
DIETA SIN GLUTEN

ENFERMEDAD CELÍACA



Asociación Española de Gastroenterología

Introducción

La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune crónica desencadenada por la ingesta de gluten en personas genéticamente predispuestas. El contacto con gluten provoca una respuesta inmunitaria anómala que puede dañar la mucosa del intestino delgado, con consecuencias digestivas y extraintestinales.

Hasta el momento el único tratamiento eficaz es seguir una dieta sin gluten estricta y de por vida. No existen cantidades “seguras” de gluten para una persona celíaca: incluso pequeñas trazas pueden causar daño intestinal, aunque no siempre produzcan síntomas inmediatos.

Principios generales de la dieta sin gluten

Para que el tratamiento de la enfermedad celíaca sea eficaz, no basta con eliminar el gluten, sino que es fundamental seguir una **alimentación saludable, equilibrada y basada en alimentos naturalmente sin gluten y poco procesados**. Esto es especialmente importante al inicio, cuando la mucosa intestinal suele estar dañada y la absorción de nutrientes está comprometida. Una dieta de calidad favorece la recuperación intestinal y ayuda a corregir déficits frecuentes como hierro, calcio, vitamina D, folatos o vitamina B12.

Los **productos ultraprocesados sin gluten** suelen tener un perfil nutricional desfavorable, con más grasas saturadas, azúcares y sal, y menos fibra y micronutrientes, lo que puede favorecer el aumento de peso y alteraciones metabólicas. Además, al excluir los cereales con gluten, una dieta mal planificada puede resultar baja en fibra y vitaminas del grupo B, situación que se agrava si se sustituyen alimentos naturales por ultraprocesados.

Por otro lado, los ultraprocesados presentan un **mayor riesgo de contaminación cruzada**, debido a ingredientes complejos y procesos de fabricación compartidos. Priorizar alimentos simples y naturalmente sin gluten reduce este riesgo. Finalmente, una dieta rica en frutas, verduras, legumbres y cereales sin gluten de grano entero favorece un microbiota intestinal más saludable, aspecto clave en el control y la recuperación de la enfermedad celíaca.

Tras iniciar la dieta sin gluten, los síntomas suelen mejorar, aunque la recuperación completa del intestino puede tardar meses o incluso hasta un año.

Qué es el gluten y donde se encuentra

El **gluten** es un conjunto de proteínas que se encuentran de forma natural en algunos cereales. Estas proteínas ayudan a dar **elasticidad y esponjosidad** a las masas, permitiendo que el pan crezca y que los productos horneados tengan una textura blanda y flexible.

Los cereales que contienen gluten son los que se detallan a continuación, y **todas sus variedades y derivados**: el **trigo** (incluyendo trigo común, trigo duro, espelta, kamut® o khorasan), la **cebada** y el **centeno**. También está presente en el **triticale** (híbrido del trigo y centeno). Cualquier alimento elaborado a partir de estos cereales, contiene gluten y no es apto para personas celíacas. El gluten se encuentra en productos como pan, pasta, galletas, bollería, cereales de desayuno, harinas, sémolas y productos con malta.

También pueden contener gluten alimentos procesados como salsas, caldos, embutidos o platos preparados, por lo que es imprescindible **leer siempre el etiquetado**. Existen muchos alimentos naturalmente sin gluten, pero deben manipularse correctamente para evitar la contaminación cruzada.

Recomendaciones revisadas y actualizadas en enero 2026 por las dietistas-nutricionistas, miembros del CODINUCAT:

Montse Ibarra Rubio,

Hospital Universitari Mutua Terrassa.

Beatriz Marqués Lema,

Centro IBADE.

Sonia March Díaz,

CPEN Grupo Centro Médico Teknon.

Tabla de alimentos libres de gluten (consumo libre), con riesgo de tener gluten (hay que revisar el etiquetado), y con gluten (prohibidos)

(Información elaborada a partir de la tabla de alimentos de la Associació de celiacs de Catalunya)

GRUPO DE ALIMENTOS	LIBRES DE GLUTEN	PUEDEN CONTENER GLUTEN (REVISAR ETIQUETADO)	CONTIENEN GLUTEN (EVITAR)
CEREALES, PSEUDO-CEREALES, DERIVADOS Y SEMILLAS	<p>Cereales sin moler y envasados: arroz, maíz, trigo sarraceno/alfarfón, mijo, sorgo, teff, quinoa (o quínoa o kinua), amaranto.</p> <p>Semillas de sésamo, chía, lino, amapola, calabaza, girasol...</p>	<p>Almidón de trigo, almidón de cereales aptos (en ambos casos es necesario garantizar su aptitud). Avena con mención o logo "sin gluten". Fibras vegetales (ej. psyllium) Palomitas de maíz (preparadas para el consumo o de microondas). Productos elaborados a partir de cereales aptos (arroz, quinoa, etc.): harinas, pasta, pan, etc. Vasitos de arroz, quinoa, etc. listos para el consumo.</p> <p>Mezcla de semillas, semillas en polvo.</p>	<p>Cereales, harinas o productos elaborados a partir de: trigo, cebada, centeno, espelta, Kamut®, triticale y avena no certificada.</p> <p>Semillas a granel [por riesgo de contaminación]</p>
AZÚCARES Y EDULCORANTES	<p>Almíbar. Azúcar blanco y moreno, panela. Edulcorantes, incluida estevia y sirope de agave, jarabe de glucosa, maltodextrina o dextrosa (incluso si derivan de cereales con gluten) Miel y melazas (miel de caña)</p>	<p>Azúcar glas, azúcar aromatizado (ej. vainilla). Caramelo líquido. Miel con otros ingredientes. Siropes.</p>	-
VERDURAS Y HORTALIZAS	<p>Verduras y hortalizas frescas, congeladas, deshidratadas sin cocinar. Setas y hongos comestibles frescos, congelados, deshidratados sin cocinar. Conservas de verduras y/o hortalizas al natural. Menestra de verduras congeladas sin cocinar Alga nori, wakame.</p>	<p>Verduras y hortalizas precocinadas. Verduras y hortalizas preparadas para el consumo (cremas, purés).</p>	<p>Verduras y hortalizas empanadas o rebozadas con harinas de cereales con gluten.</p>

LÁCTEOS Y BEBIDAS VEGETALES	<p>Leche: esterilizada o UHT, evaporada, condensada, concentrada, etc. Leches especiales (sin lactosa, enriquecidas, fermentadas, en polvo, etc.). Yogur: natural, entero, desnatado, enriquecido, azucarado, etc. Yogur Griego (natural). Quesos: fresco, tierno, semicurado o curado, entero o cuña (no loncheados). Requesón, mató, nata (grasa >30-50%). Cuajada, cuajo, Kéfir.</p>	<p>Bebidas vegetales (no lácteas): soja, almendra, quinua, avena, alpiste, etc. Yogur de sabores, con o sin trozos de fruta u otros ingredientes. Postres de soja, coco, etc. Postres lácteos: natilla, flan, mousse, etc. Quesos manipulados y sucedáneos para untar, rallados, loncheados, en porciones, en dados, etc. Helados. Nata ligera (grasa <30%), nata en espray.</p>	<p>Postres lácteos con cereales con gluten Batidos malteados</p>
TUBÉRCULOS	<p>Patatas, boniatos, batatas, yuca, chufa, etc. Frescas. Conservas de patata al natural o cocidas.</p>	<p>Copos de puré de patatas Patatas prefritas y congeladas Productos derivados: horchata, harinas, almidón, etc.</p>	<p>-</p>
FRUTAS Y FRUTOS SECOS	<p>Fruta fresca, en conserva: frutas en su jugo, en compota o en almíbar, dulce de membrillo. Fruta desecada (ej. dátiles, ciruelas, etc.) y deshidratada (ej. plátano, manzana, etc.). Frutas confitadas y glaseadas Mermeladas y confituras. Zumo, néctar o mosto. Frutos secos enteros: con o sin cáscara (crudos).</p>	<p>Frutas preparadas para el consumo: troceadas y envasadas. Mermeladas o confituras con otros ingredientes a parte de la fruta. Higos desecados. Harinas de frutos secos (ej. almendra). Frutos secos tostados, fritos, salados o con azúcar, troceados, en grano, en polvo, etc.</p>	<p>Higos desecados con recubrimiento de harina. Frutos secos a granel [por riesgo de contaminación]</p>
CARNES	<p>Todo tipo de carnes y vísceras (frescas o congeladas) que no contengan otros ingredientes (a excepción de conservantes). Jamón/Paleta ibérica (pieza entera/no loncheado). Jamón serrano (pieza entera/no loncheado).</p>	<p>Productos cárnicos: ahumados, macerados, en salsa, precocinados o preparados. Salchichas, frankfurt, hamburguesas, patés, embutidos, carne picada, etc. beicon, panceta y lacón: fresco, salado, cocido o semicocido. Embutidos: todos (incluido el jamón cocido calidad extra) Jamón/Paleta curada.</p>	<p>Carne y productos cárnicos dispensados manipulados «in situ» [por riesgo de contaminación] Productos cárnicos rebozados o empanados.</p>

