

# ¿Qué es la celiacía?

¿Cómo se dice celiacía? **Ce lia kía**

La celiacía o enfermedad celiaca significa que no puede comer alimentos con gluten. El gluten está presente en el trigo, centeno, cebada y avena. Si come gluten, se sentirá enfermo.

## ¿Qué alimentos contienen gluten?

- Pasta
- Pan
- Galletas
- Tarta
- Magdalenas
- Bollería
- Cereales
- Cerveza
- Avena Por ejemplo, gachas de avena
- Aderezos
- Aderezo de ensalada
- Salsas Por ejemplo, salsa soja, salsa para pasta
- Comida frita
- Piruletas
- Sucedáneo de carne Por ejemplo, frankfurts

Las personas celiacas que coman estos alimentos se sentirán enfermas. Cuando come gluten, su cuerpo piensa que es perjudicial.

## ¿Cómo se sentirá?

Cuando come gluten su cuerpo le enviará señales de advertencia. Puede experimentar uno o más de estos síntomas.

### Síntomas frecuentes

- Dolor de estómago
- Estómago hinchado
- Mucho gas
- Sensación de mareo
- Vómitos
- Diarrea
- Estreñimiento
- Sensación de cansancio
- Pérdida de peso
- Úlceras en la boca

### Síntomas muy graves

- Huesos delgados y frágiles
- Diabetes
- Problemas para quedarse embarazada
- Bajo nivel de hierro en sangre
- Depresión, tristeza
- Mala salud dental y de las encías
- Cáncer

## ¿Quién contrae la enfermedad celiaca?

Cualquier puede ser celiaco. La celiacía NO es contagiosa. Se nace con la enfermedad celiaca. Es posible que no sepa que es celiaco. Puede aparecer más adelante en la vida. Esto se debe a que nuestros cuerpos cambian.

## Visite a su médico

La enfermedad celiaca es muy grave. Debe visitar a su médico. Su médico le puede realizar pruebas para comprobar si padece la enfermedad. Su médico le dirá qué tiene que hacer.

# **Cómo descubrir si padece la enfermedad celiaca**

Es posible que sospeche que es celiaco. Debe hablar con su médico primero. Su médico le realizará las pruebas adecuadas.

## **1 Seguir comiendo alimentos con gluten**

Siga comiendo la comida que suele comer. Su médico necesita hacerle exámenes de sangre para ver cómo los alimentos con gluten afectan a su cuerpo.

Es posible que tenga que dejar de comer alimentos con gluten. Debe empezar a comer alimentos con gluten otra vez. Esto ayudará a obtener una lectura correcta de su examen de sangre. Antes de su examen de sangre, debe consumir 4 piezas de pan todos los días durante 6 semanas. Al principio será duro. Puede que le sienten mal. Con el tiempo será más fácil.

## **2 Visite a su médico para un examen de sangre**

El examen de sangre es una manera de descubrir si tiene la enfermedad celiaca. A veces, los exámenes de sangre para la enfermedad celiaca están equivocados. Su examen de sangre puede ser normal, pero puede seguir sintiéndose mal después de comer alimentos con gluten. Puede pedir a su médico que realice otro examen de sangre.

## **3 Puede someterse a un examen de sus intestinos**

Este examen se llama endoscopia. El médico introduce un tubo por su garganta. El médico primero le administrará una inyección para dormirle. El tubo no le hará daño. El doctor utiliza el tubo para ver su estómago. El examen dura 10 minutos. Su médico descubrirá si padece la enfermedad celiaca.

Debe volverse a someter a este examen a los 2 años. Demostrará si su estómago está mejorando.

# Lista de verificación de síntomas de la enfermedad celiaca

Cada persona celiaca puede experimentar diferentes síntomas. Use esta lista para comprobar qué síntomas tiene. Puede experimentar uno o más de estos síntomas.

- Marque esta lista
- Llévela a su médico
- Hable con su médico sobre sus síntomas

## Síntomas frecuentes que la mayoría de celíacos experimentan

- Sensación de cansancio y debilidad
- Bajo nivel de hierro en sangre. Para comprobar esto necesitará un examen de sangre
- Mucho gas y estómago hinchado
- Diarrea y estreñimiento
- Tanto diarrea como estreñimiento
- Calambres abdominales
- Malestar en el estómago y vómitos
- Dolor de estómago después de comer
- Pérdida de peso
- Úlceras en la boca
- Dolor de huesos y articulaciones. Por ejemplo, codos y rodillas.
- Bajo nivel de vitaminas. Para comprobar esto necesitará un examen de sangre
- Erupción en la piel con picazón
- Mala salud dental y de las encías. Por ejemplo, sus dientes pueden estar de color amarillo o marrón.

## Síntomas que los niños pueden experimentar

- Dolor de estómago, estómago hinchado y mucho gas
- Malestar en el estómago y vómitos
- Bajo nivel de hierro en sangre. Para comprobar esto necesitará un examen de sangre
- Diarrea y estreñimiento
- Tanto diarrea como estreñimiento
- Heces grandes y apesadas
- No aumenta de peso o pierde peso
- Retraso en el crecimiento
- Retraso en el inicio de la pubertad
- Cansancio e irritabilidad

## Otros tipos de problemas de salud

Si tiene cualquiera de estos problemas de salud, hable con su médico.

- Huesos frágiles que se rompen con facilidad. Esto se llama osteoporosis
- Enfermedad autoinmunitaria de la tiroides. Es decir, problemas con su tiroides.
- Diabetes tipo 1
- Esclerosis múltiple
- Abortos espontáneos o problemas para quedarse embarazada
- Depresión, tristeza

# Cocina española - sin gluten

**\*Esta información sólo se debe utilizar cuando un**

**médico o especialista le haya diagnosticado la enfermedad celiaca. No intente seguir una dieta sin gluten a menos que le hayan diagnosticado medicamente que la necesita.**

El único tratamiento que existe para la enfermedad celiaca es una dieta estricta sin gluten. Se deberá seguir durante toda la vida, ya que la ingestión de cualquier alimento con gluten le hará sentir enfermo y dañará el revestimiento intestinal. Incluso si comer gluten no le hace sentir enfermo, si es celiaco, el gluten le dañará igualmente los intestinos.

Para que el gluten produzca un problema en la enfermedad celiaca se debe comer y tragar. Se deben evitar todos los alimentos, aperitivos, bebidas, medicamentos y complementos que contienen gluten. Los cosméticos, jabones, inyecciones y cremas para la piel que contengan gluten no provocan problemas y se puede utilizar. El gluten debe tragarse y pasar por todo el sistema digestivo para provocar un problema.

En Australia, el 1% de la población es celiaca, sin embargo, existen estudios que demuestran que la enfermedad celiaca es un poco más elevada en aquellos con raíces europeas.

Una vez diagnosticada la enfermedad celiaca debe:

1. Llevar este documento a un dietista para determinar sus requisitos nutricionales y cómo incorporar la dieta sin gluten en su estilo de vida actual.
2. Recomiende al resto de la familia que se sometan a pruebas para la enfermedad celiaca. La enfermedad celiaca es una condición genética.

El seguimiento de una dieta sin gluten puede no curarle de inmediato, pero en pocas semanas se empezará a sentir mejor. En algunas personas los síntomas tardan más tiempo en desaparecer. Al principio la dieta sin gluten parece ser difícil de seguir, pero con el tiempo será mucho más fácil.

## Contaminación por gluten

Los productos sin gluten pueden contaminarse, incluso una miga puede provocar una reacción.

Para evitar la contaminación:

1. Guarde los productos e ingredientes sin gluten en recipientes herméticos individuales. Es mejor guardarlos en el estante superior de la despensa o en el estante situado encima de los alimentos con gluten. Esto significa que si los alimentos con gluten se derraman o caen, no contaminarán los productos sin gluten.
2. Prepare las comidas sin gluten en un área separada de la cocina. O prepare primero la comida sin gluten y luego la que contiene gluten. Por ejemplo, primero prepare el bocadillo sin gluten y luego el que contiene gluten, o primero prepare el pescado sazonado sin gluten y luego el pescado enharinado.
3. Para los untables, dips y margarinas utilice cuchillos y cucharas limpias. Jamás vuelva a meterlos en el recipiente. Si hay migas con gluten en el cuchillo o cuchara meterá las migas con gluten en el recipiente.
4. Las ensaladas o comidas no se deben servir con o que toquen pan con gluten. Una sola miga es suficiente para provocar daños.

## **Cómo encontrar alimentos sin gluten:**

Existen cuatro pasos básicos para encontrar alimentos sin gluten:

### 1. Alimentos naturales sin gluten

- ✓ Frutas y verduras frescas
- ✓ Nueces y semillas naturales
- ✓ Hierbas frescas y especias
- ✓ Huevos
- ✓ Carnes frescas (SIN rebozar, adobar, migas)
- ✓ Lácteos (NO leche con sabores)
- ✓ Aceites y grasas

### 2. Sin gluten por ingrediente

Lea los ingredientes en la etiqueta del alimento para asegurarse de que no contiene cebada, centeno, avena o trigo.

