del trigo que poseen grandes concentraciones de gluten; también debes tener especial cuidado con la harina, esto no es más que trigo molido y es muy usada para realizar atoles de cereal caliente. La sémola está prohibida en una dieta libre de gluten, si quieres comer pasta tendrás que elegir pasta hecha de arroz. Esto se debe a que la pasta tradicional; hecha con sémola, tiene altas concentraciones de gluten en la mezcla ya que es excelente para darle

las distintas formas a la pasta. La harina integral o la harina de graham tiene gluten y también toda harina que esté enriquecida con vitaminas y minerales, ya que las industrias utilizan el gluten para adherir los nutrientes a la mezcla de harina.

La regla número uno; de un celíaco bajo dieta libre de gluten es: “lee todo el empaque”. Es vital que antes de consumir cualquier producto; revises cuidadosamente las etiquetas, ya que, aunque un producto pueda no contener gluten directamente; si es posible que existan partículas de gluten en su interior. También debes evitar ingerir a

toda costa alimentos que posean “contaminación cruzada”, la contaminación cruzada se presenta cuando un producto que no lleva gluten es procesado en un sitio en donde hay trigo u otro cereal que posea gluten. Infórmate en todo momento sobre lo que comes y si tienes dudas sobre un producto lo mejor es que te abstengas de consumirlo. En el caso de que desees ir a comer a un restaurante; asegúrate de llevar contigo una tarjeta o informarle con tiempo al mesero que vaya a atenderte, de modo que sea de su conocimiento que no puedes consumir gluten. La mayoría de los restaurantes tienen un menú parcialmente sin gluten; por lo cual siempre habrá opciones para

ti.

Llevar una estricta alimentación, libre de gluten, es vital para las personas alérgicas e intolerantes al gluten y el trigo; llevar una dieta libre de gluten, de por vida, mejorará su calidad de vida considerablemente. En estos casos, la dieta debe ser implementada al momento de ser diagnosticados y debe ser llevada a cabo de por vida; para evitar daños severos a su organismo en el caso de los celíacos y complicaciones en el caso de los alérgicos. En el caso de las personas enfermas de ataxia y sensibles al gluten, es posible que deban llevar una dieta libre de gluten por al menos 1 año y

luego pueden intentar retomar una dieta normal para observar cómo se comporta su organismo; aunque en la mayoría de los casos deben eliminar la ingesta de gluten de por vida también. Aunque el gluten en una persona sana no causa ningún daño, dejar de consumirlo puede ser beneficioso para su organismo.

Un individuo que lleva una vida libre de gluten o limita su consumo; tiene facilidad para perder peso y se siente con más energía. Además, reducir o eliminar el consumo de gluten ayuda a mejorar su salud gastrointestinal y los mantiene saludables. El problema al que se enfrentan las personas que padecen enfermedades causadas por la ingesta de

gluten y personas sanas que llevan una dieta libre de esta proteína; es que la mayoría de los alimentos que contienen gluten son fuentes directas de vitaminas, minerales y otros nutrientes que el cuerpo necesita para trabajar a su máximo rendimiento.

En este sentido, podemos citar el caso de las masas, los panes y productos integrales; los cuales son excelentes para aportar nutrientes necesarios como lo son el hierro, el folato, calcio, fibra y la tiamina. Además, la mayoría de los productos sin gluten son víctimas de abuso de aditivos como la sal y azúcares, que terminan siendo a largo

plazo dañinos para tu salud, procura pedirle asesoría a tu nutricionista, infórmate lo que más puedas sobre los productos que compras antes de ingerirlos, si haces eso aumentarás tus posibilidades de recuperarte rápidamente.

Dieta sin gluten en mujeres

El 75% de las personas diagnosticadas con la enfermedad celíaca son mujeres, y, de hecho, los síntomas de la ingesta de gluten son más fuertes en el cuerpo de una mujer celíaca que el cuerpo de un hombre celíaco. Esto se debe a que son más propensas a sufrir distintas condiciones que causarán molestias a su salud si mantienen una dieta con gluten. Por ejemplo, las mujeres celíacas tienen más riesgos de sufrir osteoporosis que los hombres celíacos, ya que las mujeres poseen menor tejido óseo y suelen

perder hueso más rápido debido a procesos naturales en su organismo, como la menopausia.

Las mujeres con celiaquía, por lo general, tienen un sangrado más abundante durante su menstruación, por lo que, son susceptibles a sufrir anemia y fatiga crónica gracias a la fuerte deficiencia de hierro provocada por la ingesta de gluten. Además, las mujeres celíacas que mantienen la ingesta de gluten corren riesgos de sufrir infertilidad y son propensas a sufrir de depresión y ansiedad crónica. Por último, sus posibilidades de sufrir otras enfermedades auto inmunes como diabetes I; son 3 veces mayores a las de

un hombre celíaco que no se encuentre en tratamiento para detener el avance progresivo de la enfermedad celíaca. Por estos motivos; es vital que las mujeres que presenten molestias relacionadas con la enfermedad celíaca, se realicen un chequeo lo antes posible para que comiencen a adoptar una dieta más saludable para su organismo y que permita a su cuerpo recuperarse de los daños que pudiera haber ocasionado el gluten, a su capacidad de absorber nutrientes esenciales.

En el caso de las féminas, el primer paso luego de ser diagnosticada de celiacía es iniciar lo antes posible una

dieta libre de gluten; seguido de un tratamiento vitamínico para recuperar el decaimiento que haya sufrido su organismo como consecuencia de la ingesta de gluten. Las mujeres celíacas deben tomar suplementos vitamínicos ricos en hierro, calcio y otros nutrientes para ayudar a su cuerpo a mantener la energía y proveerle nutrientes, que evidentemente, dejará de consumir una vez inicie la dieta sin gluten.

Es importante que las mujeres que padecen de enfermedad celíaca comprendan que una dieta libre de gluten no implica únicamente los productos que ingieran; sino que también implica los productos que se coloquen

en el cuerpo. En este orden, las mujeres celíacas deben tener especial cuidado con los productos de higiene personal que utilicen; los jabones que contengan avena, jabones en presentación líquida, enjuagues bucales y los dentífricos son productos que poseen grandes cantidades de gluten en su fórmula. Las lociones y cremas, por lo general, contienen gluten porque son productos enriquecidos con vitaminas (especialmente las cremas corporales) y el gluten es excelente para lograr que las partículas de vitaminas queden unidas a la mezcla final, por lo cual deberán buscar alternativas de estos productos que sean libres de gluten para su uso

personal.

La industria cosmética suele utilizar el gluten en la elaboración de sus productos; por lo cual deberán tener cuidado con el uso de labiales o bases que posean gluten. Aunque directamente no estarían consumiendo gluten; es vital recordar que la piel es el órgano más grande que posee nuestro cuerpo y que el mismo posee la capacidad de absorber el 60% de todas las sustancias que aplicamos en ella. Esto significa que, aunque una mujer celíaca no esté consumiendo gluten directamente, al usar estos productos, de igual modo está permitiendo la entrada del gluten en su organismo.

Actualmente existen muchas empresas cosmetólogas, que han retirado el gluten de la fórmula para crear sus productos y esto permite que las mujeres celíacas puedan disfrutar de los mismos sin efectos adversos.

Dieta sin gluten durante el embarazo

Muchas mujeres celíacas en estado de embarazo se sienten inseguras sobre mantener la dieta libre de gluten durante su etapa de gestación; porque creen que la falta de consumo de gluten puede ser perjudicial para el correcto desarrollo de su bebé, y realmente no tienen motivos para preocuparse. La proteína del gluten en sí misma, no ofrece grandes aportes nutricionales al individuo que lo consume; lo que si ofrece un buen aporte nutricional son los alimentos que lo contienen, pero no es

necesario que una persona tenga que consumir estos productos para obtener nutrientes, ya que los mismos pueden ser obtenidos por multivitamínicos.

Los científicos han confirmado que llevar una dieta libre de gluten no trae ninguna consecuencia negativa al crecimiento y desarrollo del bebé durante su gestación. La única diferencia que tiene una futura madre celíaca a una mujer embarazada que no posee trastornos con la proteína del gluten; es que una celíaca es más propensa a padecer de anemia ferropénica, por lo tanto, es vital que tomen suplementos ricos en hierro para mantenerse con fuerza. Por lo demás, una mujer celíaca

debe tener los mismos cuidados que una mujer en estado de embarazo normal; consumir vitaminas vitales como yodo, vitamina B12, folatos y realizar actividad física pasiva para mantenerse saludable. Una dieta libre de gluten no afecta en ningún momento al bebé y en el caso de que una madre celíaca deseara detener la dieta sin gluten, los síntomas de celiaquía como diarrea y dolores abdominales constantes volverán afectando a la madre sin perjudicar al bebé.