<p>PESCADOS Y MARISCOS</p>	<p>Pescado (blanco y azul) y marisco: fresco, salado, en salazón, desecado, ahumado, congelado, etc. Conservas al natural, en aceite (de oliva, de girasol o mezcla de aceites vegetales), en vinagre, al limón, etc. Tinta de calamar (tinta de cefalópodo +sal).</p>	<p>Productos preparados (paté, conservas en salsa, etc.) o precocinados. Surimi y sucedáneos de pescado.</p>	<p>Pescado rebozado o que contengan cereales con gluten.</p>
<p>HUEVOS</p>	<p>Huevos frescos, refrigerados y desecados. Derivados de huevo: huevo en polvo, yema deshidratada, clara desecada, huevo líquido pasteurizado.</p>	<p>Preparados comerciales con huevo: ej. tortilla de patatas precocinada, huevo hilado, etc.</p>	<p>-</p>
<p>LEGUMBRES Y ALIMENTOS VEGANOS</p>	<p>Garbanzos o judías cocidas al natural, guisantes secos o congelados. Garbanzos o judías envasadas secas.</p>	<p>Lentejas cocidas al natural. Lentejas secas envasadas. Miso «Nata» vegetal Salsa tamari, Tahini, algarroba, soja texturizada, etc. Tempeh, tofu al natural, de sabores, marinado, etc. Salsas veganas industriales.</p>	<p>Legumbres a granel (crudas o cocidas) [por riesgo de contaminación] Proteínas vegetales con trigo (seitán).</p>
<p>GRASAS</p>	<p>Aceite vegetal: oliva, girasol, orujo, etc. Grasas animales: manteca de cerdo, mantequilla tradicional.</p>	<p>Aceites aromatizados. Margarinas, mantequilla fácil de untar.</p>	<p>-</p>
<p>PRECOCINADOS Y PLATOS PREPARADOS</p>	<p>Platos certificados sin gluten.</p>	<p>Platos preparados. Caldo comercial, sopas instantáneas, deshidratadas, en juliana, pastillas de caldo. Salsas comerciales Sushi simple (pescado+arroz+alga).</p>	<p>Empanadillas. Pizzas y lasañas de trigo. Sushi con soja, en tempura, con surimi o con salsas.</p>
<p>ALIMENTOS INFANTILES</p>	<p>Leche de inicio (0-12 meses), continuación (1-3 años) y crecimiento (+3 años).</p>	<p>Harinas instantáneas, papillas preparadas. Leche de crecimiento con cereales. Potitos.</p>	<p>-</p>

APERITIVOS, SNACKS Y DULCES	<p>Encurtidos sin aromas ni especias (ej. pepinillos, cebolletas, etc.). Olivas (con o sin hueso). Chocolate certificado sin gluten. Palomitas naturales.</p> <p>Helados de agua ("polos" de limón etc).</p>	<p>Encurtidos con otros ingredientes. Olivas rellenas, con aromas o especias. Patatas fritas y otros snacks de bolsa, palomitas preparadas. Chocolates. Golosinas, caramelos duros. Cualquier otro helado. Granizados.</p>	<p>Bollería Galletas tradicionales. Barritas con cereales.</p> <p>Golosinas a granel (incluso si el envase original contiene mención o logo «sin gluten») [por riesgo de contaminación]</p>
BEBIDAS	<p>Agua embotellada y agua de sabores (con o sin burbujas) Café: en grano o molido (natural, torrefacto, mezcla o descafeinado), instantáneo (ingredientes: café/café descafeinado), cápsulas (sin aromas ni otros ingredientes). Achicoria. Refrescos: naranja, limón, cola, lima, tónica, soda, gaseosa, sifón, bitter (light, sin azúcar, sin cafeína) Bebidas destiladas: pacharán, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky (sin otros ingredientes o aromas). Cava, champagne y sidra. Todos los vinos, incluidos los espumosos, vermut.</p>	<p>Bebidas energéticas. Bebidas isotónicas. Bebidas preparadas para el consumo a base de fruta, con café o chocolate, con bebidas vegetales, etc.</p> <p>Infusiones: todas (monoplanta, con especias, frutas u otros ingredientes).</p>	<p>Bebidas artesanales: ratafía, Pacharán, etc. Cerveza. Bebidas de malta. Infusiones de hierbas a granel [por riesgo de contaminación]</p>
ESPECIAS Y CONDIMENTOS	<p>Especias en su estado natural (sin moler ni trocear) y envasadas (ej. grano, hoja, etc.). Colorantes y aromas naturales, sin moler: azafrán, vainas de vainilla, canela en rama, raíz de regaliz. Sal, vinagre de vino, de manzana o de sidra, con denominación de origen (ej. Módena, etc.).</p>	<p>Crema de vinagre. Especias molidas y mezcla de especias.</p>	<p>Comino en grano. Especias a granel [por riesgo de contaminación]</p>
ADITIVOS	-	Todos.	-

<p>OTROS</p>	<p>Cacao puro en polvo. Manteca de cacao.</p> <p>Levadura fresca de panadería (Sacharomyces cerevisiae). Gasificantes: bicarbonato sódico y ácido tartárico. Jalea Real fresca y liofilizada. Polen granulado.</p>	<p>Todos los productos que contengan cacao: tabletas, bombones, cremas de untar, preparados en polvo, etc.</p> <p>Levadura química.</p> <p>Cualquier complemento en pastilla, polvo, etc.</p>	<p>-</p>
---------------------	--	---	----------

ALIMENTOS PERMITIDOS Y ALTERNATIVAS SIN GLUTEN

En la dieta sin gluten, la base de la alimentación debe estar formada por **alimentos naturalmente libres de gluten**, ya que son los más seguros desde el punto de vista nutricional y presentan un menor riesgo de contaminación cruzada. Estos alimentos permiten llevar una dieta variada, equilibrada y adecuada a largo plazo y pueden consumirse con seguridad siempre que no exista contaminación cruzada durante su manipulación o preparación:

- Frutas y verduras frescas, congeladas o en conserva al natural.
- Legumbres (garbanzos, judías, guisantes), secas o cocidas sin aditivos.
- Patatas y derivados simples.
- Arroz y maíz.
- Carnes, pescados y mariscos frescos, sin rebozar ni adobar.
- Huevos.
- Leche natural, yogur natural y quesos naturales.
- Aceites vegetales, mantequilla, azúcar, miel y sal.
- Frutos secos y semillas al natural.
- Cereales y pseudocereales sin gluten

Existen múltiples **alternativas a los cereales con gluten** que permiten cubrir las necesidades energéticas y de fibra (en grano entero, en harina o en productos derivados):

- Arroz (blanco e integral)
- Maíz (polenta, harina de maíz)
- Quinoa
- Amaranto
- Mijo
- Sorgo
- Trigo sarraceno (alforfón)
- Patata, tapioca, yuca, mandioca

¡ ADVERTENCIA SOBRE LA AVENA!

La avena no contiene gluten de forma natural, pero suele contaminarse durante su producción. Solo se puede consumir **avena certificada sin gluten**.

Una pequeña proporción de pacientes pueden presentar reacción cruzada

con la avenina, proteína de la avena. Por ello, algunos grupos recomiendan una restricción de la avena los primeros 6 meses de la dieta para posteriormente hacer una introducción gradual.

Productos específicos sin gluten

Existen en el mercado productos elaborados específicamente sin gluten, como pan, pasta, galletas o harinas especiales. Estos productos pueden facilitar la adherencia a la dieta y mejorar la variedad, pero se recomienda:

- Priorizar los productos claramente etiquetados como “sin gluten”.
- Consumirlos con moderación, ya que muchos son ultraprocesados y con menor valor nutricional.
- Elegir versiones enriquecidas o con mayor contenido en fibra cuando sea posible.

Etiquetado de alimentos

La correcta lectura del etiquetado de los alimentos es una herramienta fundamental para seguir de forma segura una dieta sin gluten. Dado que el gluten puede encontrarse tanto de forma evidente como oculta en muchos productos, es imprescindible revisar siempre la etiqueta, incluso en alimentos que se consumen habitualmente.

Declaración de alérgenos

Según la normativa vigente, los cereales que contienen gluten deben declararse obligatoriamente en la lista de ingredientes. Estos cereales son el **trigo, la cebada, el centeno y sus variedades**. Cuando están presentes, deben aparecer **destacados** tipográficamente (en negrita, mayúsculas o cursiva), lo que facilita su identificación. **Importante:** esta información resulta insuficiente, ya que solo contempla los ingredientes añadidos de forma intencionada y no tiene en cuenta las posibles trazas de gluten, que pueden incorporarse de manera involuntaria durante el transporte, el almacenamiento o la manipulación del alimento. Por ello, no garantiza que el producto final contenga menos de 20 ppm de gluten.

