

## RECOMENDACIONES PARA UNA DIETA SIN GLUTEN

Si recientemente ha sido diagnosticado de enfermedad celiaca (pruebas sanguíneas y biopsias de duodeno) debe asociarse a **ACECOVA** (Asociación de Celíacos de la Comunidad Valenciana) [www.acecova.org](http://www.acecova.org) donde le ofrecerán asesoramiento dietético e información actualizada de los productos sin gluten.

No debe iniciar la dieta sin gluten si no se ha concluido el estudio y confirmado mediante biopsias intestinales el diagnóstico de enfermedad celiaca.

Una vez confirmado el diagnóstico de **enfermedad celíaca** debe iniciar una dieta sin gluten.

El tratamiento es para toda la vida y consiste en la retirada de todos los alimentos que contengan gluten. **LA REGLA DE ORO** para todo celiaco es: “**Si hay duda de si un alimento contiene o no gluten, no debe tomarlo**”

El gluten está contenido en los cereales: trigo, cebada, centeno, avena, triticale y por tanto en todos los alimentos derivados: harina de trigo, pan, galletas, cucuruchos de los helados, bollería, espaguetis, sémola, cuscús, fideos, fideuá, pasteles, tartas, helados, lasaña, pizzas, muesli, desayunos de estos cereales, coca dulce o salada, hojaldres, napolitanas, etc. .

Puede encontrar estos alimentos especiales (sin gluten) en tiendas especializadas. Este pan y pastas están hechos de arroz o maíz que no contienen gluten.

**No contienen gluten los cereales que terminan en "z": maíz y arroz.**

**No contienen gluten** los pescados, carnes, mariscos, huevos, patatas, leche, yogures naturales, jamón serrano, quesos (salvo los quesos fundidos o rallados que pueden contener), hortalizas, verduras, legumbres, frutas.

**No tomará bebidas malteadas.** Puede tomar café soluble (de sobre). Puede tomar café de grano (de cafetera). El café de máquinas expendedoras puede contener gluten

**No tomará cerveza.** En establecimientos especializados venden cerveza sin gluten.

Las chucherías, helados, chocolates y turrónes pueden contener gluten.

Debe consultar el listado de estos productos de ACECOVA o en el etiquetado.

Cuando las chucherías o los helados se sirven con la misma cuchara o pala, pueden contaminarse del gluten contenido en otras chucherías.

Los frutos secos pueden contener gluten. Si son a granel y no llevan etiqueta, no es posible saberlo.

Los alimentos y chucherías a granel o los artesanales sin etiqueta no se deben consumir.

**Superficie de cocina, tostadora y despensa individual para la persona celiaca.**

El pan rallado ha de ser sin gluten para toda la familia (para rebozados).

El aceite para freír, limpio (que no sea usado o de freidora).

Cuando va a un restaurante es muy importante insistir en que las patatas fritas se frían con aceite limpio, sin usar, en una sartén y no en la freidora común, donde pueden haberse incluido rebozados. Es importante que no añadan salsas o picatostes a las ensaladas o postres

Salsas y mayonesas pueden contener gluten. Debe consultar el etiquetado. El ketchup de la marca Heinz o Hacendado no lleva gluten, pero otros pueden llevarlo.

Hamburguesas, salchichas, embutidos pueden llevar gluten como espesante. Debe consultarse el etiquetado o que se las elaboren en la carnicería solo con carne picada. La charcutería, el jamón de york, algunos quesos fundidos y patés pueden contener gluten. Solo tomará los que especifiquen que no contienen gluten.

Colorante alimentario: sólo usará azafrán o marcas de colorante de Carmencita o Hacendado.

**Contienen gluten los conservantes:** E 1404, E 1410, E 1412, E 1413, E 1414, E1420, E 1422, E 1440, E 1450-.

Las sopas de sobre y las pastillas "avecrem" contienen gluten.