



## AULA VIRTUAL

**Trastornos relacionados con el gluten**

## 2. APRENDE



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## Autores

### Julián Rodríguez Almagro

Profesor Titular.

Facultad de Enfermería de Ciudad Real.

Universidad de Castilla la Mancha.

### Alfredo J Lucendo

Jefe de Sección de Aparato Digestivo.

Hospital General de Tomelloso.

Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Hepáticas y Digestivas (CIBERehd).

### Laura Suárez-Bárcena González

Profesor Ayudante predoctoral.

Facultad de Enfermería de Ciudad Real.

Universidad de Castilla la Mancha.

### Álvaro García-Manzanares Vázquez de Agredos

Facultativo Especialista de Endocrinología y Nutrición.

Hospital General Universitario de Ciudad Real.

Profesor Asociado Facultad de Medicina de Ciudad Real (UCLM).



## Aprende las características fundamentales de la de la dieta sin gluten

- Los **pacientes formados** saben realizar adecuadamente una dieta sin gluten, consiguiendo de este modo controlar la enfermedad, evitando la lesión intestinal (en el caso de la enfermedad celíaca) y los síntomas, y logrando el control pleno de la enfermedad.
  
- En esta sección explicaremos las características más importantes de la **dieta sin gluten**.



# Índice

- 1. Implicaciones nutricionales de la enfermedad celíaca al diagnóstico.**
- 2. Dieta sin gluten.**
- 3. Alimentos sin gluten.**
- 4. Calidad de vida en personas con enfermedad celíaca.**
- 5. Beneficios de la dieta sin gluten en personas sin una enfermedad relacionada con el mismo.**
- 6. Beneficios asociaciones.**
- 7. Webs y enlaces de interés.**
- 8. Apps móviles.**
- 9. Glosario**



# 1. Implicaciones nutricionales de la enfermedad celíaca al diagnóstico.



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## 1. Implicaciones nutricionales de la enfermedad celíaca al diagnóstico

- El estado nutricional al diagnóstico depende del periodo de tiempo con enfermedad activa y sin tratamiento, de la extensión del daño intestinal y del grado de malabsorción.
- Pueden existir deficiencias de algunas vitaminas y micronutrientes:
  - El más frecuente es el déficit de hierro, hasta casi la mitad de los pacientes al diagnóstico lo presentan.
  - Déficit de vitamina B12. Entre un 10 y 40%.
  - Vitamina D: Muy frecuente, por encima del 80%, como resultado de la malabsorción y por la frecuente intolerancia a la lactosa concomitante.
  - Déficit de ácido fólico: se absorbe cerca del duodeno y puede existir un déficit, aunque suele ser raro.
  - Se han descrito deficiencias de vitamina B6, cobre, selenio y zinc.



## 2. Dieta sin gluten.



## 2. Dieta sin gluten

- El único tratamiento eficaz para la enfermedad celiaca es la eliminación estricta del gluten de la dieta a perpetuidad.
- La dieta sin gluten se debe fundamentar en una dieta variada, basada en alimentos frescos, naturalmente sin gluten.
- Para conseguir una dieta sin gluten se deben excluir de la dieta:
  - Trigo en todas las especies Triticum, tales como trigo duro, trigo espelta, trigo khorosan y kamut (o trigo de Jorasán)
  - Cebada
  - Centeno o sus variedades híbridas y productos derivados.
  - Cereales híbridos de las anteriores variedades: triticale (cruce de trigo y centeno), tritordeum (cruce de trigo y cebada)
  - Avena: La mayoría de las personas celiacas pueden incluir la avena en su dieta alimentaria sin que tenga efectos nocivos. Pero se debe considerar el riesgo de contaminación, por lo que se recomiendan que cumplan el Reglamento Europeo (UE) Nº 828/2014, de productos aptos para celíacos.