Por este motivo, **en el caso de productos procesados, es necesario comprobar que incluyan la mención o el símbolo “sin gluten”**, o bien verificar su idoneidad en las guías de alimentos elaboradas por las asociaciones de celíacos. Ante cualquier duda, se recomienda no consumir el producto.

Identificación de “sin gluten”

La expresión “sin gluten” está regulada por ley y sólo puede utilizarse en productos que contengan **20 ppm** o menos (**20mg/kg**), una cantidad considerada segura para las personas con enfermedad celíaca.

La mención “**muy bajo en gluten**” permite hasta 100 mg/kg, por tanto, no es seguro para las personas celíacas y **NO LO DEBEN CONSUMIR**.

El símbolo de la Espiga Barrada (Crossed Grain Symbol) es el distintivo más reconocido a nivel europeo e internacional para identificar productos aptos para personas con enfermedad celíaca. Indica que el alimento cumple el criterio legal **de ≤20 ppm de gluten** y, en muchos casos, implica controles adicionales, análisis y auditorías del proceso de fabricación. En España, su uso está gestionado por la FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España) junto con las asociaciones autonómicas, y **ofrece un alto nivel de seguridad**.



Existen también **otras menciones o logotipos**, como “apto para celíacos” o “sin gluten certificado”, que pueden ser útiles. No obstante, es importante comprobar siempre que el producto indique claramente “sin gluten” y que cuente con el respaldo de una asociación reconocida o un sistema de certificación fiable.



Advertencias de contaminación cruzada en el etiquetado: algunos productos incluyen frases como:

“Puede contener gluten”, “Puede contener trazas de trigo/cebada/centeno”, “Elaborado en una fábrica que también procesa gluten”. Estas advertencias indican riesgo de contaminación cruzada durante la fabricación. En personas con enfermedad celíaca, estos productos no suelen ser recomendables, ya que incluso pequeñas cantidades de gluten pueden provocar daño intestinal.

Contaminación cruzada

La contaminación cruzada se produce cuando un alimento sin gluten entra en contacto con gluten durante el almacenamiento, la manipulación, la preparación o el cocinado. En la enfermedad celíaca, incluso cantidades muy pequeñas de gluten pueden causar daño intestinal, aunque no siempre aparezcan síntomas inmediatos. Por este motivo, la prevención de la contaminación cruzada es una parte esencial del tratamiento dietético y tan importante como evitar los alimentos que contienen gluten.

La contaminación cruzada puede producirse tanto en el hogar como fuera de casa y también durante la fabricación de alimentos procesados, especialmente cuando se utilizan líneas de producción compartidas.

La cocina del hogar es uno de los entornos donde con mayor frecuencia puede producirse contaminación cruzada con gluten. Adoptar una buena organización y unas rutinas claras permite reducir de forma significativa este riesgo y garantizar una dieta sin gluten segura.

Organización y almacenamiento

- Mantener los alimentos sin gluten claramente separados del resto.
- Guardar los productos sin gluten en estantes superiores, para evitar que migas o restos caigan sobre ellos.
- Utilizar recipientes cerrados y bien identificados para alimentos sin gluten.
- Etiquetar los alimentos sin gluten cuando convivan con productos con gluten en el mismo hogar.

Utensilios y pequeños electrodomésticos

- Disponer de una **tostadora exclusiva** para el pan sin gluten.
- Utilizar utensilios diferenciados o perfectamente lavados para alimentos sin gluten: tablas, cuchillos, espátulas, cucharones, coladores y moldes.
- Prestar especial atención a utensilios porosos (madera, silicona muy usada), ya que pueden retener restos de gluten; siempre que sea posible, usar materiales fáciles de limpiar.
- No compartir coladores para pasta ni cucharas de servir, sin una limpieza exhaustiva.
- **Horno:** limpiar previamente restos visibles de migas o masas, cocinar los

alimentos sin gluten en bandejas limpias, rejillas propias o recipientes cerrados, colocar los alimentos sin gluten en la parte superior del horno para evitar que caigan restos, cubrir las preparaciones con papel de horno o aluminio si es necesario. No utilizar la función del aire para hornear.

- **Airfryer:** evitar usar la misma cesta para alimentos con y sin gluten sin una limpieza profunda. Limpiar cuidadosamente la cesta y el interior antes de cocinar alimentos sin gluten. Si se utilizan rebozados con gluten de forma habitual, se recomienda disponer de una **airfryer exclusiva** o de cestas intercambiables.
- **Microondas:** limpiar el interior con regularidad. Cubrir los alimentos sin gluten con tapa apta para microondas. Utilizar recipientes limpios y exclusivos cuando sea posible.
- **Sandwichera, grill o plancha:** son aparatos de **alto riesgo de contaminación**, ya que acumulan migas y restos. Se recomienda disponer de una **sandwichera exclusiva** para alimentos sin gluten. Si se comparte, debe limpiarse en profundidad y utilizar papel de horno o láminas protectoras, aunque no elimina completamente el riesgo.

Superficies y limpieza

- Evitar la preparación simultánea de alimentos con y sin gluten.
- Lavar bien las manos antes de manipular alimentos sin gluten.
- Limpiar correctamente encimeras y mesas de trabajo antes de preparar alimentos sin gluten.
- Cambiar trapos, bayetas y esponjas con frecuencia, o usar unas específicas para la cocina sin gluten. Es útil utilizar papel de un solo uso para limpiar las superficies y evitar la contaminación.
- Utilizar aceite de fritura exclusivo para alimentos sin gluten.
- Evitar freír o cocinar alimentos sin gluten en recipientes donde previamente se hayan cocinado alimentos con gluten sin una limpieza adecuada.
- Cocinar primero los alimentos sin gluten y después los que contienen gluten, si se comparten espacios.

Condimentos y productos de uso común

- No compartir mantequilla, margarina, mermeladas o patés si se untan con cuchillos que han tocado pan con gluten.
- Evitar el uso de harinas con gluten en la cocina; si se utilizan, extremar la

limpieza para evitar la harina en suspensión.

- Salero: se recomienda utilizar un salero con dosificador cerrado o disponer de un salero exclusivo para la cocina sin gluten. Los saleros abiertos pueden contaminarse fácilmente si se introducen dedos o utensilios con restos de pan u otros alimentos con gluten.

Educación del entorno familiar

- Informar y formar a todos los miembros del hogar sobre qué es la enfermedad celíaca y la importancia de evitar la contaminación cruzada.
- Establecer normas claras y visibles en la cocina.
- Supervisar especialmente a niños y personas que no cocinan habitualmente.

Comer fuera de casa

Comer fuera de casa implica un mayor riesgo de **contaminación cruzada**, por lo que es fundamental **planificarse con antelación**. Siempre que sea posible, se recomienda acudir a **establecimientos acreditados** para ofrecer comida sin gluten o recomendados por asociaciones de celíacos, ya que cuentan con formación y protocolos específicos de seguridad.

Al llegar al restaurante, es importante **comunicar claramente que se trata de enfermedad celíaca** y no de una preferencia alimentaria, y preguntar por las medidas que aplican para evitar la contaminación cruzada en cocina. Se deben elegir platos sencillos y poco manipulados, evitando rebozados, empanados, fritos en aceite compartido y salsas. No es seguro comer en buffets o autoservicios por el elevado riesgo de contaminación cruzada.

Como medida de prevención, es muy recomendable llevar un pequeño “**kit de casa**” con **opciones básicas** y seguras sin gluten (por ejemplo, pan sin gluten, crackers, fruta o frutos secos), especialmente en viajes, eventos o situaciones en las que no se pueda garantizar una opción segura.

Ante cualquier duda razonable sobre la seguridad del plato, es preferible no consumirlo.

Viajar con enfermedad celíaca

Viajar con enfermedad celíaca requiere **planificación previa**, pero con una buena organización es posible hacerlo de forma segura y sin limitar la experiencia del viaje. La clave es anticiparse a las situaciones de riesgo y contar siempre con alternativas.

Antes del viaje

- Informarse sobre el destino y localizar establecimientos acreditados o recomendados por asociaciones de celíacos.
- Reservar, cuando sea posible, alojamientos con cocina, lo que facilita el control de la dieta.
- Aprender a identificar los cereales con gluten en el idioma local o llevar tarjetas explicativas sobre la enfermedad celíaca.
- Consultar la normativa y disponibilidad de productos sin gluten en el país de destino.

Durante el viaje

- Llevar siempre un kit de alimentos sin gluten procedentes de casa, con opciones básicas y seguras (pan, galletas, crackers, frutos secos, barritas o snacks).
- En desplazamientos largos (avión, tren, autobús), solicitar con antelación menús sin gluten, confirmando siempre su seguridad.
- Priorizar alimentos sencillos y naturalmente sin gluten cuando no haya garantías claras.