Los nutricionistas no recomiendan eliminar la dieta libre de gluten en mujeres celíacas durante su embarazo,

ya que ingerir gluten les perjudicara a largo plazo porque inevitablemente perderán su capacidad de absorber nutrientes y eso puede desencadenar que la madre baje dramáticamente de peso, sufra de anemia y el bebé nazca con problemas de peso o con signos de desnutrición, para una mujer sana en estado de embarazo iniciar una dieta libre de gluten puede ser perjudicial para ella y el bebé, ya que se estaría privando de nutrientes que su cuerpo necesita sin necesidad ya que su cuerpo puede asimilar sin problemas esta proteína, aunque muchas mujeres que no poseen problemas para procesar el gluten creen que iniciar una dieta libre de esta proteína es más saludable, los

nutricionistas no han logrado encontrar beneficios importantes de esta dieta en personas sanas ya que solo están excluyendo alimentos importantes sin necesidad, la mayoría de personas sanas que llevan una dieta libre de gluten sin informarse adecuadamente o tener orden de un nutriólogo certificado que los asesore correctamente terminan por sufrir deficiencias nutricionales a largo plazo, las únicas personas que obtienen grandes beneficios de esta dieta son personas con problemas de celiaquía.

Dieta sin gluten en niños

La enfermedad celíaca es de carácter genético; esto quiere decir que las mujeres y hombres celíacos tienen entre un 50-70% de probabilidades de transferir esta enfermedad a su descendencia. Aunque también existe la posibilidad de que una persona adquiriera la enfermedad celíaca; después ser sometido a una intervención quirúrgica, después de sufrir una enfermedad viral o luego de someter a su organismo a grandes cantidades de estrés emocional. En el caso de las mujeres, estas también

pueden convertirse en celíacas durante el embarazo o después del parto.

Cuando dos padres sanos tienen un bebé celíaco; en un principio es muy difícil que ellos noten que su hijo padece la enfermedad; ya que cabe la posibilidad de que el niño sea un celíaco atípico y no presente reacciones a la constante ingesta de gluten que recibe. Para un bebé recién nacido su alimentación proviene de dos vías; suplementos alimenticios (que contienen gluten) y la leche materna. La leche materna posee en su composición los nutrientes que la madre haya consumido; cuando una madre no celíaca con una dieta normal amamanta a un bebé celíaco; sin saberlo,

le está dando de comer grandes cantidades de gluten que comienzan a deteriorar las vellosidades del intestino y por ende su capacidad de absorber nutrientes. Esto, sin duda alguna, afectará su crecimiento y podría ocasionarle la aparición de otras enfermedades como diabetes y síndrome de intestino irritable. Por esta razón, es muy importante realizar un chequeo médico cuando son pequeños; esto para descartar un posible cuadro de celiaquía y de ese modo mitigar los efectos del consumo de gluten en el transcurso de su infancia.

Cuando un infante, hijo de dos padres

completamente sanos; es diagnosticado con enfermedad celíaca; sus progenitores pueden llegar a sentirse inquietos y preocupados, ya que inmediatamente piensan que tendrán menos opciones para alimentarle y a la par muchas dificultades a lo largo de su vida. En este sentido, realmente no tienen nada que temer; una persona celíaca y en especial un niño celíaco, no tendrá una limitada carta de productos que pueda consumir. En la actualidad, existe una gran conciencia sobre esta enfermedad y muchas empresas productoras de alimentos han comenzado a eliminar el gluten en la elaboración de sus productos. Esto trae consigo que, la cantidad de productos

que un niño celíaco puede consumir vaya en aumento cada día, además de que existe una gran cantidad de alimentos que no contienen gluten en su composición. Como por ejemplo los huevos, frutas y verduras, legumbres, patatas, el azúcar, especias en rama o en grano, carnes magras de res, ave y pescado y productos derivados de la leche. Ser paciente celíaco desde niño no significa necesariamente que el infante no podrá disfrutar de placeres como comer pizza, galletas, pan y hasta postres, porque actualmente existen alternativas para preparar estos alimentos sin necesidad de usar la proteína del gluten.

La principal ventaja entre ser diagnosticado de celiaquía durante la infancia a alguien que ha sido diagnosticado con celiaquía durante su adultez; es que los niños al estar en periodo de crecimiento sienten un gran interés por aprender; por consiguiente, les resulta sencillo adoptar hábitos nuevos; lo cual facilitará su proceso de adaptación y lograrán acostumbrarse a la dieta libre de gluten con rapidez.

Es importante que los padres de un niño celíaco involucren al pequeño en todo lo relacionado con su alimentación; de modo que vaya poco a poco

familiarizándose con su nueva dieta, régimen dietético que deberá mantener de ahora en adelante si quiere gozar de buena salud. Un niño celíaco debe alejarse de todos los productos que posean: trigo, avena, cebada, centeno, triticale y productos derivados o elaborados a partir de estos cereales. Tales como el pan, los pasteles, galletas, pastas a base de sémola de trigo, leches saborizadas artificialmente y mezclas instantáneas. Así como de alimentos fermentados que han sido procesados como el yogur, ya que, a pesar de ser un producto natural, los elaborados industrialmente suelen tener saborizantes y propiedades artificiales que son mezclados con gluten para dar

mayor firmeza a la mezcla final.

Los niños celíacos pueden consumir pan o pasteles hechos con harina de arroz, maíz y fécula de papa; del mismo modo que pueden consumir cereales a base de arroz y maíz para el desayuno. Un niño que padece este cuadro, puede consumir infusiones, café, bebidas espumeantes y refrescos, por lo que tendrá deliciosas opciones para su ingesta. Es primordial, que al momento de hacer las compras de alimentos lleve al niño con usted, de modo que él comience a familiarizarse con los productos que son aptos para su consumo, especialmente si se trata de productos elaborados. Como primera

regla es importante que incite al niño a comprobar los ingredientes que posea cada artículo, ya que hay productos que a primera vista tienen un anuncio que pone “sin gluten” y esto no significa necesariamente que este producto sea apto para el consumo de personas celíacas.

Muchas industrias han comenzado a revisar sus productos para eliminar la mayor cantidad de gluten posible, pero para sus estándares, que su producto posea menos de 100 mg de gluten es sinónimo de éxito para ellos. Por eso, se debe tener cuidado al leer; ya que algunas empresas pueden ser irresponsables al indicar que su

producto es libre de gluten cuando la realidad es que solo redujeron mínimamente el uso del mismo en ellos. Un producto completamente libre de gluten está identificado con el símbolo universal de garantía sin gluten; el cual es un logo, en el que aparece la imagen de una espiga tachada dentro de un círculo; esto significa que el producto es controlado por FACE y es apto para ser consumido por personas que padecen la enfermedad celíaca. También es importante elaborar una tarjeta de celiacía para que el niño la lleve consigo cuando vaya a restaurantes; actualmente muchos establecimientos poseen un menú especial para celíacos,

pero es necesario que se avise con anterioridad. También es importante informar con antelación a la escuela a la que asiste en niño celíaco para evitar que terminen ofreciéndole alimentos contaminados con gluten; a medida que avance el tiempo el niño logrará adaptarse con fluidez a su nuevo estilo de vida, si sus padres le apoyan.

¿Esta es una dieta para toda la vida?

Aunque seguramente estás pensando que la respuesta es “sí”; lo cierto es que depende del tipo de trastorno relacionado con el gluten que padezca el individuo.

Una persona que es sensible al gluten puede padecer de terribles malestares estomacales, seguido de evacuaciones líquidas durante días si ingiere esta sustancia; por lo cual es necesario que detenga la ingesta de gluten para eliminar a la brevedad su malestar. En

el caso de los individuos que padecen este trastorno, la dieta libre de esta proteína debe ser temporal; el médico necesitará que el paciente sensible lleve una dieta que incluya gluten un par de meses para ver su evolución y es posible que luego le permita consumir productos que contengan gluten. Si el paciente sensible comienza a presentar malestares se deberá mantener la dieta libre de gluten de por vida; y en el caso de que el paciente no sufra molestias al consumir gluten; nuevamente se deberá realizar un análisis a profundidad. Esto porque dependiendo del grado de sensibilidad del paciente es posible que el problema no sea el gluten, sino la cantidad que ingiere de esta sustancia, el

factor causante de su malestar. En algunos casos; se llega a descubrir después de experimentar con la dieta libre de gluten que el paciente no es sensible a esta sustancia; sino que padece de síndrome de intestino irritable debido a que los síntomas persisten aún con la dieta libre de gluten.

La ataxia por gluten es una enfermedad auto inmune que afecta directamente al cerebelo y deteriora la capacidad que posee un individuo de coordinar sus movimientos. Los científicos afirman que la ataxia por gluten se desarrolla a raíz de algún déficit nutricional; por

algún motivo el gluten afecta directamente al cerebelo de estas personas y causa gran daño en él. Si el afectado no se somete a un tratamiento y detiene la ingesta de gluten, su cuadro podría empeorar causando daños irreversibles al cerebelo y afectando seriamente su función motriz. En el caso de estos individuos que sufren de ataxia por gluten, la dieta libre de esta proteína es vital y de por vida; ya que si por algún motivo vuelven a consumirlo corren el riesgo de sufrir nuevamente los efectos nocivos y en ocasiones irreversibles que la ingesta de gluten les ocasiona a su cuerpo y a su sistema neurológico.