### 3. Alimentos sin gluten.



### 3. Alimentos sin gluten.

No contienen gluten	Contienen o pueden contener gluten
<b>Carnes y derivados cárnicos</b>	
Carne y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural Cecina y jamón curado Jamón cocido de calidad extra Embutidos preparados en domicilio	Carnes en conserva y aquellas empanadas Albóndigas y hamburguesas Charcutería: salchichas Embutidos: chόped, mortadela, chorizo Patés
<b>Pescados, mariscos y derivados</b>	
Pescados frescos y congelados sin rebozar Mariscos frescos Pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite	Pescados congelados o rebozados Sucedáneos de pescado y marisco Conservas de pescado y/o marisco: em salsa, com tomate, a la marinera, em escabeche, en su tinta
<b>Huevos y derivados</b>	
Huevos frescos, refrigerados y desecados	
<b>Leche y derivados lácteos</b>	
Leche fresca en cualquiera de sus formas Cuajada, cuajo, requesón y kéfir y nata Quesos frescos, curados y semicurados Yogures naturales o de sabores Postres lácteos caseros	Preparados lácteos y en polvo Quesos fundidos, de untar, rallados, especiales para pizzas Yogures de chocolate, con cereales, fibra o trozos de fruta. Algunos helados



### 3. Alimentos sin gluten.

No contienen gluten	Contienen o pueden contener gluten
<b>Grasas comestibles</b>	
Aceite de oliva, mantequillas y margarinas sin fibra	Aceite que se ha empleado para freír un producto que contenga gluten Margarinas, minarinhas con fibra
<b>Legumbres</b>	
Naturales o precocinadas al natural	Cocinadas en conserva (cocidos, fabada)
<b>Hortalizas, verduras y tubérculos</b>	
Verduras naturales Patatas, batatas y boniatos frescos Patatas fritas caseras Puré de patata instantáneo	Congelados con cremas o bechamel Ensaladas y ensaladillas congeladas: pueden llevas trozos de embutido Congelados: patatas pre-fritas Patatas fritas de restauración Aperitivos de patata o patatas rellenas de kétchup, mostaza
<b>Cereales</b>	
Arroz, maíz, tapioca, quinoa, amaranto, sorgo, mijo Cereales elaborados sin gluten ni malta	Trigo, espelta, cebada, centeno y avena y los derivados (almidones, sémolas, germen de trigo, hidrolizados proteicos)
<b>Harinas, pastas y derivados</b>	
Harinas, almidones, féculas y sémolas procedentes de todo tipo de legumbres, tubérculos y cereales permitidos Harinas sin gluten. Gofio obtenido mediante tueste de maíz Pan, pasta o pasteles sin gluten de establecimientos especializados	Harinas, pasta, panes o pasteles elaborados a partir de trigo, espelta, cebada, centeno y avena, y productos derivados



### 3. Alimentos sin gluten.

No contienen gluten	Contienen o pueden contener gluten
<b>Frutas y derivados</b>	
Frutas naturales y en almíbar Mermeladas, confituras caseras elaboradas con ingredientes sin gluten	Mermeladas, confituras, jaleas, cremas de dulces y de frutas, carne y dulce de membrillo comercializados
<b>Frutos secos</b>	
Naturales (todos)	Frutos secos tostados y fritos (especialmente con sal que suele mezclarse con harina para adherirse) Higos secos
<b>Platos preparados</b>	
Cremas y sopas con productos sin gluten Chocolate negro, blanco o leche Cacao puro	Cubitos para sopas para realzar el sabor Chocolatinas con productos con gluten Chocolate soluble y rellenos de mermelada Bombones
<b>Azúcares</b>	
Azúcar y miel	Caramelos, gominolas (regaliz)
<b>Otros</b>	
Café, infusiones sin aromas y refrescos de naranja, limón y cola. Té Encurtidos Vinos y bebidas espumosas Sal, vinagre, especias	Sucedáneos de café y bebidas de máquina Bebidas malteadas Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, algunos licores Salsas, condimentos, sazonadores, colorantes alimentarios



### 3. Alimentos sin gluten.

- Para más detalle se puede consultar:

<https://celiacos.org/wp-content/uploads/2025/04/Clasificacion-de-alimentos-2025.pdf>



## 4. Calidad de vida en personas con enfermedad celíaca.



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



## 4. