

## Mamá, mi amigo viene a cenar..... Es celíaco

### ¿Qué es la enfermedad celíaca?

Es una enfermedad sistémica producida por la ingesta de gluten. No es una alergia.

El gluten es una proteína que se encuentra en algunos cereales, como el trigo, centeno, cebada; y en otros de uso menos frecuente en nuestro medio como el kamut, la espelta o el triticale.

### ¿Qué preparo de cena?

Puedes preparar alimentos naturales: [carne](#), [pescado](#), [verdura](#), [legumbres](#), tubérculos, fruta, [leche](#), o cereales aptos, sin gluten, como son arroz, maíz, quinoa, mijo o el trigo sarraceno.

Si vas a usar alimentos envasados o elaborados, [fíjate bien en la etiqueta](#) y elige los que llevan el sello que certifique que no lleva gluten. Si tienes dudas, no lo uses.



XX – YY – ZZ



AVENA/ OATS  
XX – YY – ZZ

Menos de 20 ppm

Menos de 20 ppm  
contiene avena pura

**XX:** código del país. En productos certificados por España, comenzarán por ES.

**YY:** Código correspondiente a la empresa.

**ZZ:** Código del producto.

### **¿Cómo preparo los alimentos?**

No utilices utensilios que hayas usado para alimentos con gluten. Evita la contaminación cruzada.

Usa siempre utensilios limpios, y en una superficie bien limpia. No utilices material de madera, el gluten se adhiere a pesar del lavado.

Lo mejor es comer ese día todos sin gluten, para no contaminar la comida de tu amigo. Así le evitarás un problema de salud.

Si vas a freír algo, hazlo en aceite limpio.

Si vas a poner mayonesa, tomate frito, ketchup, mostaza, crema de chocolate, mermelada, mantequilla... abre un envase nuevo, puede estar contaminado por usos anteriores, o emplea envases individuales para tu amigo.

Precaución con los condimentos, ya que algunos pueden contener gluten.

Cocina de modo muy simple y con ingredientes naturales, sin muchas manipulaciones.

### **Ejemplos de comidas.**

- Entrantes: ensalada, verdura a la plancha, arroz o pasta sin gluten, legumbres, tabla de quesos y jamón serrano.
- Segundo plato: carne o pescado a la plancha o al horno, huevos fritos, tortillas variadas.
- Pan: hay buenos panes sin gluten.
- Postre: fruta fresca, macedonia de frutas, yogurt, cuajada, flan, repostería elaborada con harina sin gluten.

Las posibilidades son muchas. Es difícil, pero no imposible invitar a comer a amigos celíacos. Hay muchas páginas webs con recetas para celíacos.

¡Anímate a cocinar sin gluten!

### **Algunas webs útiles**

- [FACE Joven](#) Con la denominación de *Asociación Juvenil FACE-Joven*, es una entidad sin ánimo de lucro. Creada en Octubre del 2006, está constituido por jóvenes celíacos de edades entre los 14 y 30 años, siendo un grupo de ayuda mutua. El propósito es que los jóvenes tengan su propio espacio dentro de FACE, donde poder plasmar sus inquietudes así como tomar posturas más activas para mejorar la vida de todos los celíacos.
- [Mis recetas sin gluten](#). M<sup>a</sup> Teresa Carmona Saucedo y José A. Núñez López. Consejería de Salud. Junta de Andalucía. 2007
- ["Hoy, sin gluten, cocino yo". Libro de recetas para niños](#). Yolanda García Jiménez. ASPROCESE (Asociación Provincial de Celíacos de Sevilla). 2013
- FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España). [Manual de la Enfermedad Celiaca. RECETAS](#) en página 73.
- Recetas para celíacos.
  - En: [www.pequerecetas.com](http://www.pequerecetas.com)
  - En: [Asociacion Celíacos de Madrid](#).
  - En: [Disfrutando sin gluten](#)
  - En: [Glotonos sin gluten](#)
- [Sin gluten es más rico](#). Blogspot
- Y en *Familia y Salud*: [¿Con qué herramientas de información cuenta el celíaco?](#)

---

**Fecha de publicación:** 15-01-2014

*Última fecha de actualización:* 11-04-2020

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Belén Panizo Santos](#). Pediatra. Consultorios de Cedillo del Condado y Carranque (CS de Illescas). Illescas (Toledo)

