

## ¿ESTÁS SEGURO DE QUE SIGUES UNA DIETA SIN GLUTEN?

Últimamente se ha disparado el número de llamadas a la Asociación de Celíacos de Madrid (ACM) de pacientes que a pesar de estar siguiendo una dieta sin gluten (DSG):

- Los anticuerpos antigliadina, antiendomiso o antitransglutaminasa tisular no se negativizan o incluso han aumentado sus valores.
- Los síntomas clínicos persisten.
- En la 2ª biopsia intestinal todavía se detecta atrofia vellositaria.
- Han aparecido complicaciones asociadas a la enfermedad celíaca (EC).

En estos casos, el Servicio de Dietética de ACM propone a los pacientes realizar una revisión de dieta, ya que la falta de mejoría, en casi el 100% de las consultas, se debe al seguimiento de una **dieta que no es del todo sin gluten**.

La ACM dispone de un protocolo de revisión de dieta para este fin que consiste en supervisar todo lo que el paciente consume durante una semana, y así estudiar el grado de cumplimiento de la dieta y sus hábitos alimentarios.



Al plantear la revisión de la dieta a los celíacos, la mayoría nos comenta que es imposible que el motivo de la falta de mejoría sea la dieta que siguen en casa, ya que lo único que consumen son productos que aparecen en la Lista de Alimentos Aptos para Celíacos vigente. Además, cuando los pacientes son niños, los padres siempre achacan la ingesta de gluten a una incorrecta manipulación de los alimentos en los colegios y cuando son adultos a las comidas fuera de casa.

El Servicio de Dietética siempre estudia en primer lugar la dieta que el celíaco sigue en casa. Por nuestra experiencia, no suele ser un problema del colegio ni de las comidas fuera de casa (salvo en contadas ocasiones), **la falta de mejoría se debe a pequeñas ingestas de gluten que se producen A DIARIO en casa**.

En este punto le explicamos a la familia que consumir productos que aparecen en la Lista de Alimentos no significa seguir una DSG estricta. La mayoría de las familias piensan que los productos que aparecen en la Lista de Alimentos no contienen nada de gluten, pero "cero gluten" es una utopía que sólo es posible conseguir en alimentos naturales que no han sido elaborados ni transformados como verduras, hortalizas, legumbres, frutas, huevos, carne, pescado, etc. De hecho, la Reglamentación actual permite que los productos alimenticios etiquetados como "sin gluten" puedan contener hasta 20 ppm de gluten (20 mg de gluten/kg de producto).



La Lista de Alimentos que los socios utilizan para hacer la compra y que edita la FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España) no se llama "Lista de Alimentos sin Gluten" sino "**Lista de Alimentos Aptos para Celíacos**" y el motivo es que los productos que aparecen en dicha publicación pueden contener hasta 20 ppm de gluten, excepto los productos que están certificados por la Marca de Garantía Controlado por FACE que pueden contener como máximo 10 ppm de gluten.

Lógicamente si nuestra dieta se basa en productos elaborados que pueden contener estas cantidades de gluten y abusamos de los mismos, poco a poco estas pequeñas cantidades de gluten se van acumulando y esto impide que muchos celíacos alcancen la mejoría esperada con la DSG que creen estar siguiendo.

Hace unos años, los celíacos hacían una DSG muy estricta, y eran muy pocos los pacientes que no mejoraban. Su dieta se basaba fundamentalmente en alimentos naturales y de forma excepcional consumían algunos productos elaborados. Sin embargo, en la actualidad los celíacos suelen hacer la compra en supermercados con marcas blancas que etiquetan sus productos con la leyenda "sin gluten". Al comprar en este tipo de supermercados el celíaco, sin darse cuenta, va incorporando cada vez más productos elaborados en su dieta, incluyendo en su compra semanal todo tipo de embutidos y derivados cárnicos, salsas, postres lácteos, conservas, cubitos para caldos y caldos preparados, cremas, aperitivos, golosinas, helados y otra serie de productos que el celíaco no debería consumir con frecuencia.



La explicación de la familia suele ser que quiere evitar la monotonía en la dieta y que el consumo de este tipo de productos es muy esporádico, sin embargo al revisar la dieta, el celíaco consume algún producto de riesgo en casi todas las comidas del día.

La recomendación general en estas revisiones es que realicen un cambio de hábitos con el fin de que el celíaco siga una dieta basada en alimentos naturales que en su origen no contienen gluten, no en productos elaborados que aparecen en la Lista de Alimentos.

El interés de la mayoría de las familias, que contacta por primera vez con la ACM, es conseguir la Lista de Alimentos Aptos para Celíacos. Con el fin de informar correctamente a las familias, la ACM organiza todas las semanas charlas informativas dirigidas a recién diagnosticados donde explicamos la EC, su diagnóstico, su tratamiento y su manejo. Sin embargo muchas familias no acuden a estas charlas, lo que se traduce a la larga en un seguimiento de una dieta incorrecta.

Para finalizar, un ejemplo, en la Lista de Alimentos Aptos para Celíacos 2011, en la página 17, se dice que hay productos en dicha Lista en los que se indica en la etiqueta que contienen gluten, esto es debido a que se ajustan a los niveles permitidos por la normativa.

Con todo lo expuesto anteriormente esperamos que todos los celíacos seáis conscientes que **la DSG no es la Lista de Alimentos. Una correcta DSG es aquella que está basada, como ya hemos comentado, en alimentos que en su estado natural no contienen gluten. La Lista de Alimentos es una herramienta para utilizar con ciertos productos y en ciertas ocasiones.**

## RECOMENDACIONES GENERALES QUE TODOS LOS CELÍACOS DEBERÍAN SEGUIR

- Llevar una dieta lo más natural posible, basada en alimentos frescos y naturales que en su origen no contienen gluten.
- Sólo consumir productos especiales sin gluten certificados por la Marca de Garantía **Controlado por FACE**. No comprar productos elaborados a partir de maíz, arroz, quinoa, trigo sarraceno, etc. sin esta certificación.
- Evitar los productos a granel, artesanales o sin etiquetar.
- Siempre que sea posible elaborar los caldos, fondos, salsas y purés caseros.
- Limitar el consumo de embutidos y productos cárnicos, las opciones seguras son el jamón curado y el jamón cocido de calidad extra.
- Optar por la carne fresca, sin adobar, sin ahumar, sin empanar y sin rellenos.
- Acudir a la carnicería para que nos piquen la carne en el momento, en lugar de comprar las bandejas con la carne ya picada.
- Evitar las hamburguesas y albóndigas ya preparadas.
- Utilizar las conservas de pescado al natural o en aceite, y evitar las que venden en escabeche o con salsas.
- Comprar los quesos tradicionales y rallarlos o lonchearlos en casa.
- Elegir como aperitivo las patatas fritas clásicas envasadas (ingredientes: patata, aceite y sal), frutos secos crudos y los encurtidos (aceitunas, pepinillos, cebolletas, etc.).
- Evitar otro tipo de aperitivos como patatas fritas con sabores, gusanitos, ganchitos y similares.
- Escoger los caramelos, chupachups y piruletas duros, en lugar de los blandos, tipo gominolas o con rellenos y NUNCA a granel.
- Comprar las especias naturales envasadas, en rama, en grano o en hebra, mejor que molidas.
- Alternar en las ingestas de media mañana y meriendas: zumos, frutas frescas y desecadas, yogures naturales, quesos, batidos caseros, frutos secos, bocadillos (con pan sin gluten) de queso o jamón curado o cocido extra, etc.
- Como postre optar por la fruta fresca, en almíbar o desecada, yogures naturales, cuajadas frescas y postres caseros. Dejar los postres lácteos preparados tipo flanes, natillas, mousses, quesos frescos de sabores, helados, etc. para ocasiones puntuales, no a diario.
- Al hacer la compra desconfiar de productos enriquecidos, con añadidos, con rellenos, con salsas, con sabores o muy elaborados, es decir TODO cuánto menos elaborado, mejor.



**Blanca Esteban**  
**Servicio de Dietética**