- x Trigo
- x Centeno
- x Cebada
- x Avena

O cualquier ingrediente elaborado con trigo, centeno, cebada o avena.

Por ejemplo:

- x Almidón (trigo)
- x Levadura (cebada)
- x Salvado (avena)
- x Harina (centeno)

PERO, existen 3 excepciones que son sin gluten:

- ✓ Jarabe de glucosa (trigo)
- ✓ Color caramelo (trigo)
- ✓ Dextrosa (trigo)

### 3. Productos que usan el reclamo "Sin gluten"

Si un producto contiene las palabras "Sin gluten" en la etiqueta o envase, significa que no tiene gluten y lo puede consumir.

### 4. El logotipo de Coeliac Australia

Coeliac Australia respalda los productos sin gluten.

Este logotipo se coloca en los productos respaldados para mostrar que son aptos para una dieta sin gluten.



Sitios web útiles en español:

[www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)

[www.schar.com](http://www.schar.com)

### Comidas Australianas típicas:

x	Galletas Anzac	✓	Galletas Anzac sin gluten
x	Bagel	✓	Bagel sin gluten
x	Pescado rebozado	✓	Pescado a la plancha (sin harina)
x	Pan	✓	Pan sin gluten
x	Tartas	✓	Tartas sin gluten
x	Nuggets de pollo	✓	Nuggets sin gluten
x	Chocolatinas (KitKat, Picnic)	✓	Chocolate sin gluten
x	Carne picada	✓	Carne picada con migas sin gluten
x	Hamburguesas	✓	Tortitas de carne y pan de hamburguesa sin gluten
x	Lamingtons	✓	Lamingtons sin gluten
x	Lasaña	✓	Láminas de pasta sin gluten
x	Pastel de carne	✓	Pasteles de carne sin gluten
x	Milo	✓	Nesquick
x	Barras de muesli	✓	Barras de muesli sin gluten
x	Cereal de muesli	✓	Muesli sin gluten
x	Avena	✓	Copos de arroz
x	Barras de avena	✓	Barras de muesli sin gluten
x	Gachas de avena	✓	Gachas de arroz
x	Pasta	✓	Pasta sin gluten
x	Pizza	✓	Base para pizza sin gluten
x	Tim Tams	✓	La línea Naturally Good D'Lush es parecida
x	Vegetemite	✓	Aussie Mite
x	Weetbix	✓	Weetbix sin gluten

x Contiene gluten

✓ Sin gluten

### Alternativas sin gluten

	<b>Contiene gluten</b>		<b>Alternativa sin gluten</b>
x	Pasta	✓	Pasta sin gluten
x	Levadura de cerveza	✓	Levadura de panadería
x	Migas de pan	✓	Migas de pan sin gluten o migas de arroz
x	Copos de maíz	✓	Copos de maíz sin gluten
x	Cebada	✓	Trigo sarraceno, lentejas, quínoa, arroz, mijo, amaranto
x	Bulgur	✓	Quínoa, trigo sarraceno, arroz
x	Cuscús	✓	Quínoa, trigo sarraceno, arroz
x	Trigo partido	✓	Quínoa, trigo sarraceno, arroz
x	Pasta filo	✓	Pasta filo sin gluten
x	Freekeh	✓	Quínoa, trigo sarraceno, arroz, tapioca
x	Fideos	✓	Fideos sin gluten/de arroz/de garbanzo verde chino
x	Pan de pita	✓	Pan de pita sin gluten
x	Sémola	✓	Polenta, harina de arroz, harina de tapioca
x	Salvado de trigo	✓	Salvado de arroz
x	Harina de trigo	✓	Fécula de patata, harina de arroz, harina de trigo sarraceno
x	Germen de trigo	✓	Salvado de arroz, linaza molida, LSA (mezcla de semillas de lino, girasol y almendra), harina de almendra

