

# Dieta sin gluten: Guía para familias

**CDHNF**

Children's Digestive Health  
and Nutrition Foundation

Children's Digestive Health and Nutrition  
Foundation (CDHNF) (Fundación para la  
salud digestiva y nutrición de la infancia)

**NASPGHAN**

North American Society for Pediatric  
Gastroenterology, Hepatology and Nutrition

North American Society for Pediatric  
Gastroenterology, Hepatology and  
Nutrition (NASPGHAN) (Sociedad  
norteamericana de gastroenterología,  
hepatología y nutrición pediátricas)

PO Box 6  
Flourtown, PA 19031  
215-233-0808  
215-233-3918 (Fax)

[www.CeliacHealth.org](http://www.CeliacHealth.org)  
[www.CDHNF.org](http://www.CDHNF.org)  
[www.NASPGHAN.org](http://www.NASPGHAN.org)

Esta Guía de dieta sin gluten de CDHNF/  
NASPGHAN contó con el apoyo del Centro  
para la Investigación de Enfermedad  
Célica de la Universidad de Maryland

Copyright © 2005 CDHNF/NASPGHAN  
La imprenta de este documento fue  
proporcionada por Alba Therapeutics





de su hijo. El dietista titulado podrá ayudarle a ponerse en contacto con grupos locales de apoyo y le orientará hacia sitios web fiables.

## ¿QUÉ ES EL GLUTEN?

Gluten es el nombre general por el que se conoce a una de las proteínas presentes en el trigo, el centeno y la cebada. Es la sustancia de la harina que aporta estructura a la masa, el “aglutinante” que unifica el producto y, a la vez, es el ingrediente que actúa como levadura. Cuando estas proteínas están presentes en la dieta de una persona con EC, se vuelven tóxicas y dañan el intestino. Este daño provoca una disminución en la absorción de nutrientes esenciales y, si no se trata, puede causar deficiencia nutricional y una enfermedad posterior (anemia ferropénica, disminución de la densidad ósea, adelgazamiento no intencional, deficiencia de folato y vitamina B12).

## ¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL GLUTEN?

### Alimentos/cereales

Entre los cereales que contienen gluten se incluyen el trigo, el centeno, la cebada y todos sus productos derivados (Consulte la Tabla 1 si desea una lista de los cereales que se deben evitar). Estos cereales se emplean en panes, cereales elaborados, pastas, pizzas, tartas, pasteles y galletitas además de como ingredientes adicionales de muchos alimentos procesados.

**Tabla 1. Cereales que contienen gluten y deben evitarse**

Cebada	Harina de	Seitan
Extracto/malta de	mandioca	Semolina
cebada	Faro	Escanda
Salvado	Harina Graham	Triticale
Bulgur	Kamut	Udon
Cuscús	Harina de matzo	Trigo
Durum	Orzo	Salvado de trigo
Einkorn	Panko	Germen de trigo
Emmer	Centeno	Almidón de trigo

**RECUERDE:** Esta información de CDHNF se ofrece como información general y no constituye un fundamento definitivo para el diagnóstico ni el tratamiento de ningún caso específico. Es muy importante que consulte a su médico acerca de su problema personal.

Para más información  
visite el siguiente sitio web:  
[www.naspghan.org](http://www.naspghan.org)

## ÍNDICE

Introducción .....	2
¿Qué puede comer el paciente con enfermedad celíaca? .....	3
Cómo comienzo .....	3
Lista de compras de alimentos sin gluten .....	4
¡La vida continúa! .....	6
Una vez que la dieta ha comenzado.....	7
Recursos .....	8

## Introducción

Si a su hijo le acaban de diagnosticar enfermedad celíaca (EC) es posible que usted tenga una mezcla de sensaciones. Por un lado, a nadie le gusta saber que su hijo tiene un problema de salud; por otra parte, sentirá alivio al tener finalmente una respuesta a los problemas médicos pasados del niño. También se sentirá mejor porque sabe que la enfermedad celíaca se puede tratar, que el daño intestinal derivado revierte y que el tratamiento no consiste en inyecciones, comprimidos, terapia ni cirugía. Quizás también se sienta confundido, abrumado o inseguro acerca de cómo comenzar el proceso de curar a su hijo.