Comidas fuera de casa en el viaje

- Elegir restaurantes acreditados o con experiencia en cocina sin gluten.
- Evitar buffets, puestos callejeros y comidas sin información clara sobre su preparación.
- Preguntar siempre por las medidas para evitar la contaminación cruzada y no consumir el plato ante cualquier duda.
- En excursiones o actividades prolongadas, llevar comida suficiente para evitar improvisaciones.
- En viajes con niños, extremar la planificación y llevar siempre alternativas alimentarias seguras.

Recursos útiles:

FACEMOVIL — App oficial de FACE que incluye restaurantes, hoteles y puntos de venta con opciones seguras sin gluten, aunque está enfocada en España, también sirve para planificar viajes dentro del país y consultar opciones seguras. [FACE](#)

Celicidad — Aplicación muy usada en España que también lista restaurantes y hoteles sin gluten; su mapa interactivo puede ser útil en viajes cercanos o destinos compartidos por usuarios.

RIESGOS NUTRICIONALES Y DIETA EQUILIBRADA

Seguir una dieta sin gluten es esencial para tratar la enfermedad celíaca, pero no garantiza por sí sola una alimentación equilibrada. Si la dieta no está bien planificada, pueden aparecer riesgos nutricionales, especialmente durante los primeros meses tras el diagnóstico.

Riesgos nutricionales más frecuentes

Al inicio de la enfermedad, el intestino puede estar dañado y absorber peor algunos nutrientes. Además, al eliminar cereales con gluten, pueden producirse ingestas insuficientes de determinados componentes:

- Hierro: su déficit es frecuente; causa anemia, cansancio y debilidad.
- Calcio y vitamina D: importantes para la salud ósea; su déficit aumenta el riesgo de osteopenia y osteoporosis.
- Vitaminas del grupo B (especialmente folatos y B12): necesarias para el sistema nervioso y la formación de glóbulos rojos.
- Fibra: muchas dietas sin gluten son pobres en fibra si se basan en productos procesados.
- Zinc y otros minerales: pueden verse reducidos si la dieta es poco variada.

Estos déficits pueden persistir si la dieta se basa principalmente en productos ultraprocesados sin gluten, que suelen ser pobres en micronutrientes.

Aplicaciones con cobertura internacional

- Find Me Gluten Free (app y web), permite localizar restaurantes con opciones sin gluten en todo el mundo, con reseñas de usuarios y mapas interactivos. Es una de las apps más usadas por viajeros celiacos.
- Gluten Free Roads: directorio global de restaurantes, hoteles y tiendas con opciones sin gluten en muchos países. Incluye mapas y búsquedas por ubicación. [singlutenfacil.es](#)
- GlutenMap / Glusearch, ofrece un listado global de restaurantes, bares, panaderías y alojamientos sin gluten, con geolocalización y detalles prácticos de cada establecimiento.

Importancia de una dieta equilibrada

Una dieta equilibrada en la enfermedad celíaca debe basarse en alimentos naturales y variados, que aporten todos los nutrientes necesarios y favorezcan la recuperación intestinal.

Se recomienda:

- Consumir diariamente mínimo 2 raciones de verduras y hortalizas y 3 raciones de fruta (aportan vitaminas, minerales y fibra).
- Utilizar cereales y pseudocereales sin gluten como arroz integral, quinoa, mijo o trigo sarraceno.
- Asegurar una ingesta adecuada de proteínas:
 - Carne 3-4 veces/semana, priorizar carne blanca, limitar carne roja máximo 2 veces/ semana, y minimizar la carne procesada (embutidos, salchichas, hamburguesas...)
 - Pescado 2-3 veces/semana, alternando blanco y azul
 - Huevos 3-4 veces/semana
 - Potenciar el consumo de legumbres a 3-4 veces/semana
- Consumir 1-3 veces al día lácteos o alternativas enriquecidas (p. ej. bebida de soja con calcio) para cubrir las necesidades de calcio.
- Incluir de 3-7 puñados de frutos secos a la semana (naturales o tostados).
- Priorizar grasas saludables, como el aceite de oliva virgen extra.
- Priorizar el agua como bebida principal, evitar zumos comerciales y bebidas con alcohol.
- Minimizar consumo de azúcar y dulces.

Productos sin gluten: úselos con criterio

Los productos específicos sin gluten (pan, pasta, galletas) pueden formar parte de la dieta, pero:

- No deben ser la base de la alimentación.
- Suelen contener más grasas, azúcares y sal.
- Aportan menos fibra y micronutrientes.

Por ello, deben consumirse de forma moderada y consciente.