Pan	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Pan elaborado con trigo, cebada, centeno o avena.</li> <li>x Todos los trigos híbridos, incluyendo la espelta, kamut y triticale</li> <li>✓ Panes elaborados con harinas de arroz, patata, tapioca o maíz</li> <li>✓ Pan y wraps sin gluten</li> <li>✍ Consejo: Si un pan de trigo se sirve con la comida, pida que no se lo pongan o pida pan sin gluten.</li> <li>✍ Mezcla general de harina para elaborar pan: 250g harina de arroz, 250g harina de sorgo, 250g harina de tapioca</li> </ul>	
Carne	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El pescado fresco, las carnes rojas y las aves no contienen gluten.</li> <li>✓ La mayoría de salchichas son sin gluten, pero siempre compruebe los ingredientes.</li> <li>x Las carnes preparadas con rellenos de pan, migas o harina.</li> <li>✍ Siempre compruebe los ingredientes de los embutidos.</li> <li>✍ Consejo: Compruebe los ingredientes de los adobos</li> <li>✍ Consejo: Limpie la parrilla, plancha o sartén antes de cocinar para quitar todas las coberturas con gluten.</li> <li>✍ Consejo: A la hora de freír, fría primero el alimento sin gluten para evitar la contaminación.</li> </ul>	
Harinas	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Trigo</li> <li>x Centeno</li> <li>x Cebada</li> <li>x Trigo escaña cultivado</li> <li>x Avena</li> <li>x Sémola</li> <li>x Atta</li> <li>x Farro</li> <li>x Trigo duro</li> <li>x Escanda</li> <li>x Espelta</li> <li>x Kamut</li> <li>x Farina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sagú</li> <li>✓ Tapioca</li> <li>✓ Mijo</li> <li>✓ Quínoa</li> <li>✓ Patata</li> <li>✓ Harina de garbanzo/lenteja</li> <li>✓ Maíz</li> <li>✓ Arroz</li> <li>✓ Soja</li> <li>✓ Amaranto</li> <li>✓ Arrurruz</li> <li>✓ Trigo sarraceno</li> <li>✓ Sorgo/Tef</li> <li>✓ Garbanzo</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>✍ Es bueno mezclar diversas harinas sin gluten para obtener un buen resultado.</li> <li>✍ Mezcla para harina sin gluten de uso general: 200g harina de arroz, 100g harina de trigo sarraceno, 100g harina de sorgo, 300g almidón de patata, 300g harina de tapioca, 50g leche en polvo, 10g xantano</li> </ul>	
Hierbas, especias y polvo de curry	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ La mayoría de hierbas y especias son sin gluten</li> <li>✓ Siempre compruebe los ingredientes</li> <li>x Las mezclas de especias pueden contener almidón de trigo, lea la lista de ingredientes para asegurarse de que no contienen gluten.</li> </ul>	
Aderezos	<ul style="list-style-type: none"> <li>? Cada producto es diferente, compruebe los ingredientes</li> </ul>	
Salas y chutneys	<ul style="list-style-type: none"> <li>? Cada producto es diferente, compruebe los ingredientes</li> </ul>	
Adobos	<ul style="list-style-type: none"> <li>? Cada producto es diferente, compruebe los ingredientes</li> </ul>	
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Todos los lácteos: leche, queso, yogurt, nata</li> <li>x Leche de sabores o malteada</li> </ul>	
Alubias	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Todo tipo de alubias</li> <li>? Si están en una salsa compruebe los ingredientes</li> </ul>	
Masa	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Masa elaborada con harina de trigo o sémola</li> <li>✓ Masa elaborada con harina de maíz, arroz o lentejas</li> </ul>	
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> <li>x Todas las legumbres</li> <li>? Si están en una salsa compruebe los ingredientes</li> </ul>	
Aceites y grasas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Todas las grasas, aceites y mantequillas naturales son sin gluten</li> </ul>	
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El té, café, refrescos, zumos de frutas no contienen gluten</li> <li>✓ Todos los licores y vino</li> <li>✓ Cerveza sin gluten</li> <li>x La cerveza regular y las sidras contienen gluten</li> </ul>	

## **Ideas de recetas para convertirlas a sin gluten**

Esta sección demuestra cómo adaptar una receta para que sea sin gluten. Algunas veces la receta se puede adaptar directamente al utilizar ingredientes sin gluten, otras veces se necesitan ingredientes adicionales para aumentar el sabor o la estructura de la comida. A continuación le mostramos ejemplos de ingredientes para una versión sin gluten.

### Galletas Sin gluten

- 1/2 taza harina de almendra
- 1/4 taza azúcar de palma
- 1/3 taza harina de trigo sarraceno
- 1/3 taza harina de arroz
- 1/4 taza aceite de oliva
- 2 cda. ralladura de limón
- 1/2 cda. extracto de vainilla puro
- canela molida

### Simit sin gluten

- 1 taza semillas de sésamo
- 3 tazas de harina sin gluten / mezcla para pan sin gluten
- 400g harina de tapioca
- 1/4 taza agua tibia
- 2 cda. levadura
- 1/4 taza melaza