Los alérgicos al gluten se llevan la peor parte cuando ingieren o entran en contacto con gluten. Esto sucede porque a diferencia de los intolerantes, atáxicos, e incluso los sensibles; los efectos que el gluten produce en sus cuerpos suele tardar desde horas, hasta semanas en aparecer. Además de esto, en el caso de los alérgicos, la situación puede empeorar en cuestión de minutos; cuando un alérgico ingiere gluten su cuerpo lo rechaza inmediatamente, cree que el gluten es una bacteria potencialmente peligrosa, y por consiguiente; su organismo busca defenderse a toda costa.

El problema es que estos intentos pueden ocasionar una terrible reacción alérgica, tan fuerte que tiene la capacidad de matar al afectado en 10 minutos si no recibe atención médica. Para un alérgico al gluten no hay muchas opciones, no puede consumir gluten por ningún motivo por lo cual mantener una dieta libre de esta proteína se convierte en un asunto de vida o muerte y esencial para tener una vida sana. Un alérgico también debe llevar siempre consigo una dosis autoinyectable de epinefrina para detener inmediatamente la reacción alérgica en caso de que entre en contacto con gluten por equivocación o desinformación.

Aunque los intolerantes no suelen tener una reacción violenta al gluten cuando lo ingieren, consumir productos con gluten causa daños muy graves a su organismo, ya que el gluten se encarga de destruir las vellosidades del intestino delgado. Estas vellosidades son las encargadas de absorber los nutrientes necesarios para que una persona pueda permanecer saludable y con energía, por lo que, en el caso de una persona con enfermedad celíaca debe eliminar de por vida el consumo de esta proteína ya que de no hacerlo se estaría enfrentado a constante deterioro de sus intestinos lo cual podría ocasionarle anemia, ataxia cerebral,

enfermedades neurológicas, u otras patologías como síndrome de intestino irritable e incluso úlceras intestinales y cáncer de intestino.

Actualmente los científicos han estado estudiando de cerca la enfermedad celíaca y han descubierto que existe la posibilidad de “desactivar” la enfermedad en un futuro próximo, en términos simples la reacción del tipo inmunológica que responde a la presencia del gluten en el organismo de una persona celíaca, es activada cuando la enzima TG2 rompe un enlace de disulfuro dando con esto inicio al proceso inmunológico estimulado por el gluten; pero del mismo modo que esta

enzima “activa” el proceso inmunológico del gluten también es posible “apagar” sus efectos con la proteína Erp57 ya que la misma tiene la habilidad de desactivar a la enzima TG2, lo cual se traduce en que la persona dejaría de ser celíaca. Aunque actualmente esta investigación se encuentra en desarrollo es una ventana de esperanza para las personas celíacas, ya que si los científicos encuentran la manera de eliminar la respuesta auto inmune que posee el gluten en estas personas, las mismas podrían dejar la dieta sin gluten y volver a tener una dieta normal.

¿Es saludable una dieta libre de gluten si no tengo la enfermedad celíaca?

El término “sin gluten” se ha convertido en todo un fenómeno en los últimos años y esto ha dado pie a que muchas personas comenzaran interesarse por el negocio de los alimentos “gluten free” abriendo restaurantes con menús totalmente libres de esta proteína y establecimientos dedicados únicamente a la comercialización de productos libres de gluten, la receptividad de las

personas por la dieta libre de gluten ha concientizado mucho a la población sobre la enfermedad celíaca, lo cual ha mejorado mucho la calidad de vida del 1% de personas que padecen trastornos ligados al consumo de gluten.

Personalidades del espectáculo, deportistas e incluso personas dedicadas al bienestar físico comenzaron a afirmar que el gluten es realmente dañino para el organismo y que por lo tanto todos deberíamos comenzar a excluir esta proteína de nuestra dieta regular, por otro lado los científicos se han encargado de frenar estos comentarios afirmando que eliminar el gluten de nuestra dieta es un error que podría

llevarnos a sufrir enfermedades como diabetes e incluso sufrir severas deficiencias nutricionales; con tanta información a favor y en contra de las dietas sin gluten en personas sanas es fácil preguntarse ¿quién realmente tiene la razón?

A simple vista puede parecer fácil de responder, cuando un experto se pronuncia sobre un tema es difícil que alguien se atreva a contradecirlo, pero la realidad es que la enfermedad celíaca y las dietas en gluten son términos relativamente nuevos para el mundo, en el año 2010 fue cuando los científicos lograron descubrir la diferencia entre

una persona sensible al gluten y una celíaca y acto seguido se comenzó a considerar ambas patologías como dos trastornos diferentes; a pesar de esto, los científicos aún están divididos entre considerar a los sensibles al gluten y a los celíacos como una misma enfermedad o sin de hecho son dos condiciones distintas, incluso mientras lees este artículo miles de científicos intentan descubrir cuál es el origen real de los trastornos asociados al consumo del gluten y se preguntan si realmente una dieta libre de esta es la única alternativa para una persona celíaca; esto último es una total realidad y está comprobado, hasta que no se tenga una medicación efectiva o se logre encontrar

el origen que activa la enfermedad celíaca el único tratamiento que tiene una persona que padece celiacía u otro trastorno asociado a la ingesta de gluten es incluir en su dieta únicamente alimentos que no contengan gluten.

Para una persona celíaca una dieta libre de gluten significa permanece saludables y su única opción, pero que sucede cuando una persona sana quiere llevar dieta libre de gluten como parte de su rutina ¿realmente es bueno para su salud?, muchas personas se han encargado de alabar y de lapidar por partes iguales esta dieta en personas sanas, pero más allá de comentarios

sensacionalistas sobre la misma, es posible basarnos en los estudios demostrados por la ciencia para verificar si de hecho es correcto o no que una persona que no posea ningún problema con el gluten ingiera esta dieta.

La única forma de responder a esta pregunta es empezando de cero, ¿qué es una dieta sin gluten? Como su nombre lo indica una dieta sin gluten consiste en eliminar por completo la ingesta de gluten o productos que contengan gluten, está demostrado científicamente que esta dieta es 100% efectiva cuando es aplicada en personas celíacas, en personas sanas se ha hecho muchas

investigaciones al respecto que van desde resultados fatalistas o nulos en distintos pacientes en donde fue hecho este estudio, pero el objetivo de este título es derribar la barrera de los rumores y por eso es vital que como segundo punto se deje en claro algo importante que muy poca gente se ha molestado en explicarnos: existen distintas dietas sin gluten; la dieta sin gluten ancestral o semi paleolítica, esta dieta está basada en el consumo de productos no procesados y la gama de alimentos que puedes consumir es muy alta, huevos, carne, pescado, aves, frutos secos, frutas y vegetales e incluso especias en grano o rama, esta versión

de la dieta sin gluten no sólo elimina al gluten directamente en los alimentos, sino que también se encarga de eliminar aditivos y conservantes que pueden causar malestar al organismo de cualquier persona; la otra versión de la dieta sin gluten es la industrial, la cual se basa únicamente en el consumo de alimentos que son procesados pero sin gluten, por ejemplo el pan sin gluten, pizza sin gluten y hasta galletas sin gluten.

La mayoría de las personas que adoptan esta dieta suele elegir la versión industrializada de la dieta sin gluten, ya que los productos prefabricados son fáciles de conseguir; el problema con

esta versión de la dieta industrial libre de gluten, es que los fabricantes necesitan usar otros aditivos para sustituir el rol del gluten en sus productos trayendo como resultado un producto que tiene incluso más procesos en su elaboración. El verdadero problema reside en el enfoque que cada persona adopta de una dieta sin gluten, muchas personas sanas que implementan esta dieta sin gluten reemplazan productos de trigo como el pan y las fajitas por un producto sin gluten como patatas o tortas hechas de arroz; está científicamente comprobado que cuando creemos que un producto contribuye a mejorar nuestra salud lo consumimos

con mayor frecuencia y cuando comenzamos a considerar un producto industrializado como algo saludable solo por no contener gluten podemos tropezarnos con una realidad universal fácil de olvidar: entre más procesada sea la comida que consumas, más riesgos tienes de enfermarte.

Eliminar el gluten no es el problema que hace que una persona que lleva una dieta libre de gluten del tipo industrial se enferme o desmejore su salud, el exceso de comida industrializada que la persona ingiere es el verdadero problema y el causante de muchas enfermedades que la mayoría de los científicos suelen asociar directamente a

la eliminación del gluten en la dieta de personas sanas cuando no es así; si al momento de iniciar una dieta libre de gluten basas tu dieta en la versión ancestral sin gluten o solo no abusas de los productos sin gluten industrializados, esta dieta puede traer muchos beneficios a tu vida, pero también tiene sus contras, a continuación pondremos en balance los beneficios y los posibles contratiempos de llevar una dieta “gluten free”.

Ventajas de la dieta sin gluten

Cuando las personas sanas que desean añadir a su estilo de vida una dieta sin gluten basan su dieta totalmente o le dan prioridad a la versión ancestral de la dieta libre de gluten sobre la versión industrial pueden obtener grandes beneficios para su salud.

