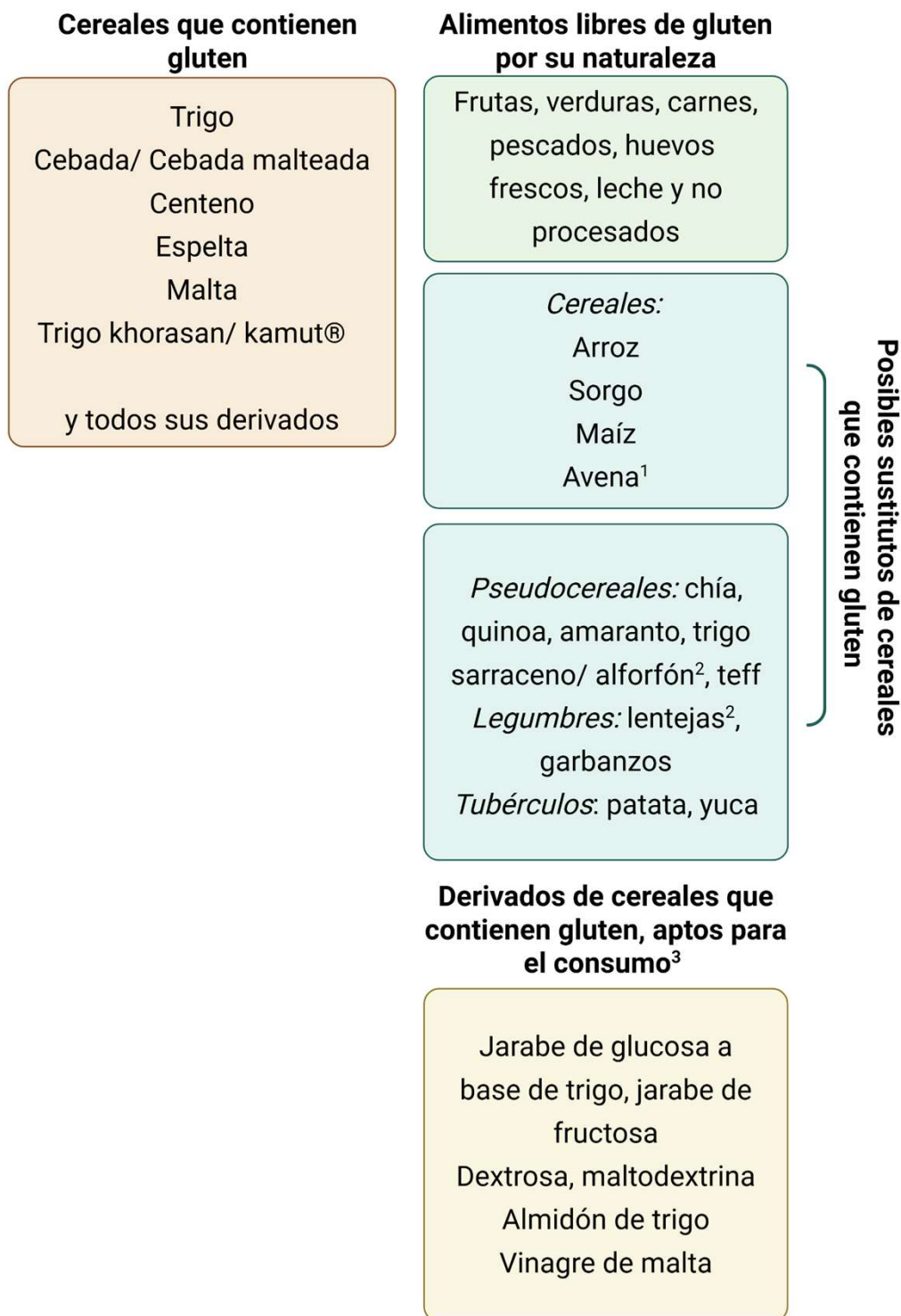
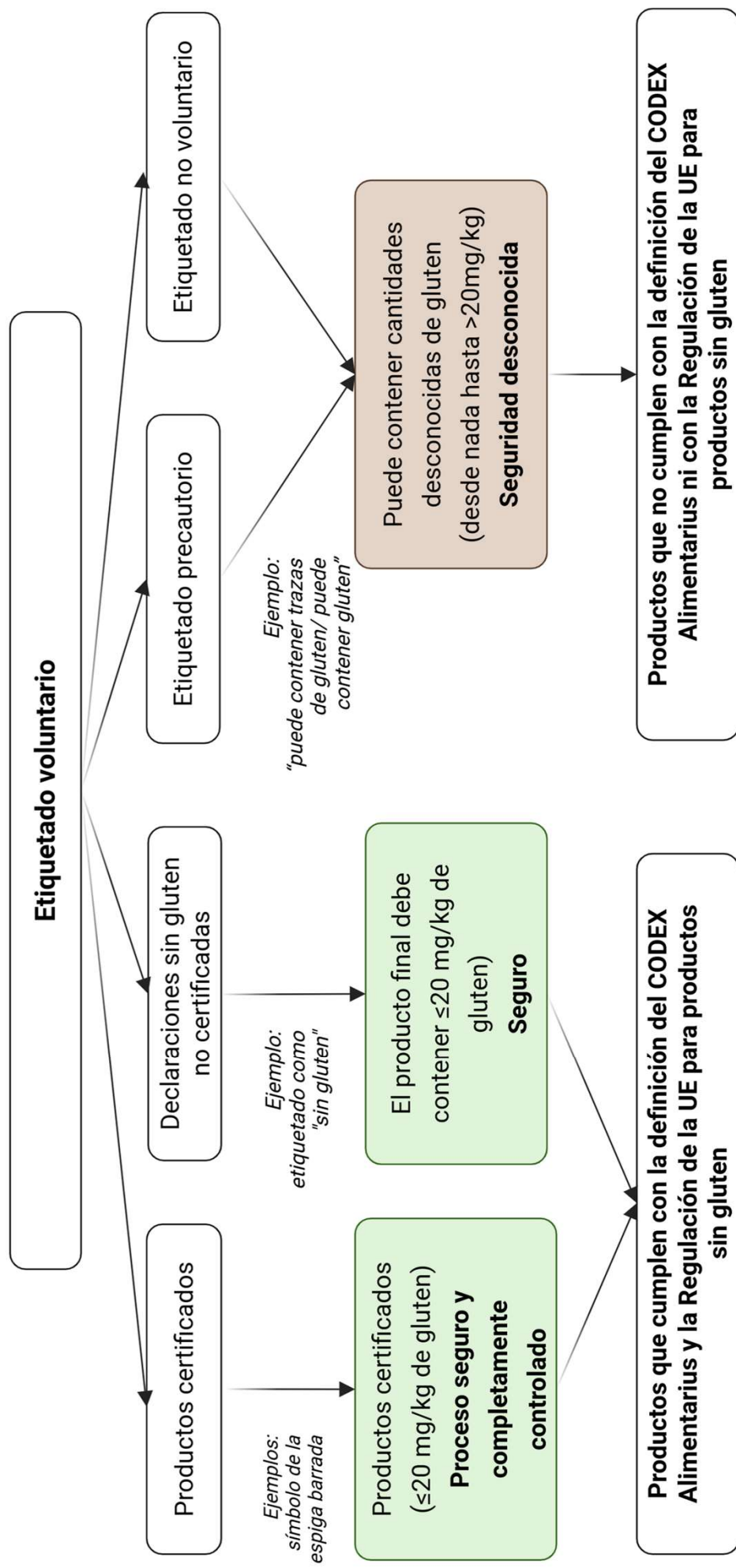


Figura 1. Alimentos que contienen gluten y alimentos sin gluten



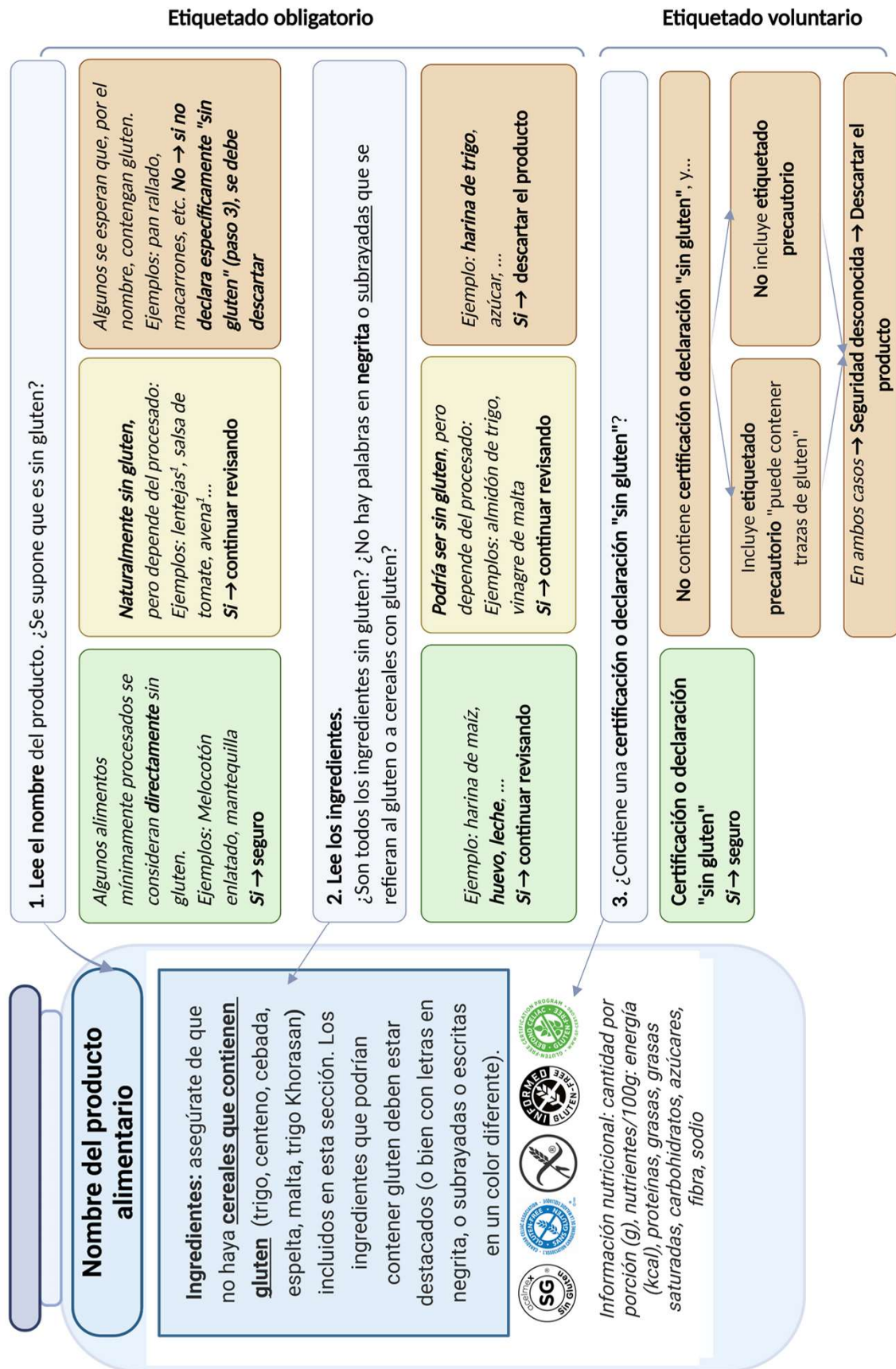
¹La avena, aunque es un grano naturalmente libre de gluten, debe consumirse solo si está etiquetada como “sin gluten”. ²Algunos pseudocereales (por ejemplo, alforfón), lentejas y maíz, también son naturalmente libres de gluten, pero pueden tener contacto cruzado con gluten (especialmente cuando se consumen como harina, ya que su procesamiento aumenta el riesgo de contacto). Por lo tanto, sería recomendable para los pacientes con enfermedad celíaca consumir productos que se controlen de forma regular y utilicen símbolos especiales que signifiquen “controlado y seguro para pacientes celíacos”. ³Derivados de cereales que contienen gluten, como el vinagre de malta o el azúcar de trigo, pueden ser seguros para el consumo siempre que estén etiquetados como “sin gluten” (ya que la cantidad de gluten podría superar los 20 mg/kg dependiendo del procesado).

Figura 2. Información voluntaria que debe aparecer en las etiquetas de los alimentos según el reglamento europeo.



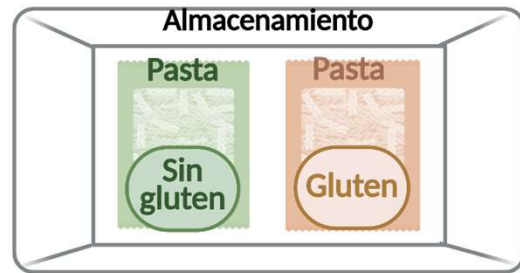
Esto no aplica a los alimentos que no pueden etiquetarse como "sin gluten" según dicho reglamento, como los alimentos mínimamente procesados que se supone que no contienen gluten, tales como frutas y verduras en conserva, lácteos, mantequilla, quesos, etc.

Figura 3. Consejos prácticos para leer las etiquetas de los alimentos procesados para pacientes que siguen una dieta sin gluten.

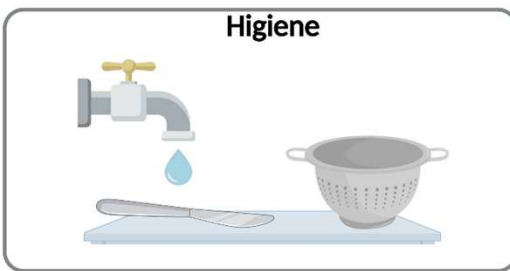


Algunos alimentos, que se supone que no contienen gluten, no pueden etiquetarse como “sin gluten” según el reglamento de la UE, como frutas y verduras en conserva, lácteos, mantequilla, quesos, lentejas, etc. Estos alimentos son naturalmente libres de gluten y generalmente son mínimamente procesados o el proceso industrial no requiere ingredientes potencialmente peligrosos. *En el caso de las lentejas, alforfón o maíz, aquellos que se controlen regularmente y utilicen símbolos especiales que indiquen que son controlados y seguros para pacientes celíacos serían recomendables para pacientes con enfermedad celíaca.

Figura 4. Recomendaciones de higiene para evitar el contacto con gluten al preparar alimentos en casa.



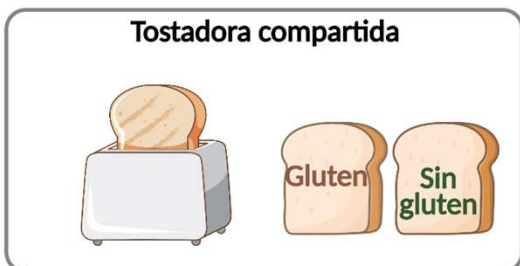
- Recipientes cerrados y almacenados separados.
- Etiquetados de forma clara.
- Preferiblemente en sus envases originales.
- No es necesario almacenarlos en estantes diferentes.



- Utiliza utensilios de cocina limpios.
- Elimina los restos de gluten de las manos y utensilios (presta especial atención a restos de alimentos pegajosos).
- El agua es suficiente para limpiar los utensilios de cocina; usa agua y jabón para limpiar las superficies.



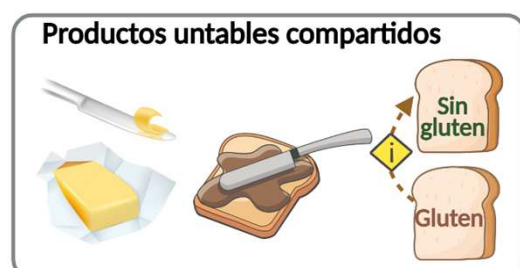
- La pasta sin gluten se debe preparar en agua limpia (sin contacto previo con gluten).
- Ten en cuenta que cocinar o calentar productos que contienen gluten no reduce su toxicidad.



- Compartir tostadora para preparar pan con gluten y pan sin gluten implica riesgo desconocido de contacto cruzado en entornos domésticos. Por este motivo no se aconseja el uso compartido de tostadora

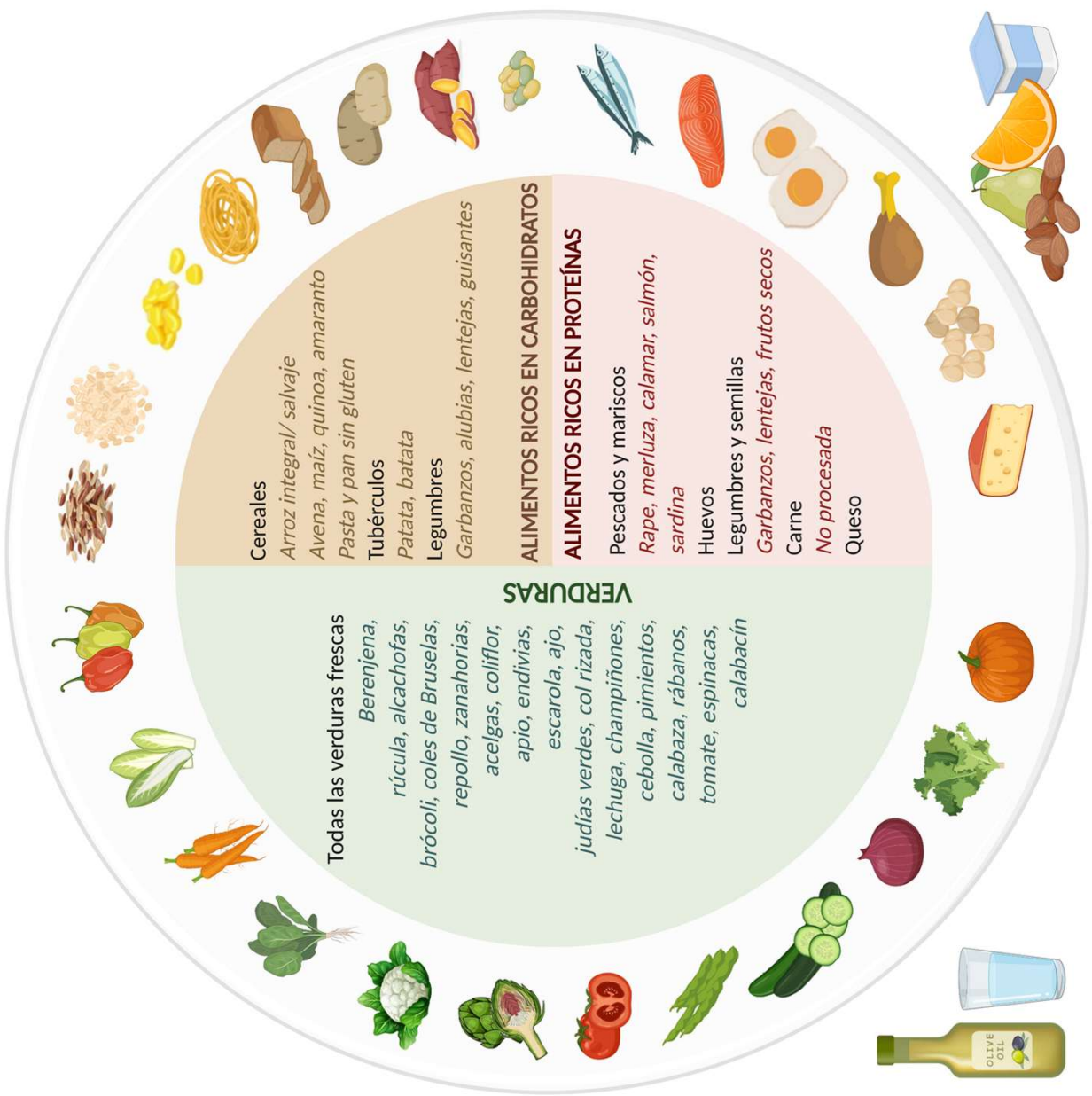


- Se debe tener precaución con alimentos que dejen residuos (por ejemplo, alimentos rebozados). En este caso, los alimentos sin gluten deben freírse preferiblemente en aceite limpio (antes de los alimentos con gluten).
- Si se reutiliza aceite de freír (por ejemplo, en una freidora), úsalo solo para alimentos sin gluten (por ejemplo, patatas).



- Se debe tener precaución con los untables (y los residuos de pan que se queden).
- Aunque la cantidad de untable consumida sea pequeña, el riesgo contaminación con gluten es alto. Cuando se consumen con frecuencia, el riesgo de contacto cruzado con gluten puede ser suficiente para ser tóxico.

Figura 5. Plato saludable sin gluten.



- DESAYUNO Y TENEMPIÉS**

 - Pan integral, pan tostado
 - Cereales y granos de desayuno ricos en fibra e integrales y bajos en azúcares (muesli, avena, etc.)
 - Leche, yogur o queso
 - Fruta
 - Frutos secos
- VERDURAS**

 - Verduras frescas, crudas o cocidas en comida y cena
- ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS**

 - Se recomienda una o dos porciones al día de alimentos ricos en proteínas, de origen animal y/o vegetal
 - Elige alimentos no procesados como pescado, huevos o aves, así como legumbres combinadas con cereales
- ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS**

 - Elige productos alimenticios no procesados
 - Usa cereales integrales y granos cuando sea posible
 - Combina granos y legumbres como fuente de carbohidratos y proteínas
- COMPLETA TUS COMIDAS CON**

 - Aceites vegetales como aceite de oliva y de colza para cocinar y aderezar tus platos y comidas
 - Agua normal como bebida
 - Postres no procesados: yogur natural y fruta fresca (2 o 3 raciones al día)

"Gluten-free diet for paediatric patients with CD: A Position Paper from the ESPGHAN Gastroenterology Committee, Special Interest Group in Coeliac Disease. JPGN 2024; 78(4), 973–995. **Disclaimer:** Esta versión ha sido traducida del inglés. ESPGHAN no se hace responsable de la exactitud de esta traducción. Las prácticas nacionales pueden diferir en cierta medida de los métodos reportados en esta publicación. Se recomienda a los pacientes consultar con sus proveedores de atención médica y/o con sociedades nacionales. Algunas sociedades nacionales suelen disponer de listas de productos que se pueden consumir de manera segura en el país.