MENSAJES CLAVES PARA EL PACIENTE

- La dieta sin gluten es el único tratamiento para la enfermedad celíaca y debe seguirse de forma estricta y de por vida, incluso aunque no tenga síntomas.
- Pequeñas cantidades de gluten o las trazas por contaminación cruzada pueden dañar el intestino, aunque no siempre provoquen síntomas inmediatos.
- No basta con comer “sin gluten”: es importante comer bien, basando la dieta en alimentos naturales y poco procesados.
- Lea siempre el etiquetado de los alimentos, incluso en productos habituales, y priorice aquellos que indiquen claramente “sin gluten” o lleven símbolos de certificación reconocidos.
- Evite productos con advertencias del tipo “*puede contener gluten*”.
- La contaminación cruzada es tan importante como el gluten visible; extreme las precauciones en casa y fuera de ella.
- Al comer fuera, informe siempre de que se trata de enfermedad celíaca, elija platos sencillos y evite bufets y fritos en aceite compartido.
- Planifique los viajes y las salidas, y lleve siempre un kit de alimentos sin gluten como respaldo.
- Los productos sin gluten industriales no son necesariamente más saludables; consúmalos con moderación.
- Una dieta variada ayuda a prevenir déficits nutricionales frecuentes (hierro, calcio, vitamina D, fibra).
- El seguimiento por el especialista y un/a dietista-nutricionista especializado/a es clave para resolver dudas y asegurar una dieta equilibrada.
- Ante cualquier duda sobre la seguridad de un alimento, no lo consuma.

Seguimiento profesional

El seguimiento por parte del gastroenterólogo y/o por un dietista-nutricionista es clave para:

- Detectar y corregir déficits nutricionales.
- Adaptar la dieta a cada persona.
- Valorar la necesidad de suplementación (por ejemplo, vitamina D o hierro).

Recursos y apoyo

FACE (Federación de Asociación de celíacos en España) Web: www.celiacos.org

En España, cada comunidad autónoma cuenta con **asociaciones de celíacos** que ofrecen apoyo, información y recursos para las personas celíacas. Estas asociaciones son clave para brindar orientación sobre la dieta sin gluten, detectar productos aptos y organizar actividades educativas.

Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten de Madrid (ACySGM).

Associació de Celíacs de Catalunya (ACC)

Asociación de Celíacos de Andalucía (ACEA)

Associació de Celíacs de la Comunitat Valenciana (ACCV)

Asociación de Celíacos del País Vasco (ACPV)

Asociación de Celíacos de Galicia (ACEGA)

Asociación de Celíacos de Castilla y León (ACCyL)

Cada una de estas asociaciones juega un papel fundamental en la vida diaria de los celíacos, brindando apoyo, educando y promoviendo la visibilidad de la enfermedad.

BIBLIOGRAFÍA

- Associació de Celíacs de Catalunya. *Guia pràctica de la dieta sense gluten*. Barcelona: ACC;
- Federación de Asociaciones de Celíacos de España. *Manual de la dieta sin gluten*. Madrid: FACE; 2023.
- Association of European Coeliac Societies. *AOECS Standard for gluten-free foods*. Brussels: AOECS;
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. *Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca*. Sistema Nacional de Salud; actualización vigente.
- Al-Toma A, Volta U, Auricchio R, Castillejo G, Sanders DS, Cellier C, et al. European Society for the Study of Coeliac Disease (ESsCD) guideline for celiac disease and other gluten-related disorders. *United European Gastroenterol J*. 2022;10(5):523–547.
- Lebwohl B, Sanders DS, Green PHR. Coeliac disease. *Lancet*. 2024;403(10431):1230–1244.
- Rubio-Tapia A, Hill ID, Kelly CP, Calderwood AH, Murray JA. ACG Clinical Guidelines: Diagnosis and management of celiac disease. *Am J Gastroenterol*. 2023;118(1):59–76.
- Silvester JA, Graff LA, Rigaux L, Walker JR, Duerksen DR. Living gluten-free: adherence, challenges, and health outcomes in celiac disease. *Nutrients*. 2023;15(4):978.
- Wierdsma NJ, van Bokhorst-de van der Schueren MAE, Berkenpas M, Mulder CJJ, van Bodegraven AA. Vitamin and mineral deficiencies are highly prevalent in newly diagnosed celiac disease patients. *Nutrients*. 2013;5(10):3975–3992.
- Leonard MM, Sapone A, Catassi C, Fasano A. Celiac disease and nonceliac gluten sensitivity: a review. *JAMA*. 2017;318(7):647–656.