Muchas personas olvidan que la humanidad a inicios de su existencia y durante su proceso de evolución no consumía gluten y eso no afectaba en absoluto su calidad de vida, el truco de

la dieta es reemplazar productos que contengan gluten por otros más naturales y que aporten mayores beneficios. Por ejemplo, si dejas de comer el tradicional cereal en las mañanas y lo reemplazas por una ensalada de frutas, verduras o tubérculos cocidos, estarás aportándole a tu cuerpo una cantidad de nutrientes muy superior a lo que puede recibir con unas hojuelas saborizadas artificialmente y con unos pocos nutrientes pegados con gluten a sus hojuelas, y esto está científicamente comprobado; las dietas libre de gluten enfocadas en su mayoría en la versión ancestral reduce los triglicéridos, especialmente en pacientes que sufren de obesidad mórbida.

Esta dieta mejora considerablemente el sistema metabólico y disminuye patologías como la hipertensión, glucosa en sangre elevada e incluso disminuye la grasa abdominal; los expertos aseguran que una dieta ancestral libre de gluten es 40% más efectiva que una dieta mediterránea en pacientes con enfermedad coronaria, ya que aumenta considerablemente el nivel de glucosa que el cuerpo es capaz de tolerar.

La dieta ancestral sin gluten es excelente para perder peso y reducir la distensión abdominal, además las personas que llevan esta dieta se sienten con más

energía que las personas que llevan una dieta regular o basan la mayor parte de su alimentación en una dieta sin gluten industrializada; la dieta ancestral sin gluten es exitosa y recomendada por expertos no porque elimine al gluten, sino porque busca la forma de reemplazar productos que contienen gluten por otros que aporten incluso más nutrientes, ya que por comodidad todos hemos cedido a una dieta en su mayoría industrializada por simple comodidad y la dieta ancestral sin gluten obliga al individuo a cambiar la comodidad que pueda sentir con algún alimento que no le ofrece ningún beneficio por un alimento que si aporte beneficios a su salud.

Desventajas de la dieta sin gluten

Antes de comenzar con las desventajas, quiero iniciar este apartado con una frase que suele aterrorizar a más de uno y decir algo al respecto: “Una dieta sin gluten puede causar envenenamiento de arsénico”. No, no vas a morir envenenado por arsénico por dejar de consumir tus galletas de chocolate favoritas, esta frase ha causado mucho terror en personas alrededor de todo el mundo y la verdad es que es totalmente falso. No existen pruebas científicas que aseguren una vinculación directa entre el

envenenamiento por arsénico y la dieta libre de gluten, algo que si está totalmente confirmado por expertos y sucede en el 50% de las personas que adoptan una dieta libre de gluten por tiempo prolongado; es que a pesar de que son personas completamente sanas y que jamás han tenido problemas con el gluten cuando dejan una dieta sin gluten que han mantenido por mucho tiempo y retoman el consumo de gluten comienzan a sentir fuertes malestares estomacales e intestinales como si fueran personas sensibles al gluten, ¿porque sucede esto?, por la misma razón que muchas personas que consumían leche con regularidad durante su niñez son intolerantes a la lactosa de adultos:

perdieron la enzima encargada de digerir estos alimentos.

Cuando una persona deja de consumir gluten en su totalidad el cuerpo se adaptará rápidamente a la nueva dieta y comenzará a depurar enzimas que ya no necesita, entre ellas la enzima encargada de procesar el gluten, lo cual te imposibilitará el digerirlo en un futuro si vuelves a consumirlo y te ocasionará molestias, por esa razón ese trozo de pastel cargado de gluten te causo tanto malestar, tu cuerpo ya no puede procesar el gluten, y cuando consumir gluten no te sienta bien tienes dos opciones para elegir: eliminar definitivamente el gluten

de tu dieta lo cual no traerá consecuencias a tu organismo si la haces correctamente o consumir pequeñas dosis de gluten con cierta frecuencia para evitar que tu estomago pierda la capacidad de procesar esta proteína.

En el caso de una persona celíaca la primera alternativa es la única opción que tienen por ahora, pero si eres una persona sana que lleva una dieta libre de gluten, la segunda opción es una alternativa que puede ayudarte a mantener la tolerancia al gluten en caso de que llegues a verte obligado a salirte de la dieta por situaciones ajenas a tus deseos como un evento familiar, una fiesta e incluso por accidente, sin sufrir

algún malestar; una persona sana debería evitar a toda costa desarrollar intolerancia al gluten porque es difícil no toparse con esta proteína ya que está presente incluso en productos que no pensamos que podrían tener gluten.

La solución a este problema es sencilla, cada cierto tiempo consume algún producto que contenga esta proteína para que tu cuerpo se siga viendo en la necesidad de crear enzimas para digerirla y no pierda esa habilidad. Esto no quiere decir que debas incluir el gluten al tu dieta de manera permanente, consumir una pequeña cantidad de gluten cada cierto tiempo es suficiente, bastará

con consumir un trozo de pan durante el almuerzo cada dos semanas para mantener tu capacidad de digerir la proteína activa y evitar molestias en el futuro, en resumen, una dieta sin gluten puede traer innumerables beneficios a tu salud si te informas adecuadamente y sabes equilibrar el consumo de productos procesados y productos que ofrecen un valor nutricional para tu cuerpo.

Alimentos

Cuando una persona es diagnosticada con enfermedad celíaca su vida cambia drásticamente, ya que comienza a ser consciente de que cualquier ingesta de gluten puede ocasionarle grandes daños a su salud, una persona celíaca que consume gluten puede no tener al momento síntomas, pero los daños a nivel intestinal estarán allí, por eso es importante que el celíaco sea completamente responsable y que busque tener siempre el conocimiento total sobre que alimentos está

consumiendo; en el momento que aprenda a distinguir que productos puede ingerir o usar y cuales debe evitar por completo, estará seguro.

Por suerte para los celíacos, FACE se ha encargado de investigar a fondo todos los productos que salen a la venta al público y ha logrado colocar su tradicional sello de la espiga tachada en aquellos que realmente son aptos para el consumo de personas celíacas, FACE ha dividido los alimentos en tres categorías: En primer lugar están los alimentos libres de gluten o genéricos aptos para el consumo de celíacos; estos alimentos son todos esos productos que naturalmente no tienen gluten, los

productos como el arroz y la quinoa es un ejemplo de alimentos “libres de gluten”; en segundo lugar se encuentran los alimentos “no genéricos pero que pueden ser aptos para consumo de celíacos”, en esta categoría se encuentran alimentos que directamente no incluyen gluten en su elaboración, pero que son susceptibles a sufrir algún tipo de contaminación cruzada, es común observar en estos productos la etiqueta de “poco contenido de gluten” o “puede contener trazas de gluten”; muchos de estos productos poseen algún tipo de contacto con el gluten, por eso es vital que antes de consumirlos busquemos el sello de la espiga tachada

para asegurarnos de que es apto para nuestro consumo, un ejemplo de estos genéricos son los típicos snacks y las especias molidas, por último estas los alimentos “no aptos”; estos alimentos contienen directamente cereales o gluten y no pueden ser consumidos por celíacos bajo ninguna circunstancia, la mejor arma de un celíaco frente a un mundo en donde existe un alto consumo de gluten es la información, por eso a continuación te indicaremos que alimentos puedes comer sin preocuparte y cuales debes evitar para mantenerte saludable.

Alimentos sin gluten que puedes comer

La mayoría de personas celíacas suelen aterrarse al momento de su diagnóstico porque llegan a pensar que deberán llevar una dieta típica de hospital y que no tendrán una muchas opciones para alimentarse, pero realmente no hay de qué preocuparse, existe una gran variedad de alimentos que una persona celíaca puede consumir; un celíaco tiene varios cereales que puede ingerir sin perjudicar su organismo, el maíz, la quinoa, el arroz, el sorgo, el teff, el trigo sarraceno y el amaranto son opciones

deliciosas para los celíacos, siempre y cuando los mismos se encuentren en grano.

Alimentos deliciosos como el pan de arroz y la torta de maíz son alternativas sanas y deliciosas que debes probar; los celíacos pueden consumir proteína de múltiples fuentes por ejemplo, huevos frescos, tocino, jamón serrano, panceta fresca; puedes consumir jamón siempre y cuando el mismo sea de alta calidad, ya que a los jamones de calidad baja suelen aplicarles gluten para que la carne compacte y tenga una mejor presentación; pescados y mariscos frescos, salados o ahumados como la trucha y el salmón, carne de pollo y pato

fresca, leche pasteurizada y esterilizada, leche enriquecida con minerales como calcio y vitaminas, leches fermentadas sin aditivos, frutas o sabores artificiales, yogur griego natural, nata (la nata para cocinar tiene gluten y debes evitarla), quesos frescos de diversos tipos como el mozzarella, requesón, blanco, quark y burgos, queso de cabra y quesos tiernos fermentados y curados.

Existe el mito de que un celíaco no puede comer legumbres y eso es falso, un celíaco puede consumir legumbres siempre y cuando no compren las legumbres a granel, ya que con los productos a granel es fácil que los

alimentos se contaminen de gluten, al momento de adquirir leguminosas secas como la soja, lentejas, alubias y garbanzos es importante revisarlas para evitar que tengan granos de trigo y lo mismo debes hacer si deseas adquirir legumbres en conserva o cocidas; en caso de que seas vegetariano el tofu es una opción para ti ya que solo necesitas soja agua y sal para hacerlo; puedes consumir cremas y purés pero utiliza verduras o tubérculos frescos y sin añadidos, en el caso de las salsas puedes consumir salsa de tomate casera, los celíacos pueden consumir cualquier tipo de aceite, grasas de animales como el tocino, la manteca y el sebo, margarina sin fibra y mantequilla casera

o tradicional.

En caso de que el enfermo de celiacía sea un bebé, pueden consumir leches para lactantes o especiales para recién nacidos; leches de continuación para cuando cumplen los seis meses y leche de crecimiento cuando cumplen el año, también pueden ingerir tarritos siempre y cuando estos no lleven almidón en su composición, los celíacos pueden consumir chocolate en diversas presentaciones, ya sea cacao puro en polvo o pasta o manteca de cacao; un celíaco puede comer frutas frescas en su estado natural y derivados de estos alimentos como mermeladas, confituras,

conservas de fruta, compotas almibaradas en su jugo, frutas secas como albaricoques, pasas, ciruelas y frutas confitadas; en el caso de las hortalizas, tubérculos y verduras no existe limitación, pueden consumir estos alimentos naturales cocidos, crudos y hasta en ensaladas, las setas frescas y envasadas naturalmente también son una opción para los celíacos, en el caso de los helados, la nieve de limón y naranja son alternativas para los celíacos, un celíaco puede darle sabor a sus comidas con especias y hierbas en rama o grano como la canela, nuez, pimienta orégano y perejil siempre y cuando los mismos no sean comprados a granel, los colorantes y especias aromáticas como

el azafrán, vainilla y canela en rama pueden ser consumidas, al igual que la sal y el vinagre de manzana.

Los celíacos pueden utilizar ingredientes como el coco rallado, el agua de azahar, la gelatina neutra y las láminas de cola de pescado para realizar postres sin riesgos, en el caso de levaduras, pueden usar la levadura fresca tradicional de panadería sin importar su presentación, el bicarbonato, sal de frutas y el ácido tartárico también son opciones excelentes, los celíacos pueden consumir una larga lista de bebidas, los néctares y zumos de frutas, infusiones herbales sin aromas, café natural no

instantáneo, agua embotellada, refrescos tradicionales y light, bebidas de té saborizado y gaseosas, también puede consumir bebidas alcohólicas que no contengan cebada en sus ingredientes, brandy, ginebra, anís, vodka, tequila, aguardiente, ron, vinos espumosos como la champaña, sidra y vinos tradicionales como el rosado, blanco, dulces, tintos y amontillados, los celíacos pueden consumir alimentos encurtidos como pepinillos, altramuces y alcaparras bajo la condición de que el envase no contenga especias, las palomitas de maíz envasadas y debidamente protegidas de contaminación cruzada o aceitunas rellenas con anchoa o pimiento que estén envasadas sin especias, condimentos o

aliños, los celíacos pueden consumir versiones alternativas de dulces como las magdalenas sin gluten, caramelos duros tipo cristal, galletas sin gluten y regaliz en palo.

Alimentos con gluten que debes evitar

El primer paso para evitar que tu dieta libre de gluten fracase y comiences a perjudicar tu intestino es informarte, es importante que seas curioso sobre los productos que desees comprar, revisa todo sus componentes, si tienes tiempo averigua sobre su proceso de fabricación y si después de investigar aún sientes dudas sobre si adquirirlo o no, lo más recomendable es que no lo consumas; existe una cantidad impresionante de productos que poseen esta proteína en sus componentes o en su

fabricación, pero el siguiente apartado te ayudará a averiguar cuales alimentos no puedes consumir bajo ninguna circunstancia.

Comenzar esta lista de “alimentos que debes evitar” sin mencionar cereales como el trigo, la cebada, el centeno y el triticale sería un crimen, estos cereales son altamente dañinos y debes evitarlos, la avena también contiene gluten, pero actualmente existen marcas certificadas por FACE que son libres de gluten y por ende son aptas para tu consumo, la malta es un pseudocereal muy popular a la hora de desayunar, cereales a base de malta, jarabes y extractos de malta no pueden ser consumidos por una persona

celíaca porque poseen grandes concentraciones de gluten así que evítalos a toda costa.

La industria de los embutidos suele abusar del uso el gluten para preparar sus productos, aléjate de proteínas como albóndigas, chorizos, chopped, lomos adobados, morcillas, patés, carne de jabalí y productos derivados del mismo, salamis, salchichones, mortadelas, morcones, sucedáneos de pescado, patés de pescado, albóndigas de pescado, conservas y productos cárnicos empanizados, todos los productos que se venden empanizados como el pollo, carne y pescado contienen altas

concentraciones de gluten. Es vital que evites consumir carne de baja calidad, ya que los fabricantes suelen darles a las piezas de carne de baja calidad una capa de gluten para mejorar su aspecto y venderlas con mayor facilidad, por eso asegúrate de adquirir productos de alta calidad o si quieres asegurarte de consumir carne poco procesada lo mejor es que compres estas proteínas en zonas rurales, ya que las carnes tienen menos procesos y están frescas.

Existen lácteos que son altamente procesados y debes evitar, por ejemplo, los batidos de soja y los licuados, la nata para cocinar, postres lácteos como el flan, mousse y las natillas, el queso

para untar saborizado artificialmente para sándwich puede tener gluten, los yogures aromatizados y los yogures con cereales, el problema con los yogures que poseen cereal o frutas es que poseen cantidades indiscriminadas de gluten, ya que la manera que encontraron los fabricantes de unir las vitaminas y el sabor artificial a las hojuelas de cereal es agregando gluten debido a que esta proteína tiene efecto pegando y lo mismo pasa con los yogures que poseen fruta.

Aléjate de golosinas a granel a toda costa, las golosinas que no vienen envasadas han sido manipuladas por

muchas personas antes de llegar a tus manos y aunque las mismas no lleguen a poseer gluten, los lugares en donde pudieron haber estado con anterioridad si y por lo tanto pueden estar contaminados; el chicle puede contener trazas de gluten, revisa bien el empaque antes de consumirlo, los caramelos de goma, los snacks y frutos secos como el maní salado artificialmente y saborizado tiene gluten; las galletas tienen gluten, el pan, las barras de cereal, la pizza, productos de repostería sin importar si están congelados o pre cocinados tienen gluten, la gelatina, las tortas de cereales, los roscones, polvorones, mantecadas, el helado a granel o con barquillo por lo general tienen gluten, aunque

actualmente existen marcas certificadas por FACE que pueden vender helados con barquillo de bizcocho, oblea o galleta que son aptos para el consumo de celíacos; recuerda siempre preguntar al vendedor en caso de que desees consumir helado en barquillo, los helados debidamente envasados pueden contener gluten también, helados que posean trozos de galleta o frutos contienen trazas de gluten.

Algunas botanas son gluten free, recuerda siempre buscar el símbolo de la espiga tachada en el empaque y leer sus características, por suerte existen botanas que son aptas para celíacos, las

salsas aderezadas artificialmente como la kétchup, barbacoa y mostaza contienen gluten, la salsa boloñesa, cocktail y las salsas vegetarianas pueden contener gluten también, aléjate de condimentos artificiales y en polvo; en el caso de los condimentos en polvo algunos fabricantes suelen agregar al envase polvo de gluten para rellenar el envase, las pastillas de caldo, cremas, aderezos y sopas instantáneas pueden contener gluten.

Y por último, harina de trigo, harina de trigo duro, harina de cebada, triticale, harina de avena y la sémola usada en las variadas presentaciones de pastas alimenticias que existen posee gluten, ya

que el gluten es excelente para mantener la forma de la pasta una vez está cocida, existen pastas vegetales que son una excelente alternativa para los celíacos, por otro lado bebidas alcohólicas como la cerveza y la sangría no son aptas para ser consumidas por celíacos, por otro lado bebidas no alcohólicas como las bebidas energéticas, horchatas, infusiones aromáticas, merengadas instantáneas, chocolate instantáneo y café instantáneo son alimentos prohibidos para un celíaco, actualmente muchas empresas han decidido sacar al mercado versiones sin gluten de estos productos y muchos han conseguido pasar la prueba de certificación, en caso

de que desees consumir uno de estos productos lee su etiqueta y asegúrate de que sea un producto apto para celíacos, recuerda que la mejor arma que tiene un celíaco saludable, es la información.

Almacenando correctamente tus alimentos

Aunque pueda parecer que lo único que necesita un celíaco para estar saludable es elegir productos sin gluten, la realidad es que seleccionar productos sin esta proteína es solo el principio del camino; en un planeta en donde solo el 1% de personas tienen problemas de celiaquía y el otro 99% no tienen problemas con el gluten y por lo tanto abusan extremadamente de su consumo, el

principal obstáculo no es de por sí el difícil proceso de esquivar la infinidad de productos no aptos para un celíaco que existen en todos lados, sino evitar el gluten que se encuentra en los lugares menos insospechados.

