

# Aprende a convivir con la celiacía

## [Aprende a convivir con la celiacía](#)

[imprimir](#)



La enfermedad celíaca consiste en la **intolerancia al gluten**, una proteína que se encuentra en la **semilla** de cereales como el **trigo**, la **cebada**, el **centeno**, la **espelta**, el **kamut** y la **avena**. Ante la ingesta de gluten, las personas celíacas pueden mostrar **síntomas** como dolor abdominal, vómitos, pérdida de peso y estreñimiento o diarrea, según el caso.

### **La dieta sin gluten**

El único tratamiento existente para la celiacía es una **dieta estricta sin gluten** durante toda la vida. Para ello hay que estar muy atento a todo lo que se come, ya que el gluten puede estar presente en una gran cantidad de alimentos, en algunos casos de forma natural y en otros porque es añadido en su proceso de elaboración.

Aquí te dejamos algunos consejos a tener en cuenta:

- No se debe empezar una dieta sin gluten sin antes **acudir al médico** y ser diagnosticada la intolerancia.
- Hay que recordar que se trata de una dieta **indefinida** y que se deberá seguir estrictamente.
- Es importante acudir a **revisiones periódicas** para que el médico haga un seguimiento y compruebe si se mantiene un buen estado nutricional.
- Será indispensable leer las **etiquetas** de los alimentos para evitar ingerir gluten, incluso cuando creamos que no lo contienen. Es mejor no comer productos sin etiqueta o que no traigan un listado de sus ingredientes.
- No basta con retirar de un plato el ingrediente que contenga gluten, ya que éste **puede haber sido transferido al resto de la comida**.
- Ante la duda de si un producto lleva gluten o no, mejor **no consumirlo**.

### ¿Qué alimentos están libres de gluten?

En principio, los siguientes alimentos no contienen gluten, pero recuerda: **¡siempre debe comprobarse!**

- Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales, cuajada
- Carnes y vísceras (frescas, congeladas y en conserva al natural)
- Embutidos: cecina, jamón serrano y jamón cocido de calidad extra
- Pescados y mariscos (frescos y congelados sin rebozar y en conserva al natural o en aceite)
- Huevos
- Frutas, verduras y tubérculos
- Arroz, maíz, tapioca y derivados
- Legumbres y frutos secos (crudos)
- Azúcar, miel, aceites y mantequilla
- Café en grano o molido, infusiones, refrescos, vinos y bebidas espumosas
- Sal, vinagre de vino, especias (en rama o en grano)

### ¿Y cuales no puedes comer?

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, triticale, espelta, kamut y avena
- Bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y más productos de repostería elaborados con los cereales antes mencionados
- Pasta alimenticia de trigo: fideos, macarrones, tallarines...

- Higos secos
- Cerveza, agua de cebada, ciertos licores fermentados a partir de cereales...
- Ciertos almidones, féculas y sémolas
- Todos aquellos productos procesados que puedan incluir estos cereales
- Y otros productos que aparentemente no deberían llevar gluten, como salchichas o hamburguesas, pero que en algunos casos sí llevan... Así como otros menos comunes, como las obleas de la comunión.

Recuerda que puedes elaborar tu propias versiones de los platos de siempre cambiando algunos ingredientes y adaptándolos a la dieta sin gluten. Y que, registrándote en la web de **Chef Plus Induction**, puedes acceder a numerosas recetas para celíacos e incluso montar menús completos en los que el gluten no va a ser un problema!

Etiquetas

[alimentos sin gluten](#)

[celíacos](#)

[celíaquía](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[dieta sin gluten](#)

[familia chef plus](#)

[familia chef plus induction](#)

[intolerancia al gluten](#)

[intolerancia alimentaria](#)

[libre de gluten](#)

[sin gluten](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar