



La enfermedad celiaca precisa de una dieta sin gluten, bien planificada por profesionales

26-05-2021

La enfermedad celiaca es una enfermedad crónica y se produce cuando el sistema inmunitario no tolera la proteína del gluten. La única solución para tratarla es excluir de la alimentación todos los alimentos que la contengan, de por vida. Un reto importante para las colectividades, que requieren de profesionales cualificados para una correcta adecuación y planificación de los menús.

En la actualidad las alergias alimentarias e intolerancias constituyen un problema de salud pública y un motivo de preocupación de los consumidores debido, fundamentalmente, al modo en el que afecta a la calidad de vida de los individuos que la padecen, ya que, con frecuencia, encuentran dificultad en la elección de alimentos adecuados para su alimentación.

El gluten es una proteína presente en los cereales (gramíneas) y se encuentra en el trigo, centeno, cebada, kamut, triticale, espelta y en determinadas variedades de avena (o en sus variedades cruzadas y respectivos derivados). Su ingesta desencadena, en determinadas personas, la enfermedad celiaca o celiaquía. Suele decirse que estos pacientes presentan 'sensibilidad al gluten'.

Comer productos sin gluten, única solución para las personas que padecen celiaquía

La enfermedad celiaca (EC) es una enfermedad crónica y sistémica cuya incidencia está aumentando en los últimos años, situándose la prevalencia mundial de la enfermedad en torno al 1/3%. Actualmente, el único tratamiento posible con evidencia científica, es un cambio en el estilo de vida mediante la instauración de una dieta sin gluten estricta, que, normalmente en pocas semanas, revierte en una mejora notable.

La celiaquía es una enfermedad crónica de base inmunológica causada por la ingesta de gluten, por lo que su consumo deberá excluirse durante toda la vida.

El hecho de que la dieta sin gluten sea el único tratamiento disponible, hace indispensable su correcta realización y un adecuado seguimiento. Tanto los profesionales de la restauración como las personas particularmente, debemos tener en cuenta que existe una

notable presencia de gluten en muchos alimentos en los que, aparentemente, no debería haber.

Un reciente estudio y publicación de la Face (Federación de Asociaciones de Celiacos de España) demuestra que la composición de los alimentos sin gluten que hay en el mercado y la composición de macro y micronutrientes, presentan un menor porcentaje de proteínas y un mayor contenido de grasas y azúcar, así como también un elevado precio. Este coste añadido en los alimentos sin gluten dificultan a parte de la población que padece de una EC poder acceder a ellos con facilidad.

¿Qué se puede y qué no se puede comer?

La enfermedad celiaca precisa de una dieta sin gluten bien realizada, asesorada y planificada por un equipo multidisciplinar formado, entre otros, por dietistas-nutricionistas. Para una correcta adecuación y realización de la dieta se debe establecer un consumo preferente de alimentos naturales frescos.

Básicamente podemos hablar de cuatro tipologías de alimentos:

- **Alimentos genéricos ‘libres de gluten’.** Fundamentalmente alimentos frescos, tales como las carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas y cereales sin gluten como el maíz o el arroz.
- **Los productos procesados o elaborados sin gluten,** cuya composición está perfectamente regulada por la legislación y entre los que encontramos la leche, nata, conservas al natural, aceite...
- **Productos especiales sin gluten,** que se pueden consumir sin problema y que van desde la harina de cereales permitidos que se pueden utilizar en diversas elaboraciones, hasta una amplia gama de panes, pastas, pizzas, pasteles, galletas, bizcochos, etc.
- **Y los alimentos susceptibles de contener gluten.** Nos referimos a aquellos que presentan un riesgo elevado de contener gluten en función de las materias primas utilizadas en su elaboración o por contaminación cruzada durante la misma (salsa de tomate, embutidos, pan...).

Es necesario que estemos seguros que todas las materias primas e ingredientes de los platos que vamos a ofrecer a una persona celiaca sean sin gluten .

El menú sin gluten debe equivaler a lo que entendemos normalmente por dieta equilibrada. Como concepto, un menú sin gluten debe potenciar el consumo de fibra, apostando por la calidad y variedad de los productos frescos y, sobre todo, es importante también buscar una normalización para que la persona celiaca se sienta segura, sea donde sea que esté, comedor escolar, empresa, residencia o centro hospitalario por citar los segmentos más importantes.

Y todo, sin descuidar la seguridad alimentaria

Si hablamos en términos de seguridad alimentaria, hay que extremar las precauciones teniendo siempre en cuenta las pautas correctas de higiene para evitar la contaminación cruzada durante todo el proceso de elaboración y servicio... una mala *praxis* en la preparación y cocinado de los alimentos puede llevar al celiaco a una intoxicación de leve a muy grave (vídeo cápsula con las claves básicas para evitar la contaminación cruzada por gluten).

Hay que tener en cuenta que no basta con suprimir de los menús los cereales que tienen gluten y sus derivados (pastas, pan, galletas, harinas, etc.); todo producto procesado es susceptible de contener gluten. Por este motivo es vital tener en cuenta y revisar bien las etiquetas de los distintos productos para saber cual es su composición nutricional y leer también si incluye la mención ‘puede contener gluten’, ya que en ese caso, hay que considerarlo como un alimento de riesgo para las personas con EC.

Como profesionales debemos recordar que es imprescindible pedir la ficha técnica de todos los alimentos al distribuidor; este documento contiene información sobre los alérgenos y sus rastros y nos facilitará la gestión... y eso sí, ante cualquier duda sobre un producto, nunca ofrecérselo a una persona celiaca. Como se ha comentado, para elaborar los menús de este colectivo hay que basarse en productos frescos libres de gluten y en los que contengan la leyenda ‘sin gluten’ y el símbolo correspondiente, que es lo único que garantiza la ausencia de este ingrediente.

Por último no debemos olvidar tampoco que los productos sin gluten y todos aquellos que estén destinados a personas con alergias o intolerancias, deben tener una distribución determinada dentro de las operativas habituales. Es necesario que estos productos estén aislados, perfectamente protegidos y almacenados en una zona diferente a la de los alimentos que contengan gluten, para que no puedan contaminarse por contacto con otros alimentos.

En cuanto a la higiene y la limpieza para evitar cualquier contagio aéreo o por superficies, toda cocina profesional debe contar con estrictos protocolos que deben incluir, antes de empezar a cocinar los alimentos y a manipularlos:

1. Limpieza de superficies.
2. Limpieza de manos.
3. Cambio de ropa (delantal / camisola) y delantal exclusivo para la preparación de comida sin gluten.
4. No emplear paños de cocina (utilizar papel de un solo uso).
5. Limpieza de hornos, microondas, sartenes específicas y tener siempre en cuenta, en caso de no tener un espacio

exclusivo para elaborar los menús de las personas intolerantes y alérgicas, cocinar primero esos menús, antes de la producción general.

Noticias Relacionadas

- Comer productos sin gluten, única solución para las personas que padecen celiaquía
- Los trastornos relacionados con el gluten: celiaquía, intolerancia al gluten y alergia al trigo
- El dietista-nutricionista: factor humano de alto valor añadido en restauración colectiva
- Los dietistas reivindican su papel para asesorar profesionalmente a las personas celíacas



Inés Navarro es diplomada en Nutrición Humana y Dietética. Especialista en restauración colectiva y nutrición en el deporte. Secretaria del [Col.legi de Dietistes Nutricionistes de Catalunya, Codinucat](#) desde su constitución y profesora de la *Universitat de Barcelona*. Ponente en diversas actividades y congreso relacionados con el sector y colaboradora en diversos medios. @: Secretaria2@codinucat.cat.