Cuando un celíaco entra en contacto con gluten sin desearlo o por accidente se habla de que ha sido víctima de “contaminación cruzada”, la contaminación cruzada sucede cuando un alimento es contaminado directa o indirectamente por agentes totalmente ajenos a su composición y esta contaminación puede ser directa o indirecta; la contaminación cruzada directa sucede cuando los agentes caen

directamente sobre el alimento en preparación y por ende nos imposibilita de ingerirla, como cuando cae harina de trigo directamente sobre la comida de una persona celíaca o cuando la misma es aderezada con aditivos en polvo; por otro lado, la contaminación indirecta sucede cuando los agentes contaminantes llegan a alimento del consumidor por medio de utensilios o superficies en donde se encontraba este gen y por lo general la persona afectada no suele darse cuenta.

Por ejemplo cuando un celíaco consume alimentos a granel se está exponiendo a la contaminación cruzada o cuando

utiliza utensilios como sartenes o cubiertos que no han sido lavados correctamente y contienen partículas de gluten también está contaminando sus alimentos con gluten; es normal que un celíaco tenga que convivir con personas que no tienen su condición y por ende es realmente fácil que lleguen a ingerir gluten por contaminación cruzada sin darse cuenta y eso inutiliza sus esfuerzos por recuperar su salud, por eso es vital que un celíaco sea especialmente cuidadoso al momento de preparar sus alimentos porque cuando conviven con una personas que no es intolerante al gluten y la misma no está siguiendo tu dieta es muy fácil que termines por consumir esta proteína sin que te des

cuenta; es importante que evites la contaminación a toda costa y por eso es vital que como primer punto te asegures de cocinar tus alimentos en una zona 100% libre de gluten y como cuando vives con alguien no celíaco es imposible.

Deberás hacerte una rutina religiosa de limpiar la cocina antes de preparar tus alimentos, todos los utensilios deben ser esterilizados con agua caliente y jabón y de igual modo debes lavar las superficies para eliminar los rastros de gluten; para un celíaco está prohibido compartir utensilios con personas que consumen gluten, los celíacos deberán

tener equipos de cocina únicamente para ellos, un celíaco deberá tener un tostador y un colador exclusivamente para su uso personal, ya que estos elementos son difíciles de limpiar y es complicado eliminar totalmente las partículas de pan y otros alimentos sin dejar migas microscopias pegadas a las orillas.

Si quieres evitar cualquier tipo de contaminación tendrás que separar los alimentos sin gluten de los alimentos con gluten, guarda los alimentos sin gluten en tarros de vidrio o en envases que impidan que los mismos sufran algún tipo de contaminación; aunque muchas personas suelen dejar sus productos en

sus paquetes originales, lo cierto es que estos envoltorios pierdes su capacidad de proteger los alimentos una vez es destapado, por lo cual guardar estos alimentos en envases cerrados es una forma de evitar que partículas microscópicas de contaminantes puedan acceder a ellos mediante el aire; siempre debes guardar tus productos sin gluten a un nivel más alto que los alimentos que poseen gluten, hacer esto evita que caigan restos de gluten que contaminen tus alimentos debido a la constante manipulación, de ser posible elige un gabinete alto y lo más lejano posible de los productos ricos en gluten.

Utensilios de madera como cucharones y tenedores están totalmente prohibidos, la madera es un material suave y con un gran poder de absorción, esto significa que es inevitable que queden restos de los alimentos que el utensilio de madera haya tocado, a menos que estés dispuesto de pasar todo un día esterilizando tus utensilios de madera abstente de hacerlo, a menos que estés seguro de que los mismos solo son utilizados por ti, los celíacos no pueden compartir bajo ningún concepto un horno o microondas con un alimento que posee gluten, si te ves en la necesidad de usar un microondas que por lo general es usado para calentar alimentos con gluten

debes dejar tus alimentos tapados y sacarlos lo antes posible; abstente de freír utilizando un aceite en donde previamente se preparó un alimento con gluten, la proteína del gluten no muere con el calor por lo que seguirá estando en ese aceite para siempre, deséchalo y usa uno nuevo.

Si te encuentras en una reunión familiar, de amigos o de negocios y te ofrecen alimentos y bebidas, asegúrate de avisar de tu condición de celiaquía a tu anfitrión e indícale que alimentos puedes comer sin riesgos; por muy tentador que pueda ser evita consumir gluten solo por compromiso o por quedar bien con el resto de los invitados

porque a diferencia de ti ellos no tendrá grandes consecuencias por consumir gluten, si tienes la posibilidad de conversar sobre tu celiaquía con el anfitrión antes de la reunión hazlo; esto le dará tiempo suficiente para informarse sobre que alimentos puede cocinarte sin terminar haciéndote daño, como último punto recuerda esterilizar el comedor, si tienes pensado compartir mesa con personas que mantienen un menú con gluten procura sentarte al extremo de la mesa y evita a toda costa el contacto con sus alimentos, aunque puede que al principio puedas sentirte un poco extraño limpiando todo para evitar el contacto con el gluten; es un

esfuerzo necesario que se reflejará en tu salud y en tu estado de ánimo.

Consejos para comer seguro en un restaurante

Muchas personas creen que un celíaco está privado de algo tan cotidiano y estimulante como salir a comer a un restaurant o pasar una tarde con tus seres queridos en algún local y esto es completamente falso, ser celíaco no te imposibilita para nada de disfrutar de una comida deliciosa con tus amigos en un lugar hermoso, lo único, es que si quieres evitar que la experiencia termine

por convertirse en una pesadilla; debes comprender que la única que persona que puede impedir que pases un mal rato por consumir gluten eres tú y esto, cuando sales a comer afuera se traduce en dos palabras, información y comunicación.

La información es tu arma más poderosa, asegúrate de averiguar todo sobre el sitio en el que quedaste en reunirte con tus afectos; en el mundo actual es casi una obligación para un local tener su página web y en ellas suele haber todo tipo de información que puede serte útil, ya sea para verificar el estado de las instalaciones, las políticas de la empresa, normas de higiene, la

existencia de un menú especial para personas celíacas y si el lugar está certificado. Actualmente FACE tiene una aplicación móvil llamada “FACEmovil” en donde poseen una lista de todos los sitios asesorados por organizaciones de celíacos, bastará con colocar tu ubicación para que aparezcan todos los sitios certificados cerca de tu localidad. Hacer esta pequeña investigación te puede ayudar a elegir los mejores sitios sin salir de casa y contribuyen a darte mayor seguridad al momento de ir con tus amigos o familia.

Actualmente existen muchos restaurantes especializados en alimentos aptos para

el consumo de personas celíacas a los que puedes asistir para mayor seguridad, pero si vas a reunirte con personas que no están acostumbradas a tu régimen alimenticio, lo mejor será optar por un lugar que cumpla las necesidades de todos y es en esta situación en donde la comunicación será tu mejor amiga. No tengas miedo de hablar con el personal del local, ellos estarán encantados de atenderte, identifícate como persona celíaca una vez seas atendido y asegúrate de preguntarle al camarero o al personal si conocen lo que es la enfermedad celíaca, si tienen platillos libres de gluten en su menú y si saben evitar la contaminación cruzada, si llegas a notar que el personal no

responde satisfactoriamente a tus preguntas lo mejor será que te abstengas de consumir alimentos en ese local, ya que muchas personas suelen creer que con eliminar el pan o el trigo durante la preparación es suficiente para que un celíaco pueda comer sin sufrir molestias; pregunta todo lo que necesites, si te apetece un platillo que según el menú del local es “libre de gluten” pregúntale sobre el proceso de preparación al camarero que te atienda, de esa manera podrás asegurarte de que vas a ingerir un platillo libre de contaminación cruzada.

Es recomendable que si vas a salir a comer trates de hacerlos en horarios de

bajo tránsito de personas, ya que si vas a comer en un restaurante que está saturado de clientes el camarero puede llegar a sentirse estresado debido a que tiene a otras personas que atender en simultáneo. La primera hora de la mañana cuando el local recién inicia el día o cuando está por cerrar son buenos momentos para visitar un restaurant, ya que durante esos periodos los empleados están más dispuestos a escucharte debido a que están frescos y enérgicos por el día que recién comienza o calmados porque su jornada esta pronto a terminar; asegurarte de ir en momentos en donde el local tiene poca clientela hará que el camarero sea más receptivo y conteste tus preguntas

con tranquilidad, procura ser comprensivo en todo momento y más si el camarero no sabe responderte con claridad o te da una respuesta negativa a tus pedidos; el objetivo de estas preguntas es un beneficio para ambos, ya que si él restaurant no tiene idea sobre la enfermedad celíaca le estarás dando un conocimiento valioso que podría aumentar sus ventas y concientizar a la población sobre la celiaquía y ese debe ser tu objetivo, ya que si más personas conocen y se preocupan por incluir menús para celíacos, tendrás más espacios para recrearte sin preocuparte tanto por los detalles.

