

10 consejos para prevenir y convivir con la enfermedad celíaca



- 1 Evita el autodiagnóstico.**
No inicies una dieta sin gluten antes de que se haya confirmado la enfermedad. La única medida preventiva es no incorporar alimentos con trigo en la dieta de los bebés hasta los seis meses de edad.
- 2 Sigue una dieta rica y variada sin gluten.**
Basa tu dieta en alimentos que no lo contengan, como carnes, pescados, huevos, leche, frutas, verduras, legumbres, maíz o arroz. El gluten no es una proteína esencial para una persona y las legumbres pueden suplirla.
- 3 Sé precavido con los alimentos elaborados.**
Evita los alimentos elaborados y/o envasados porque en ellos resulta más difícil garantizar la ausencia de gluten. Deja fuera también los productos a granel, los elaborados artesanalmente o los que no estén etiquetados.
- 4 Lee con atención las etiquetas de los productos manufacturados.**
Aproximadamente, el 70% de ellos contiene gluten. También hay que evitar los cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteínas, proteínas vegetales, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.
- 5 No descuides la higiene en la cocina.**
Una incorrecta preparación de los alimentos puede poner en riesgo la salud del celíaco, por lo que es aconsejable lavar y limpiar muy bien las encimeras, mesas y los utensilios; almacenar los productos susceptibles de contener gluten separados del resto; y antes de cocinar o tocar un alimento, lavarse bien las manos.
- 6 Prepara las comidas libres de gluten en primer lugar.**
Para evitar la contaminación cruzada, cocina las pastas con y sin gluten en recipientes separados; usa distintos cubiertos para revolver; y no frías alimentos sin gluten en aceite donde antes se hayan frito otros que sí lo contienen.
- 7 Consulta los ingredientes y la manipulación de alimentos al comer fuera de casa.**
En bares, restaurantes y comedores escolares, toma la precaución de informarte previamente sobre la elaboración de cada plato. Mejor no comer pan, y de postre, es preferible la fruta fresca.
- 8 Viaja sin riesgos.**
Cuando viajes, llama con antelación al establecimiento donde te alojarás para indicar tu condición de celíaco o explicar cómo evitar la contaminación cruzada de los alimentos.
- 9 Revisa los excipientes de los medicamentos.**
Algunos fármacos contienen gluten, harinas, almidones u otros derivados en sus excipientes, lo cual estará advertido en los prospectos y fichas técnicas. Ante esto, el celíaco debe consultar a su médico antes de usarlo.
- 10 Déjate asesorar por nutricionistas y asociaciones de pacientes.**
Un nutricionista puede ayudarte diseñar una dieta equilibrada y las asociaciones de pacientes celíacos pueden ser un gran apoyo.