Algunos padres salen de la consulta donde han recibido asesoramiento nutricional y van directamente a una tienda con idea de comprar muchos productos sin gluten para su hijo. Posiblemente pasen horas en las tiendas y se vayan solamente con una pequeña bolsa de productos y sin la más mínima idea de qué cocinar esa noche. Y tal vez sientan la conocida “Crisis celíaca”.

El objetivo de esta guía es evitar que los pacientes con diagnóstico reciente de EC y sus familias tengan una “Crisis celíaca”. Este pequeño manual es una guía para principiantes que le ayudará a superar los primeros días de un estilo de vida sin gluten. Su propósito es ayudarle a usted y a su familia a superar el estrés emocional que quizás sientan en este momento.

El primer paso más importante es colaborar con su médico y con un dietista titulado especializado que revisará la dieta sin gluten y otras necesidades nutricionales específicas

## Fuentes menos evidentes de gluten

Eliminar el gluten completamente de su dieta implica también identificar y evitar fuentes menos obvias de gluten. Es posible encontrar gluten en los productos incluidos en la Tabla 2.

**Tabla 2.** Fuentes menos evidentes de gluten

Cervezas de alta fermentación (Ale)	Salsas
Cervezas de baja fermentación (Lager)	Bases de sopas
Empanados	Rellenos
Jarabe de arroz integral	Aves de corral en su jugo
Mezclas para sazonar	Sucedáneos de tocino/mariscos
Hostias de comunión	Salsa de soja
Picatostes	Adobos. Espesantes
Golosinas	Suplementos a base de hierbas
Fiambres de cerdo	Medicamentos de venta con receta y medicamentos de venta sin receta
Caldo	Suplementos vitamínicos y minerales
Pastas	Pintalabios
Salsa de mantequilla tipo roux	Brillos y bálsamos
	Plastilina*

\*La proteína del gluten no atraviesa la piel. Sin embargo, es necesario lavarse bien las manos después de tocar plastilina y antes de comer para evitar la contaminación cruzada.

Lea todas las etiquetas con cuidado. Si un producto tiene un ingrediente dudoso, evítelo hasta que el fabricante confirme que el producto no contiene gluten. Lea las etiquetas cada vez que compre alimentos porque los ingredientes de un producto pueden cambiar en cualquier momento.

## NUEVAS LEYES PARA LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Hay buenas noticias para facilitar la lectura de las etiquetas. Todos los productos elaborados y etiquetados en el futuro cercano tendrán que identificar los alérgenos alimentarios más comunes, incluido el gluten. En apenas unos meses, el Ministerio de Salud de España va a redactar y aprobar una nueva ley que incluirá tanto los alimentos elaborados en el país como todos los alimentos que se vendan en España. Puede consultar la información actual acerca de esta ley en el sitio web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición: [www.aesan.msc.es](http://www.aesan.msc.es). Mientras tanto, se sugiere que los pacientes celíacos consulten la extensa lista de alimentos que la Federación de Asociaciones de Celíacos de España ha analizado íntegramente. Dicha lista se actualiza con regularidad en el sitio web [www.celiacos.org](http://www.celiacos.org).

## ¿Qué puede comer el paciente con enfermedad celíaca?

Posiblemente se sienta inseguro acerca de qué alimentos darle a su hijo ya que parece que son muchos los alimentos que un paciente con enfermedad celíaca no puede comer. No se desespere: hay muchos alimentos sin gluten de forma natural que podrá utilizar en la dieta de su hijo (Consulte la lista de cereales y almidones sin gluten en la Tabla 3). También cuenta con una variedad de sustitutos sin gluten para reemplazar las pizzas, las pastas y los panecillos que él tanto desea.

**Tabla 3.** Cereales y almidones sin gluten

Amaranto	Harina de patatas
Arrurruz	Quinoa
Trigo sarraceno	Arroz
Maíz	Salvado de arroz
Lino	Sagú
Harinas elaboradas de frutos secos (frutos y semillas)	Sorgo
Mijo	Soja
Montina™	Tapioca
Almidón de patata	Teff

Los vinagres destilados, al igual que todos los productos destilados, no contienen proteínas dañinas de gluten. Sin embargo, el vinagre de malta no es destilado y, por lo tanto, contiene gluten.

## ¿QUÉ PASA CON EL ALMIDÓN DE AVENA Y EL DE TRIGO?

Debe excluir el almidón de avena y el de trigo de su dieta durante su participación en el estudio AT 1001-011.

## ¿Cómo empiezo una dieta sin gluten?

### EN EL HOGAR

Cuando salga de la consulta médica, probablemente su primer impulso sea entrar en una tienda camino a casa y buscar todos los productos sin gluten que haya en las estanterías. Esta tarea es abrumadora e, inicialmente, puede terminar en frustración y angustia.

Organice el menú para una semana en función de estos alimentos y redacte una lista de la compra para evitar comprar de más una vez que vaya a la tienda.

Tabla 4

# Lista de compras de alimentos sin gluten –

PRODUCTOS ALIMENTICIOS:	LÁCTEOS:	ENVASADOS Y ENLATADOS
Frutas frescas (por ejemplo) Manzana Plátano Naranja, etc.	Leche no saborizada Crema Queso curado Cuidado con los quesos procesados) Algunos yogures	Frutas y verduras al natural Atún o pollo en lata Frijoles, lentejas, (chícharos) secos La mayoría de las frijoles cocidas
Verduras frescas (por ejemplo) Tofu Patatas o boniatos Maíz Lechuga, etc.	Mantequilla, margarina Queso crema Requesón Crema agria	<b>CEREALES, GRANOS</b> Crema de arroz Sémola de maíz Copos de arroz Arroz integral o arroz blanco Algunos tacos o tortillas de maíz
<b>CARNES, PESCADOS, AVES</b>	<b>ALIMENTOS CONGELADOS</b> Frutas y verduras al natural Algunos helados y sorbetes Waffles sin gluten congelados	<b>ALGUNOS CONDIMENTOS</b> Jaleas, mermeladas Miel Mantequilla de cacahuete Almidón de maíz o de patatas Algunas mieles de maíz y de arce Melaza Azúcar negra, blanca o glasé Especias y hierbas Sal, pimienta Salsas, encurtidos, aceitunas Salsa de tomate, mostaza Vinagres destilados La mayoría de los aliños para ensaladas
Carne fresca de ternera Carne fresca de cerdo Aves de corral frescas (atención: con las especias o con el sazonado) Pescado o mariscos frescos Huevos	<b>ALGUNOS REFRIGERIOS</b> Patatas fritas (atención: patatas fritas saborizadas) Tortillas de maíz Palomitas de maíz Galletas de arroz; Tortas de arroz Frutos secos, semillas Gelatina Budín	
<b>BEBIDAS</b> Jugo 100% de frutas Café, té, cacao Refrescos		
<b>GRASAS Y ACEITES</b> Aceite vegetal, de canola y de oliva Mantequilla para masas		

Pruebe las siguientes sugerencias:

## Desayuno

- \*Cereal de crema de arroz con nueces, semillas o frutas secas
- \*Cereal de copos de arroz, leche y fruta fresca
- Batidos de fruta y yogur
- Requesón con manzanas y canela
- Tortilla francesa de huevos, queso y verduras con patatas fritas y medio pomelo
- Huevos, panceta de cerdo o de pavo

## Comida y cena

- Patatas al horno cubiertas con queso y verduras
- Ensaladas con verduras picadas, almendras o semillas de girasol tostadas y carnes magras (pollo, atún, \*\*jamón)
- Atún sobre cama de hojas verdes con fruta fresca
- Salteado con carne de ternera, aves, mariscos y verduras picadas sobre arroz integral
- Fajitas con carne de ternera o con verduras o quesadillas de \*\*\*\*tortillas de maíz
- Chile con \*\*\*pavo o carne de ternera, tortillas de maíz y verduras en trozos
- Brochetas de carne de ternera o de pollo sobre arroz y helado

## Refrigerios

- Tortas o galletas de arroz con queso, puré de garbanzos (hummus) y mantequilla de cacahuete
- \*\*\*Nachos elaborados con tortillas de maíz con queso derretido y salsa
- Hojas de apio con queso crema, mantequilla de cacahuete o queso de untar
- Budín, helado o yogur con fresas y nata batida
- Manzana asada
- Queso en hebras (tipo mozzarella)
- Palomitas de maíz

## EN LA TIENDA DE COMESTIBLES

En su primera visita a la tienda de comestibles, piense en comprar en el perímetro de la tienda. Aquí encontrará los alimentos que naturalmente no contienen gluten. Cuando entre en su tienda favorita, empiece en la sección de alimentos frescos. ¡Aquí no hay por qué preocuparse! Compre una buena cantidad de frutas y verduras: ¡son nutritivas, de bajo contenido graso y de sodio!

