

¿Pueden comer avena los celíacos?

La avena es uno de los cereales que se ha excluido en [celíacos](#). Sin embargo, es habitual que en los supermercados haya copos de avena, harina de avena o productos realizados con avena que tienen el símbolo de la “espiga barrada”, el símbolo que nos indica que ese alimento es apto para ellos.

¿Qué aporta la avena?

Es un cereal con bajo contenido en grasas y alto en [fibra](#). Puede ayudar el [estreñimiento](#) y a controlar los niveles de [azúcar](#). Es rica en magnesio, cobre, hierro, zinc y vitamina B1.

¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales como son el **trigo, la cebada, el centeno, el triticale, la espelta y algunas variedades de avena**. Es el responsable de la elasticidad de la masa de harina. Confiere la consistencia y esponjosidad a los alimentos.

Las personas celiacas [no pueden digerir esta proteína](#). Los fragmentos que se generan son detectados como tóxicos por su sistema inmunológico. Se denominan **prolaminas**. Pero reciben distinto nombre dependiendo del cereal en que se encuentren: gliadinas y gluteninas en el trigo, aveninas en la avena, hordeinas en la cebada y secalinas en el centeno.



¿La avena tiene gluten?

La avena es un cereal que frecuentemente se contamina con gluten durante el cultivo, el transporte, el almacenamiento o la manipulación. La prolamina de la avena se llama **avenina**, y aunque es similar a otras proteínas del gluten la mayoría de las personas con enfermedad celíaca parecería tolerarla.

¿Es seguro incluir en la avena en la dieta de los celíacos?

El Reglamento Europeo (UE) nº 828/2014, dice:

“La mayoría de las personas que padecen intolerancia al gluten pueden incluir la avena en su dieta sin que ello tenga efectos nocivos para su salud. La comunidad científica realiza actualmente estudios e investigaciones sobre esta cuestión”.

“La avena contenida en un alimento que se presenta como un producto sin gluten deberá haber sido específicamente elaborada, preparada y/o procesada para evitar la contaminación por el trigo, el centeno, la cebada o sus variedades híbridas, y su contenido de gluten no podrá sobrepasar los 20 mg/kg”.

Para poder establecer la seguridad de la avena y que obtengan la certificación del Sistema de Licencia Europeo (“Espiga Barrada” (ELS)) se establece el siguiente control:

La avena sin gluten será considerada como una materia prima de alto riesgo. El fabricante que trabaje con esta materia prima deberá analizar el 100% de todos los lotes de avena sin gluten para demostrar la ausencia de gluten (<20 ppm o mg/kg).

Con ello se busca que toda la avena empleada aporte las máximas garantías de seguridad.



Imagen 1

¿Cómo sé si puedo consumir un producto con avena si soy celíaco?

Para saber que puedo consumir un producto con avena debe tener el símbolo de la “**espiga barrada**” (Imagen 1).

A pesar de que sea sin gluten puedes no tolerarla.

¿Cómo introducir la avena en la dieta del celíaco?

Inicialmente, tras un **diagnóstico reciente** de enfermedad celiaca se recomienda **evitar la avena**. Así como disminuir al mínimo todos los productos manufacturados.

Una vez transcurridos al menos 6 meses, habiendo desaparecido los síntomas y teniendo negativos los anticuerpos se puede plantear su introducción, en pequeñas cantidades. De forma paulatina, aumentando poco a poca la cantidad y vigilando la aparición de síntomas. Aunque sea un producto sin gluten, si eres celíaco puedes no tolerarla.

Actualmente se sigue investigando sobre este tema.

Fecha de publicación: 7-09-2021

Autor/es:

- [Paloma de la Calle Tejerina](#). Pediatra.. Centro de Salud Torres de la Alameda. Madrid.

