



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad celíaca”

GUÍA PARA LA SELECCIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	DESACONSEJADOS
Lácteos	Leche, yogur natural, quesos, nata y cuajada.	Quesos fundidos, quesos en lonchas, yogur con cereales, fibra o trozos de fruta y postres lácteos.
Cereales y patata	Arroz, maíz y tapioca así como sus derivados, patata.	Pan, pastas italianas, cereales, harinas de trigo, avena, centeno, cebada o triticale: fideos, macarrones, tallarines. Productos manufacturados que contengan cualquiera de las harinas citadas.
Legumbres y frutos secos	Legumbres (garbanzos, judías, lentejas, soja). Frutos secos al natural.	Frutos secos tostados con harinas.
Verduras y hortalizas	Todas.	Precaución con manufacturados.
Frutas	Fruta fresca.	Precaución con manufacturados.
Carnes, pescados y huevos.	Carne, pollo, pescado, mariscos, frescos, congelados y en conserva al natural. Huevos.	Embutidos, conservas y congelados manufacturados. Precaución con hamburguesas, salchichas y albóndigas.
Grasas	Aceites, preferentemente de oliva, margarina y mantequilla.	
Bebidas	Agua e infusiones, vino, bebidas carbónicas, refrescos, café natural, café descafeinado, cacao puro.	Bebidas malteadas. Café en polvo para uso instantáneo, infusiones y bebidas preparadas con cereales: cerveza, ginebra, whisky, vodka, etc.
Azúcares	Azúcar, miel, galletas y pastas preparadas con harina o almidón sin gluten. Jalea, compota, melaza.	Tartas, pastas, galletas comerciales; preparados comerciales para postres, helados, sorbetes, pudines elaborados con trigo, centeno, avena o cebada. Chocolatinas, golosinas, caramelos, dulces comerciales.
Otros	Sal, vinagre de vino, especias en rama o grano naturales.	Precaución con las salsas que puedan contener almidones como espesantes, o rebozados con harina.

EJEMPLO DE MENÚ

Desayuno	Media mañana/ Merienda	Comida	Cena
- Leche con café, te, cacao sin gluten. -Galletas, cereales exentos de gluten o pan sin gluten con aceite y tomate. -Fruta.	- Yogur natural o pan sin gluten con queso fresco o jamón serrano. -Fruta	-Pasta sin gluten, arroz, patatas o legumbres. -Carne, pescado o huevos con ensalada o verduras. -Pan sin gluten - Fruta	-Verduras -Carne, pescado o huevos con patatas -Pan sin gluten - Fruta o yogur.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad celíaca”

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Yogures de sabores y con frutas.• Embutidos: chorizo, morcilla, etc.• Productos de charcutería.• Quesos fundidos, en porciones, de sabores.• Patés diversos.• Conservas de carne.• Conservas de pescados con distintas salsas.• Caramelos y gominolas. | <ul style="list-style-type: none">• Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.• Frutos secos fritos y tostados con sal.• Helados.• Sucedáneos de chocolate.• Colorante alimentario.• Mermeladas.• Edulcorantes.• Turrón, mazapán. |
|---|--|

PRODUCTOS CON LOS QUE SE DEBE TENER UNA ESPECIAL ATENCIÓN

- Embutidos y derivados cárnicos.
- Salsas preparadas.
- Sopas y cremas en lata o en sobre, cubitos para sopas y sazónadores.
- Postres lácteos.

CÓMO ELABORAR UN MENÚ SIN GLUTEN

PRIMEROS PLATOS

- ✓ Arroz blanco, guisado o en paella. Si se utiliza colorante comprobar que no lleve gluten.
- ✓ Legumbres, los cocidos o potajes de garbanzos, lentejas y judías, sin chorizo, ni morcilla. No añadir refritos con harina, ni cubitos para caldo para realzar el sabor. Se le puede añadir panceta y hueso de jamón para que estén más sabrosas.
- ✓ Pasta *sin gluten* con tomate. Verduras rehogadas con ajo, cebolla o jamón.
- ✓ Purés de verduras o de legumbres, sin picatostes y teniendo en cuenta las indicaciones anteriores.

SEGUNDOS PLATOS

- ✓ Carnes de ternera, cerdo, cordero, pollo, pescados, huevos; fritos, en tortilla francesa o de patatas.
- ✓ Estos platos pueden ir acompañados de verduras, lechuga o patatas cocidas o fritas en aceite que no se haya utilizado para freír alimentos con gluten.

POSTRES

- ✓ Cuajada y yogur natural, evite los de cereales, de chocolate o los que contienen trozos de frutas. Frutas.
- ✓ Helados de nata o vainilla en bloque o tarrina.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad celíaca”

OCIO Y VACACIONES

El colectivo de restauración y hostelería, está cada vez más sensibilizado con la enfermedad celíaca, hoteles y restaurantes sirven cada vez más menús sin gluten. Sin embargo tenga en cuenta, que en este tipo de menús, no sólo hay que eliminar productos que contienen harinas y evitar productos que puedan contener gluten, sino cuidar la elaboración, el almacenaje y manipulación para impedir la contaminación cruzada.

Explique la condición de celíaco y valore con el cocinero los platos que son aptos por sus ingredientes y elaboración.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en la enfermedad celíaca”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		3-4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES SIN GLUTEN		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL(raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patatas	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso (garbanzos, lentejas, judías)
 PESCADO		4-5 (1-2 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNE MAGRA, AVES		3-4 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	> 30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Nadar, bicicleta
 AGUA (y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar,...

Ración: es la cantidad de referencia para cada alimento, también puede asociarse con una o más unidades (2 yogures, 1 pieza de fruta, 2 huevos, etc).