Luego diríjase a la sección de carnes, aves y mariscos frescos. Estos también son alimentos naturalmente sin gluten. Piense en preparar una pechuga de pavo fresco o un asado de carne magra para la cena y luego en usar lo que le sobre como relleno para una tortilla de maíz para el almuerzo. Tenga precaución a la hora de elegir fiambres de cerdo u otras carnes procesadas. Es posible que las carnes procesadas contengan gluten como rellenos o potenciadores de sabor: lea cui-

dadosamente las etiquetas. Después de la sección de carnes, puede visitar la sección de huevos y productos lácteos. En su mayoría, estos productos tampoco contienen gluten.

Los postres y refrigerios con alto contenido de calcio como algunos helados, yogures y budines pueden ser opciones interesantes para una dieta sin gluten. Si su hijo tiene intolerancia a la lactosa, pruebe leche sin lactosa, yogur y quesos duros ya que suelen ser bien tolerados por estos pacientes. Puede tomar comprimidos de Lactaid con los productos lácteos.

En las góndolas interiores de la tienda, busque:

- \*\*\*Tortillas de maíz
- Arroz común
- Alubias y legumbres secas
- Especias y hierbas
- Mantequilla de cacahuete
- Aceite para cocinar (los aceites de canola y de oliva tienen un bajo contenido de grasas saturadas y contienen grasa monoinsaturada saludable).

A medida que aumente la demanda de productos sin gluten, muchas tiendas de comestibles comenzarán a contar con una mayor variedad. En la sección asiática busque fideos y galletas de arroz. Posiblemente encuentre pastas, harinas y productos para hornear sin gluten en la sección de alimentos “orgánicos” o “dietéticos”.

Las tiendas de alimentos dietéticos especiales suelen exhibir los productos sin gluten en la sección de congelados. Puede elegir panecillos, panes o masas de pizza de arroz integral para descongelar y calentar en el hogar.

Las comidas congeladas sin gluten son otra opción muy conveniente que puede encontrar en algunas secciones de productos congelados.

## PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Una vez que haya llevado los alimentos a su casa, debe pensar cómo prepararlos. A continuación encontrará varias sugerencias para ayudarlo a evitar contaminar su comida con gluten:

- Compre mermeladas, jaleas, mayonesa y mantequilla de cacahuete independientes para evitar las migas de trigo/pan en los frascos compartidos.
- Compre un tostador aparte para tostar panes sin gluten o utilice un horno para tostar que pueda limpiar entre usos o cubra la rejilla del horno con papel aluminio para evitar la contaminación.
- Limpie las superficies de las encimeras y las tablas de cortar con frecuencia para evitar la contaminación con migas que contengan gluten.
- Limpie cuidadosamente los utensilios de cocina, coladores y cazos después de cada uso y antes de cocinar productos sin gluten.

*\* algunas marcas sólo muestran la lista en español*

*\*\* el jamón cocido debe ser de excelente calidad, normalmente la etiqueta indica: «extra»*

*\*\*\* tenga en cuenta que, dependiendo del fabricante, puede producirse contaminación cruzada*

# ¡La vida continúa!

## COMER FUERA DE CASA

El diagnóstico de enfermedad celíaca no significa que jamás pueda volver a comer en un restaurante. No se quede en su casa por temor a cometer un error en la dieta sin gluten. Comer fuera es una parte importante de nuestro estilo de vida y, con un poco de cuidado y planificación, puede seguir disfrutándolo.

- Antes de salir, haga algunas tareas. La mayoría de los restaurantes tienen un sitio web que se puede encontrar fácilmente con un buscador de Internet. Revise el menú en línea para ver si hay suficientes opciones para usted. Algunos restaurantes tienen menús sin gluten o una lista de alérgenos alimentarios comunes empleados en la elaboración de sus platos.
- Llame antes y consulte al encargado o al chef acerca de platos especialmente preparados que no contengan gluten.
- Evite los horarios más solicitados para comer en su primera visita a un restaurante.
- Identifíquese como alguien que no puede comer trigo, centeno ni cebada. Alimentos que usted jamás pensaría que contienen harina, suelen incluirla en sus ingredientes. (Por ejemplo, algunos restaurantes añaden mezcla para crepes a sus tortillas). Ensaladas que no tengan picatostes pueden llegar a su mesa con una “decoración” de pan.
- Atrévase a preguntar cómo se preparan los alimentos. Las carnes pueden estar adobadas con salsa de soja. Las patatas fritas quizás se cocinen en la misma freidora que otros productos empanados. Las hamburguesas y los panes para hamburguesas quizás se asen en el mismo lugar. Todos estos métodos pueden provocar contaminación por gluten.
- Sea agradable y comparta la información, pero no se ponga exigente.
- Lleve sus propios panes o galletas sin gluten.

## ¡NO CULPE AL GLUTEN!

Si sigue una dieta estricta sin gluten, los síntomas gastrointestinales comenzarán a mejorar en unas pocas semanas y desaparecerán por completo al cabo de 6 a 12 meses. Una vez que se haya curado y que las concentraciones de anticuerpos hayan alcanzado valores normales, los síntomas ya no serán una forma fiable de determinar si ha ingerido gluten.

Quizás coma alimentos que contengan gluten y no presente ningún síntoma y, a la inversa, quizás tenga síntomas sin haber ingerido gluten. Los siguientes productos pueden provocar problemas gastrointestinales que no se relacionan con el gluten.

- **Alimentos ácidos.** Vinagres, productos derivados del tomate y zumos cítricos pueden provocar síntomas de reflujo.
- **Sorbitol.** Se encuentra en medicamentos y en dulces dietéticos. Como azúcar no asimilable, el sorbitol puede causar distensión del estómago.
- **Goma guar.** Se utiliza en productos sin gluten y puede provocar gases, distensión y dolor abdominal.
- **Lactosa.** Antes de que el intestino se recupere por completo, es posible que haya deficiencia en la enzima de la lactosa. La lactasa es necesaria para descomponer el azúcar en la leche, es decir, la lactosa. La lactosa no digerida puede provocar mayor flatulencia, distensión estomacal, dolor abdominal y diarrea.
- **Alérgenos alimentarios.** En una encuesta reciente de la Asociación de Sprue Celíaco de Estados Unidos, más de la mitad de los miembros comunicaron tener intolerancia por otros alimentos como leche, soja, frutos secos, levadura, huevos, maíz y fructosa.
- **Lino.** El lino puede aumentar el número de evacuaciones intestinales.

## ¡SIN GLUTEN NO QUIERE DECIR SANO PARA USTED!

En la actualidad muchas empresas elaboran buenos productos sin gluten. Aunque saben muy bien, los ingredientes que utilizan quizás no constituyan una alternativa saludable.

Una buena nutrición también es importante cuando seleccione los alimentos para su dieta. En la Tabla 5 encontrará algunos ejemplos de una dieta saludable sin gluten.

Tabla 5. La dieta saludable

<b>Bajo contenido de grasas</b>	Lea cuidadosamente las etiquetas ya que muchos alimentos sin gluten suelen tener un contenido de grasas más alto que sus equivalentes con gluten.
<b>Alto contenido de calcio</b>	La osteopenia y la osteoporosis son comunes en personas con enfermedad celíaca.
<b>Aumento de peso</b>	Una vez que el aparato digestivo se ha curado, puede absorber todos los nutrientes de los alimentos. Aunque la cantidad de calorías no varíe, esta mayor absorción puede provocar un aumento de peso no intencional.
<b>Estreñimiento o diarrea</b>	Si utiliza solamente arroz blanco para reemplazar la harina de trigo, la escasa cantidad de fibras en la dieta quizás le produzca estreñimiento. Por el contrario, si se añaden cereales con alto contenido de fibras en la dieta en grandes cantidades y demasiado rápido, se puede provocar diarrea.
<b>Pérdida de peso</b>	Los cambios en la dieta para eliminar los alimentos que contengan gluten también pueden causar una disminución de la ingesta calórica.

## SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS

Es posible que necesite algún suplemento vitamínico o mineral cuando se diagnostica EC por primera vez. El daño producido al revestimiento del intestino puede provocar una disminución en la absorción de hierro, calcio, folato y otras vitaminas B. Además, a diferencia de los productos sin gluten, muchos panes, cereales y pastas que contienen gluten están enriquecidos con vitaminas B, esto también puede contribuir a las deficiencias en vitaminas y minerales. Es importante seleccionar un suplemento vitamínico o mineral sin gluten y que cumpla con el 100% de las cantidades diarias recomendadas o la ingesta diaria recomendada. Una dieta bien equilibrada, en general, aporta las cantidades apropiadas de la mayoría de los nutrientes. La Tabla 6 ofrece una lista de alimentos nutritivos que se pueden incluir en la dieta sin gluten.

**Tabla 6.** Alimentos nutritivos sin gluten

<b>Calcio</b>	Leche, yogur, queso, helado, sardinas, salmón, brócoli, espinacas, almendras, higos, leche de soja enriquecida con calcio y zumo de naranja.
<b>Hierro</b>	Carnes, pescados, aves, frutas secas, semillas, legumbres, frutos secos, huevos, amaranto, quinoa.
<b>Folato</b>	Brócoli, espárragos, zumo de naranja, hígado, legumbres, harina de alubias, lino, cacahuètes, nueces, semillas de sésamo y girasol.
<b>B12</b>	Hígado, huevos, leche, carnes, aves, pescados y mariscos.

## Una vez que la dieta ha comenzado...

### CONSULTE CON EL NUTRICIONISTA

Es importante tener la información de contacto de un dietista con experiencia en enfermedad celíaca. Posiblemente necesite varias sesiones con un dietista para sentirse seguro acerca de cómo llevar una dieta sin gluten. Es necesario realizar visitas periódicas al dietista, en especial si las pruebas serológicas continúan sugiriendo ingesta de gluten.

### SEGUIMIENTO GASTROENTEROLÓGICO

La frecuencia de las visitas de seguimiento a un gastroenterólogo dependerá de la edad del paciente, la velocidad con que desaparezcan los síntomas y la normalización de los resultados de las pruebas serológicas. Si se logra una buena respuesta a la dieta y las pruebas serológicas se normalizan en seis a nueve meses, se suele poder reducir el número de visitas al gastroenterólogo a seguimientos anuales. Es normal que la concentración de anticuerpos se reduzca al cabo de seis meses de dieta adecuada sin gluten. Si se cumple con la dieta, los anticuerpos deben desaparecer con el tiempo. La persistencia de anticuerpos sugiere falta de cumplimiento con

la dieta, intencional o no. Si esto sucede, es necesario realizar una visita al nutricionista a fin de identificar el origen del gluten en la dieta.

### ¿ES NECESARIO QUE LOS DEMÁS FAMILIARES SE REALICEN ANÁLISIS?

Los parientes en primer grado de los pacientes con enfermedad celíaca se deberían realizar pruebas serológicas y, si tienen resultados positivos, deberán consultar a un gastroenterólogo. La endoscopia del aparato digestivo superior con biopsia intestinal continúa siendo el mejor criterio para el diagnóstico.

Las pruebas genéticas pueden ser de ayuda para orientar la atención de seguimiento y la necesidad de repetición de estudios en los pacientes con resultados negativos en las pruebas serológicas de EC. Si no se encuentran marcadores genéticos no es necesario repetir las pruebas serológicas.

### APOYO FAMILIAR

Es fundamental contar con el apoyo de la familia para seguir una dieta sin gluten. Es muy importante que todos los miembros de la familia conozcan los requisitos de la dieta sin gluten y participen en las compras y la preparación de los alimentos. El apoyo de la familia para cumplir con la dieta reviste la misma importancia. En el hogar, los alimentos y las harinas sin gluten deben guardarse en otro lugar para evitar la contaminación cruzada. Los niños pequeños con enfermedad celíaca deben tener acceso fácil solamente a sus alimentos sin gluten.

### ASPECTOS EMOCIONALES DE LA DIETA SIN GLUTEN

Algunos pacientes sienten alivio cuando les diagnostican EC porque es una enfermedad que se puede tratar sólo con dieta.

No obstante, otros se inquietan ante los drásticos cambios en su dieta y su estilo de vida. Puede desarrollarse temor a comer, en especial fuera del hogar, y, en consecuencia, derivar en aislamiento social ya que muchos acontecimientos sociales se centran en la comida. Estas inquietudes se deben conversar con el dietista y el gastroenterólogo. Con instrucción adecuada, se puede mantener la dieta sin gluten incluso cuando se come fuera del hogar. Algunos de los grupos regionales de apoyo tienen listas de restaurantes que sirven platos sin gluten.

Los cambios abruptos en la dieta y el estilo de vida pueden provocar distintos grados de depresión y la participación en grupos de apoyo puede ayudar a sobrellevarla, en especial en los adolescentes. En el grupo, pueden compartir sus sentimientos con los demás y aprender de sus maneras de afrontar la situación. En ocasiones poco frecuentes, es posible que sea necesario recurrir a un consejero.

Es importante tener presente que es una suerte ser consciente de tener enfermedad celíaca. Millones de personas ignoran que la padecen. A través de la dieta, puede invertir el impacto que la enfermedad ha tenido en su organismo. Esperamos que esta guía le ayude y le deseamos buena salud.

## Recursos

A continuación encontrará una lista representativa, no exhaustiva, de recursos para personas con enfermedad celíaca.

### Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) (Grupo para personas con intolerancia al gluten)

Website: [www.celiacos.org](http://www.celiacos.org)

## PRINCIPALES GRUPOS DE APOYO EN NORTEAMÉRICA

### Gluten Intolerance Group

(Grupo para personas con intolerancia al gluten)

15110 10<sup>th</sup> Ave. SW, Suite A, Seattle, WA 98166

206.246.6652, Website: [www.gluten.net](http://www.gluten.net)

### Celiac Disease Foundation (Fundación de enfermedad celíaca)

13251 Ventura Boulevard, Suite 1, Studio City, CA 91604-1838

818-990-2354. Website: [www.celiac.org](http://www.celiac.org)

### Celiac Sprue Association/USA

(Asociación de sprue celíaco/EE. UU.)

PO Box 31700, Omaha, NE 68131-0700

402-558-0600, Website: [www.csaceliacs.org](http://www.csaceliacs.org)

### Canadian Celiac Association (Asociación celíaca canadiense)

5170 Dixie Road, Suite 204, Mississauga, Ontario, L4W 1E3

Phone: 905-507-6208, 1-800-363-7296, Website: [www.celiac.ca](http://www.celiac.ca)

## INTERNET

### American Dietetic Association

(Asociación dietética estadounidense)

Website: [www.eatright.org](http://www.eatright.org)

### Celiac Center at Columbia University (Centro para la enfermedad celíaca de la Universidad de Columbia)

Website: [www.celiacdiseasecenter.columbia.edu/CF-HOME.htm](http://www.celiacdiseasecenter.columbia.edu/CF-HOME.htm)

### Celiac Disease and Gluten-free Resource

(Enfermedad celíaca y recursos sin gluten)

Website: [www.celiac.com](http://www.celiac.com)

### Celiac Frequently Asked Questions (FAQ)

(Preguntas frecuentes sobre la enfermedad celíaca)

Website: [www.enabling.org/ia/ce/faq.html](http://www.enabling.org/ia/ce/faq.html)

### Center for Celiac Research, University of Maryland School of Medicine (Centro para la investigación sobre enfermedad celíaca, Universidad de Maryland)

Website: [www.celiaccenter.org](http://www.celiaccenter.org)

### Children's Digestive Health and Nutrition Foundation

(Fundación para la salud digestiva y nutrición de la infancia) (CDHNF)

Website: [www.cdhnf.org](http://www.cdhnf.org), [www.celiachealth.org](http://www.celiachealth.org)

### North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition (NASPGHAN) (Sociedad norteamericana de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátricas)

Website: [www.naspghan.org/sub/ce/ce\\_disease.asp](http://www.naspghan.org/sub/ce/ce_disease.asp)

Website: [www.naspghan.org/sub/positionpapers.asp](http://www.naspghan.org/sub/positionpapers.asp)

### National Institutes of Health

(Institutos nacionales de salud de Estados Unidos)

Website: [www.digestive.niddk.nih.gov/diseases/pubs/ce/ce/](http://www.digestive.niddk.nih.gov/diseases/pubs/ce/ce/)

University of Chicago, Celiac Disease Program:

Website: [www.uchospitals.edu/specialties/ce/ce/index.php](http://www.uchospitals.edu/specialties/ce/ce/index.php)

## LIBROS

**Gluten Free Friends** (Amigos sin gluten); Nancy Patin Falini, MA, RD, LDN (Libro con actividades para niños)

Website: [www.savorypalate.com](http://www.savorypalate.com)

**Gluten Free Diet A Comprehensive Resource Guide**; Shelley Case, B.Sc. RD, (Dieta sin gluten, guía exhaustiva de recursos),

[www.glutenfreediet.ca](http://www.glutenfreediet.ca)

**Kids with Celiac Disease** (Niños con enfermedad celíaca)

*A Family Guide to raising Happy, Healthy, Gluten-free Children*

(Niños con enfermedad celíaca: Guía familiar para criar niños felices y sanos sin gluten); Danna Korn

Website: [www.celiac.com/cgi-bin/webc.cgi/st\\_main.html?p\\_catid=8](http://www.celiac.com/cgi-bin/webc.cgi/st_main.html?p_catid=8)

## PUBLICACIONES SOBRE ENFERMEDAD CELÍACA

**Gluten-Free Living** (Vivir sin gluten)

National Newsletter for People with Gluten Sensitivity (Boletín nacional para personas con sensibilidad al gluten de Estados Unidos)

Website: [www.glutenfreeliving.com](http://www.glutenfreeliving.com)

**Sully's Living Without Magazine** (Revista vivir sin gluten de Sully)

Website: [www.livingwithout.com](http://www.livingwithout.com)

## LIBROS DE COCINA

**The Gluten-Free Gourmet-Living Well Without Wheat, Cookbook**, series by Bette Hagman

(Serie de libros, el gourmet sin gluten: vivir bien sin trigo)

Website: [www.best-cooking-books.com/search\\_Bette\\_Hagman/searchBy\\_Author.html](http://www.best-cooking-books.com/search_Bette_Hagman/searchBy_Author.html)

**Wheat-Free, Gluten-Free Cookbook for Kids and Busy Adults**, (Libro de recetas sin trigo y sin gluten para niños y adultos ocupados) by Connie Sarros, [www.gfbooks.homestead.com](http://www.gfbooks.homestead.com)

**Libros de cocina e informativos de Carol Fenster**

Website: [www.savorypalate.com](http://www.savorypalate.com)

## AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

**Dr. Alessio Fasano, Presidente**

CDHNF Celiac Disease Education Campaign

(Campaña educativa sobre enfermedad celíaca de CDHNF)

## AUTORES DE LA GUÍA DE DIETA SIN GLUTEN

**Karoly Horvath, MD**

Alfred I. DuPont Hospital for Children

Wilmington, DE

**Pamela Cureton, dietista titulada (RD), nutricionista dietista**

titulada (LDN), Universidad de Maryland en Baltimore

## Y LA JUNTA DE ASESORAMIENTO CIENTÍFICO DE LA CAMPAÑA SOBRE ENFERMEDAD CELÍACA DE CDHNF

Dr. Carlo Catassi

Dr. Richard Colletti

Dra. Martha Dirks

Dr. Stefano Guandalini

Dra. Janet Harnsberger

Dr. Edward Hoffenberg

Dr. Karoly Horvath

Dr. Alan Leichtner

Dr. Joseph Levy

Dra. Michelle Pietzak

**CDHNF**

CHILDREN'S DIGESTIVE  
HEALTH AND NUTRITION FOUNDATION  
(CDHNF) (FUNDACIÓN  
PARA LA SALUD DIGESTIVA Y  
NUTRICIÓN DE LA INFANCIA)

**NASPGHAN**

NORTH AMERICAN SOCIETY FOR  
PEDIATRIC GASTROENTEROLOGY,  
HEPATOLOGY AND NUTRITION  
(SOCIEDAD NORTEAMERICANA DE GASTROENTERO-  
LOGÍA, HEPATOLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICAS)

CDHNF National Office  
P.O. Box 6  
Flourtown, PA 19031  
Phone: 215-233-0808