



ÍNDICE

¿Qué es la enfermedad celíaca o celiaquía?

¿Pero qué es el gluten, dónde se encuentra?

¿Qué síntomas tendrá nuestro hijo?

¿Qué pruebas van a realizarle a nuestro hijo?

Os han confirmado que vuestro hijo es celíaco, ¿y ahora qué?

¿Qué alimentos están permitidos?

¿Qué alimentos pueden contener gluten y se deben evitar?

¿Cuáles son los alimentos que contienen gluten?

¿Qué hacemos en el supermercado?
Cómo leer etiquetas, si hay algún distintivo

¿Cómo cocinar en casa cuando hay personas celíacas?

¿Cómo comer fuera de casa?

¿Qué hacer ante una contaminación de gluten?

¿Hay que hacer estudio a los familiares de un@ niñ@ celíac@?

GUÍA PARA PADRES DE NIÑOS CON CELIAQUÍA



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELÍACA O CELIAQUÍA?

La **celiaquía** es un trastorno crónico del sistema inmune que da lugar a una intolerancia permanente al gluten. La patogenia no ha sido claramente establecida, si bien la mayoría de estudios la consideran una enfermedad inmunológica en la que influyen factores genéticos y ambientales. Esta enfermedad es muy frecuente, a nivel europeo se estima una incidencia de al menos 1 de cada 100 personas.

¿QUÉ ES EL GLUTEN, DÓNDE SE ENCUENTRA?

El gluten es una proteína que se encuentra en la composición de algunos cereales como el trigo, avena, centeno, cebada y derivados (espelta, escanda, triticale, kamut, bulgur...).

¿QUÉ SÍNTOMAS TENDRÁ NUESTRO HIJO?

La sintomatología puede ser muy variable en función del paciente y su edad. Hay una cantidad importante de personas que presentan síntomas atípicos o están asintomáticos, lo que dificulta y puede retrasar el diagnóstico.

Los síntomas "típicos" de enfermedad celíaca en niños son: diarrea o vómitos prolongados, falta de apetito, aplanamiento de la curva de peso, retraso del crecimiento, dolor abdominal recurrente, abdomen prominente con nalgas aplanadas, alteraciones del carácter (irritabilidad, tristeza, apatía...) y anemia por déficit de hierro.

¿QUÉ PRUEBAS VAN A REALIZARLE A NUESTRO HIJO?

En la actualidad, el diagnóstico está basado en 4 puntos, que se combinan entre sí:

- ▶ Clínica compatible o ausencia de la misma.
- ▶ Aumento en sangre de títulos de anticuerpos específicos de enfermedad celíaca.
- ▶ **Estudio genético:** HLA DQ2 y DQ8. Su presencia apoya el diagnóstico pero no lo confirma, puesto que hasta el 30% de la población sana es portadora de los genes y sólo el 1% de ellos presenta la enfermedad.
- ▶ **Biopsia intestinal:** aporta información sobre la presencia o ausencia de lesiones a nivel de la mucosa intestinal. Su realización puede omitirse en determinadas situaciones. Será obligatoria si existen dudas sobre el diagnóstico.

El diagnóstico definitivo lo proporciona la evolución, con el cese de los síntomas y la normalización de las alteraciones analíticas tras la retirada del gluten de la dieta.

OS HAN CONFIRMADO QUE VUESTRO HIJO ES CELÍACO, ¿Y AHORA QUÉ?

Una vez hecho el diagnóstico de la enfermedad, el único tratamiento en la actualidad es la retirada del gluten de la dieta, de forma estricta y definitiva.

La recomendación para estos pacientes es seguir una dieta saludable, rica en alimentos de origen vegetal (frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, semillas...). Así como proteínas de origen animal (lácteos, huevos, carne y pescado), evitando la carne roja y procesada. Teniendo en cuenta que los cereales siempre deberán ser sin gluten.

¿QUÉ ALIMENTOS ESTÁN PERMITIDOS?

- ▶ Arroz, maíz, tapioca, mijo, sorgo, teff, trigo sarraceno y quinoa (en grano, sin moler).
- ▶ Azúcar, miel y edulcorantes.
- ▶ Carnes y vísceras frescas y congeladas, cecina, jamón serrano y jamón cocido calidad extra.
- ▶ Frutas frescas, en almíbar y desecadas (a excepción de los higos secos que pueden contener gluten).
- ▶ Frutos secos crudos (los tostados pueden contener gluten), con y sin cáscara.
- ▶ Grasas: aceite y mantequilla tradicional.
- ▶ Hortalizas, verduras y tubérculos frescos, congelados y en conserva al natural.
- ▶ Huevos.
- ▶ Café en grano o molido, infusiones de plantas sin procesar, refrescos (naranja, limón, cola, etc.) y gaseosas.
- ▶ Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y cuajada fresca.
- ▶ Legumbres secas y cocidas en conserva al natural. Precaución con las lentejas, se deben revisar y quitar los granos de trigo en el caso de encontrar alguno.
- ▶ Pescados y mariscos frescos y congelados sin rebozar, en conserva al natural o en aceite.
- ▶ Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y en hebra, siempre envasadas (no molidas).
- ▶ Vinos y bebidas espumosas.
- ▶ Zumos naturales de fruta.

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN CONTENER GLUTEN Y SE DEBEN EVITAR?

Los productos manufacturados como salsas, caldos preparados, helados, embutidos, golosinas, postres, néctares de fruta, etc., aunque en origen partan de ingredientes sin gluten, siempre tienen riesgo, ya que en su proceso de fabricación se puede producir una contaminación accidental con otros ingredientes que contienen gluten, al compartir las líneas de producción, de embalaje, entre otras.



¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN?

- ▶ Harinas de trigo, centeno, avena, cebada, espelta.
- ▶ Pan, bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos y demás productos de pastelería, elaborados con cualquiera de estas harinas.
- ▶ Pastas alimentarias, italianas o similares, fideos, macarrones, tallarines, etc. y sémola de trigo.
- ▶ Leches malteadas y alimentos malteados. Chocolates (excepto los autorizados).
- ▶ Infusiones y bebidas preparadas con cereales, cerveza, malta, agua de cebada, etc.
- ▶ Productos manufacturados en los que entren en su composición cualquiera de las harinas citadas, por ejemplo: sopas de sobre, flanes y natillas preparadas, helados, caramelos.
- ▶ En general, cualquier alimento preparado o manufacturado puede contener gluten; evitar los productos a granel.

¿QUÉ HACEMOS EN EL SUPERMERCADO? CÓMO LEER ETIQUETAS, SI HAY ALGÚN DISTINTIVO.

A la hora de hacer la compra hay que tener en cuenta el tipo de producto que se va a comprar y el etiquetado de los mismos. Según el Reglamento europeo (UE) nº 828/2014, los productos que lleven en el etiquetado la mención **SIN GLUTEN** deben contener menos de 20 ppm (mg/kg). Esta es la única mención válida para las personas celíacas.



La **espiga barrada** es el símbolo internacional sin gluten y está regulado actualmente por la AOECS (Sociedad de Asociaciones de Celiacos de Europa), quien delega en sus asociaciones miembros la concesión de su uso y control. En España, FACE (Federación de Asociaciones de Celiacos de España) es una de las encargadas de otorgar esta certificación. Este símbolo garantiza un contenido de gluten inferior a 20ppm (mg/kg) en el producto final.

¿CÓMO COCINAR EN CASA CUANDO HAY PERSONAS CELÍACAS?

Entre las pautas a tener en cuenta para evitar contaminaciones cruzadas en domicilio están:

- ▶ Almacenar los alimentos sin gluten en estantes diferentes.
- ▶ Preparar y cocinar platos sin gluten primero y en superficies limpias.
- ▶ Es preferible utilizar tablas y utensilios de plástico o metal debido a que los de madera son porosos y más difíciles de limpiar.
- ▶ Se recomienda eliminar la harina de trigo y el pan rallado con gluten y utilizar, en su lugar, harinas y/o pan rallado sin gluten, copos de puré de patatas para rebozar, empanar o espesar salsas.

- ▶ Lavar bien todo el menaje de cocina.
- ▶ Imprescindible que la persona celiaca disponga de su propio tostador y coladores, ya que estos sufren procesos de limpieza más complicados y exhaustivos.
- ▶ Microondas: cubrir siempre el plato de alimentos sin gluten con una tapa.
- ▶ Horno: No hornees simultáneamente productos con y sin gluten si tu horno es de aire.

¿CÓMO COMER FUERA DE CASA?

Restaurante, colegios, actividades extra-escolares, fiestas... La celiaquía no debería impedir llevar una vida social normal. Por ello, a la hora de entrar en un bar o restaurante es recomendable:

- ▶ Identificarse como persona celiaca y explicar en qué consiste la dieta sin gluten para que la persona que le atienda sepa los alimentos que no se pueden consumir.
- ▶ Preguntar al personal del establecimiento las opciones que tienen sin gluten.
- ▶ No dudar en preguntar los ingredientes y el proceso de elaboración de los platos.
- ▶ Las cartas de alérgenos NO contemplan manipulación ni trazas.
- ▶ En caso de celebraciones (bodas, bautizos, comuniones, etc.), es aconsejable ser previsor y advertir a los organizadores que se necesita una dieta especial.
- ▶ Ante la duda de si un alimento contiene gluten o no, no consumirlo.



Según el Reglamento europeo (UE) N° 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor, los restaurantes tienen la obligación de facilitar a los clientes que lo demanden, la información sobre la presencia de alérgenos en los platos que sirven.

¿QUÉ HACER ANTE UNA CONTAMINACIÓN DE GLUTEN?

Pequeñas cantidades de gluten provocan una respuesta inmunológica en el celíaco, dando lugar a un daño en las vellosidades intestinales. Esto puede ir acompañado o no de síntomas digestivos o extradigestivos (aftas, dolores musculares o articulares, irritabilidad, cefalea...). En el caso de que se produzca dicha contaminación, habrá que vigilar la posible aparición de éstos. Si el niño presentara clínica, deberá recibir tratamiento sintomático (analgesia si hay dolor, suero oral si hay vómitos o diarreas...) y se revisará cuál ha podido ser el alimento ingerido o la posible fuente de contaminación, para evitarla en el futuro.

¿HAY QUE HACER ESTUDIO A LOS FAMILIARES DE UN@ NIÑ@ CELIAC@?

Tras el diagnóstico del caso índice, se realizará el estudio a los familiares de primer grado (madre, padre, hermanos) mediante:

- ▶ Estudio genético (HLA).
- ▶ Niveles de Inmunoglobulina A.
- ▶ Niveles de Anticuerpos específicos de celiaquía.

BIBLIOGRAFÍA

Tratamiento en Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. 5ª edición. Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.

Protocolos Diagnóstico-Terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición. Pediátrica. 2ª edición. Trastornos asociados al gluten.

Protocolo para el diagnóstico precoz de enfermedad celíaca. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Información para familias. Enfermedad Celíaca. Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica.

www.celiacos.org