Una vez has logrado verificar que el establecimiento posee un menú apto para tu consumo y el mismo es puesto en tu mesa, que el mismo siga siendo apto para tu consumo depende de ti; cuando estas en una reunión es difícil que no entres en contacto con el contenido de los otros platos de la mesa; aunque puede parecer difícil evita “compartir” alimentos que han sido tocado por alimentos con gluten u otras personas que haya tenido contacto con la proteína a toda costa; si tus amigos han decidido ordenar una ensalada para compartirla entre todos, asegúrate de que la misma sea apta para tu consumo en primer lugar y si lo es debes ser el primero en tomar

una porción, una vez decididas cuanta cantidad de ensalada quieres será el turno de los demás de tomar un poco, asegúrate de tomar la cantidad que gustes, porque una vez los demás usen sus cubiertos para servir la ensalada sobre sus alimentos la misma quedara contaminada, quizá no directamente, pero si tus acompañantes están consumiendo alimentos con gluten y sus cubiertos tocan de alguna manera el platillo y luego son usados para servir ensalada la misma quedará indirectamente afectada por contaminación cruzada y debes abstenerte de consumirla, y el mismo caso para cualquier alimento.

Si deseas probar algo (como una bebida), de alguien más asegúrate de beber primero que la persona que lo consumirá porque cuando él comience a consumirla quedara contaminada, el pan no puede faltar en una reunión y para un celíaco las migas de pan son el enemigo supremo, asegúrate de que tus acompañantes coloquen el pan lejos de ti para evitar que al cortarlo las migas viajen hasta tu plato, pídele amablemente a tus acompañantes que sean cuidadosos con las migas y que consuman el pan con cierta a una distancia prudente de ti, explícales que una insignificante miga de pan es suficiente para dañarte y sin duda se

sentirán prestos a colaborar contigo; habla con las personas con las que saldrás respecto a tu condición de celiaquía, si eres honesto con ellos sobre tu patología ellos se sentirán prestos a colaborar e incluso se interesaran por pedir menús libres de gluten para evitar hacerte daño, no sientas temor de ser tú mismo y exprésate cada vez que sea necesario sobre tu condición, ya sea en eventos o fiestas para que los anfitriones se preparen adecuadamente para recibirte, recuerda que al hablar con los demás respecto a tu condición de celíaco no solo beneficia tu salud, sino que también comienzas a sembrar la semilla de la conciencia y la información que muchas

personas necesitan para comprenderte y para mejorar sus vidas.

Etiquetas de alimentos que indican “sin gluten”

Muchas personas suelen ignorar por completo los ingredientes o aditivos que poseen los alimentos que consumen con regularidad, pero una persona que padece de celiaquía no puede permitirse el lujo de ser descuidado con un producto, porque incluso los alimentos menos sospechados pueden contener gluten. Por este motivo es vital que un celíaco tenga pleno conocimiento de

todo lo que ingiera y eso incluye desde sus ingredientes, hasta su proceso de elaboración.

Hace algunos años los celíacos tenían una tarea muy difícil al momento de ir al supermercado ya que era casi imposible identificar que productos eran aptos para su consumo y cuáles no, lo cual hacía recurrente que terminaran consumiendo gluten sin enterarse; por suerte para los celíacos y los entusiastas de la dieta libre de gluten, en el año 2013 la Administración de medicamentos de Estados Unidos mundialmente conocido como FDA, promulgó las primeras normas de etiquetado y manipulación que debe

tener un producto para ser considerado “sin gluten”, con el objetivo de facilitar la ubicación de productos aptos para ser consumidos por celíacos y así contribuir al mejoramiento de su calidad de vida y salud. La normativa establece que si un producto posee en su composición 20 partes de gluten por millón, el alimento es apto para ser considerado libre de gluten y por lo tanto puede ser consumo por personas celíacas sin que sufran daños a su sistema, ya que los celíacos pueden tolerar cantidades microscópicas de hasta 25 partes por millón de gluten en alimentos sin sufrir daños en su organismo.

Todo producto que posee la etiqueta “sin gluten” o “libre de gluten” ha pasado por un proceso de regulación de la FDA, el cual después de inspeccionar a detalle el proceso de fabricación y el ambiente del mismo les otorga la licencia de vender sus productos como aptos para ser consumido por personas enfermas de celiacía; la FDA no exige a los fabricantes incluir la etiqueta “Sin gluten” en un área específica, por lo cual puedes encontrarla en cualquier parte del empaque del producto; por lo general es común encontrar esta etiqueta al reverso del mismo, existen excepciones dentro de esta norma, ya que hay una variedad de productos que

no poseen la etiqueta “sin gluten” debido a que naturalmente son productos que no tienen ningún tipo de relación con el gluten, una botella de agua mineral no tendrá esta etiqueta y tampoco la tendrás frutas o productos cárnicos de alta calidad y en estado natural y sin aditivos, ya que por definición y naturaleza son productos libres de gluten.

Al momento de desear adquirir un producto que creer que es libre de gluten asegúrate de revisar el empaque de principio a fin, existen productos avalados por FACE que tienen su logo al reverso, estos productos poseen cantidades de gluten inferiores a 10

partes por millón y son totalmente seguras.

Existen productos que poseen la etiqueta “Bajo contenido de gluten”; cuando un producto posee esta etiqueta está indicando que el producto posee una cantidad inferior a 100 partes por millón, existen celíacos que pueden tolerar consumir bajas cantidades de gluten sin afectar su organismo, pero cada organismo trabaja diferente, eso significa que cada cuerpo tiene también un límite de tolerancia y en ocasiones este nivel de difícil de encontrar, por lo cual se recomienda consumir estos productos con moderación y evitar

usarlos por un tiempo prolongado ya que podrías irritar tu pared gastrointestinal o dañar tus vellosidades aun cuando se trate de cantidades muy pequeñas de gluten, por suerte para las personas enfermas de celiaquía, las normas de etiquetado no solo son aplicadas a productos aptos para celíacos, todos los productos que poseen un alto contenido de gluten en su composición deben llevar una etiqueta que indique el dicho producto contiene gluten o que no es apto para ser consumido por personas enfermedad de celiaquía.

Todos los productos que poseen en su composición cereales como la cebada, el centeno, el trigo y la avena deben

indicarlo en los ingredientes y ser destacados del resto de los mismos con negrita, de modo que sea fácil de detectar para una persona celíaca que el producto tiene un alto contenido de gluten y por lo tanto no puede ser consumido; existen derivados de estos productos que un celíaco puede consumir, productos derivados del centeno, trigo, avena, centeno o triticale que hayan sido procesados para reducir las partículas de gluten hasta 20 partes por millón son alimentos que son aptos para ser consumidos por personas enfermas de celiaquía y por lo tanto deben llevar la etiqueta “libre de gluten” o “apto para consumo de personas

celíacas” en algún lugar del empaque para que el mismo sea fácil de conseguir para personas que padezcan de enfermedad celíaca.

Estos productos tratados de avena y trigo no son muy populares debido a que existe muy poco conocimiento de ellos, pero cada día nuevas marcas de productos de trigo, avena y otros cereales se están interesando cada vez más por reducir los niveles de gluten que poseen sus productos para ampliar su mercado y conseguir que las personas celíacas puedan consumirlos, si en algún momento llegas a sentirte indispuerto luego de consumir un producto bajo la etiqueta “Sin gluten” acude al médico

inmediatamente y lleva la etiqueta del producto para que se te realizan análisis en búsqueda de gluten, ya que existen empresas piratas que se han encargado de afirmar que sus productos no contienen gluten cuando la realidad es que tienen cantidades indiscriminadas de este producto, si llegas a consumir un producto de este tipo recurre inmediatamente al médico para que te analice y luego denuncia a la empresa encargada de elaborar el producto ante FACE o la FDA, falsificar la etiqueta libre de gluten y utilizar el logotipo “gluten free” sin licencia está penado internacionalmente y podría generar grandes consecuencias para la empresa

que distribuye el producto, recuerda siempre revisar el etiquetado del producto, asegúrate de leer los ingredientes, verificar que el mismo lleve la etiqueta “libre de gluten” en caso de ser un producto procesado y que lleve el característico logo de gluten free: la espiga de trigo tachada.

Tabla para imprimir y poner en un lugar visible (700)

Alimentos	Permitidos	D
Cereales y tubérculos	Arroz, maíz, grano sarraceno, mijo, amaranto, tapioca, quinoa, soja, papas, batatas, boniatos, pastas alimenticias, panes de harinas especiales sin gluten.	Pa en pa cc

Frutas	<p>Todo tipo de fruta y zumos naturales. Fruta en almíbar.</p>	Fr (c gl Fr y t
Verduras y legumbres	<p>Todo tipo de verduras y legumbres frescas, secas o congeladas sin cocinar. Aceitunas.</p>	Pl pr
Leche y quesos	<p>Leche fresca, pasteurizada, ultrapasteurizada, evaporada, en polvo. Leches infantiles,</p>	Cr yc qu de cc

	yogurt natural, nata fresca, quesos frescos y curados, mantequilla.	be le m
Carne, pescado, mariscos, huevos	<p>Todo tipo de carne, pescado y marisco, fresco, congelado, en conserva al natural, en aceite, en sal, ahumado, etc.</p> <p>Todo tipo de huevos y derivados de huevo.</p> <p>Jamón curado y cecina.</p>	Er di cc o pr pr hu pa pc
Grasas	<p>Grasas animales:</p> <p>Manteca de cerdo,</p>	

mantequilla, tocino.
Aceites vegetales:
Aceite de oliva,
aceite de orujo de
aceituna, aceite de
semillas (girasol,
soja, cacahuate).

Aceite y manteca de
coco

**Espicias,
condimentos
y levaduras**

Espécias y hierbas
aromáticas naturales.
Colorantes y aromas
naturales, sin moler.
Sal y vinagre de
vino.

Levadura de cerveza
fresca y liofilizada.
Gasificantes:

Sa
pa
ca
qu
de
co
al

	Bicarbonato sódico, ácido tartárico.	
Dulces	Miel, azúcar, chocolate, cacao puro en polvo. Edulcorantes puros: Acesulfamo-K, aspartamo, fructosa y sacarina.	Co me ch y e su ch ca go ge
Bebidas	Todo tipo de zumos, refrescos, café, infusiones naturales. Toda clase de vinos. Destilados: Ron tequila, grapa, coñac, whisky, vodka, sin	Ca su in bo Be o pa

aromas ni otras
sustancias.

Ce
ce
lic

Asociaciones de celíacos en el mundo

América

Argentina / Asociación Celíaca

Argentina (ACA)

info@celiaco.org.ar

www.celiaco.org.ar

Argentina / Asistencia al Celíaco de la

Argentina (ACELA)

acela@ciudad.com.ar

www.acela.org.ar

Brasil / ACELBRA SP

duvidas@acelbra.org.br

www.ancelbra.org.br

Canadá / Fondation Québécoise de la
Maladie Coeliaque – Quebec Celiac

Foundation

info@fqmc.org

www.fqmc.org

Canadá / Canadian Celiac Association,
L'Association Canadienne de le
Maladie

celiac@look.ca

www.celiac.ca

Chile / Corporación de Apoyo al
Celíaco (COACEL)

www.coacel.cl

Cuba / Grupo de Celíacos de Cuba
Garrido 20708, Herrera y San Antonio
Reperto Carolina San Miguel del Padrón
La Habana. Teléfono: +(53)791 41 28

México / Asistencia al celíaco de
México – ACELMEX
ceciliafonolla@acelmex.org
www.acelmex.org

Paraguay / FUPACEL-Fundación
Paraguaya de Celíacos
mail@fupacel.org
www.fupacel.org

Uruguay / ACELU – Asociación Celíaca
del Uruguay
consultas@acelu.org
www.acelu.org

USA / Gluten Intolerance Group of

North America

gig@gluten.net

www.gluten.net

USA / Celiac Sprue Association

celiacs@csaceliacs.org

www.csaceliacs.org

USA / Celiac Disease Foundation

cdf@celiac.org

www.celiac.org

USA / Gluten Intolerant Group

info@gluten.net

www.gluten.net

Venezuela / Fundación Somos Celíacos
de Venezuela

mayra.poleo@somosceliacos.org.ve

www.celiacosvenezuela.org.ve

Asia

Israel / The Israel Coeliac Society

office@celiac.org.il

www.celiac.org.il

Europa

AOECS – The Association of European
Coeliac Societies

www.aoecs.org

Alemania / Deutsche Zoliakie-
Gesellschaft

info@dzg-online.de

www.dzg-online.de

Andorra / L'Associació de Celíacs
d'Andorra ACEA

celiacs@andorra.ad

www.celiacsandorra.org

Austria / Oesterreichische
Arbeitsgemeinschaft Zoeliakie

zoeliakie.oesterreich@utanet.at

www.zoeliakie.or.at

Bélgica / Vlaamse Coeliakievereniging

Jules Swiggers

celiac.flanders@skynet.be /

info@coeliakie.be

www.coeliakie.be

Croacia / Hrvatsko Drustvo Za

Celijakiju

celiac@inet.hr

www.celijakija.hr

Dinamarca / Dansk Coliaki Forening

post@coeliaki.dk

www.coeliaki.dk

Eslovaquia / Celiakia

www.celiakia.sk

Eslovenia / Slovenian Society for celiac disease

www.drustvo-celiakija.si

España / Federación de Asociaciones de Celíacos de España – FACE

face.yolanda@terra.es

www.celiacos.org

España / Asociación de Celíacos de Madrid

acm@celiacosmadrid.org

www.celiacosmadrid.org

España / Celiacs de Catalunya

info@celiacscatalunya.org

www.celiacscatalunya.org

Finlandia / Keliakialiitto

info@keliakialiitto.fi

www.keliakialiitto.fi

Francia / A.F.D.I.A.G.

afdiag@yahoo.fr

www.afdiag.org

Gran Bretaña / Coeliac U. K.P

helpline@coeliac.co.uk

www.coeliac.co.uk

Grecia / Greek Society for celiac
disease

koiliokaki@koiliokaki.com

www.koiliokaki.com

Holanda / Nederlandse Coeliakie
Vereniging

info@coeliakievereniging.nl

www.coeliakievereniging.nl/

www.glutenvrij.nl

Irlanda / The Coeliac Society of Ireland

info@coeliac.ie

www.coeliac.ie

Italia / Associazione Italiana Celiachia
AIC

segreteria@celiachia.it

www.celiachia.it

Luxemburgo / ALIG a.s.b.l. Association
Luxembourgeoise des Intolérants au
Gluten

alig@pt.lu

www.alig.lu

Polonia / Polish Coeliac Society

tk-mjk@wp.pl

www.celiakia.pl / www.celiakia.org.pl

Portugal / APC Associação Portuguesa
de Celiacos

apc@celiacos.org.pt

www.celiacos.org.pt

Rusia / Saint-Petersburg coeliac society

irena@mail.infostar.ru

www.celiac.spb.ru

Suecia / Svenska Celiakiforbundet

kansli@celiaki.se

www.celiaki.se

Suiza / IG Zoeliakie der Deutschen

sekretariat@zoeliakie.ch

www.zoeliakie.ch

Suiza / Asociation Romande de la

Coeliakie

info@coeliakie.ch / tosetti@coeliakie.ch

www.coeliakie.ch

Oceania

Australia / Coeliac Society of Western
Australia

info@wa.coeliac.org.au

www.wa.coeliac.org.au

Australia / Coeliac Society of South
Australia

info@sa.coeliac.org.au

www.sa.coeliac.org.au

Australia / The Queensland Coeliac
Society

info@qld.coeliac.org.au

www.qld.coeliac.org.au

Australia / Coeliac Society of Tasmania

secretary@tas.coeliac.org.au

www.tas.coeliac.org.au

Australia / The Coeliac Society of
Victoria

vic@coeliacsociety.com.au

www.vic.coeliac.org.au

Australia / NSW Coeliac Society

info@nsw.coeliac.org.au

www.nswcoeliac.org.au/

www.coeliacsociety.com.au

Nueva Zelanda / Coeliac Society of
New Zealand

coeliac@xtra.co.nz

www.coeliac.co.nz

Conclusión

Es difícil concluir este tipo de textos cuando ya se ha explicado todo lo posible de una condición tan delicada, pero no se puede hacer más que invitarte a tener una vida normal y fantástica sin limitaciones más allá del gluten; hay un sinfín de recetas deliciosas que puedes preparar, incluso para tus invitados que no tengan la misma condición que tú.

Si estás interesado en conocer recetas y preparar cada vez más sabrosos y elaborados platos, te recomendamos la

lectura de nuestro libro “Recetas para celíacos”, en el cual te presentamos entradas, platos fuertes, preparación de papas, arroz y pastas especiales para ti; todo tipo de carnes, panes, pizzas y no podemos olvidar los postres que tanto adoras y que hacen falta en tu hogar para la hora de la merienda. Prepara bocadillos saludables para todos, e incluso puedes utilizar estas recetas para preparar platillos para el colegio de los niños o la feria de tu comunidad en caso de que no estés seguro de que todas las personas están bien consumiendo gluten, así le evitarás un mal rato a alguno de los asistentes.

Muchas gracias por ser consciente de ti

mismo y cuidar tu cuerpo y tu salud; no olvides divertirte y disfrutar cada bocado.

**SI TE INTERESA SABER
MAS SOBRE SOBRE ESTE
ESTILO DE VIDA,
TENDRAS APRENDER
MAS SOBRE ELLO, PARA
ELLO TE RECOMIENDO
ESTE LIBRO QUE A MI
(personalmente) ME HA
AYUDADO A APRENDER
MAS SOBRE RECESTAS**

SIN GLUTEN.

Enlace al libro (copia este enlace y pégalo en tu buscador):

<http://bit.ly/358NGnS>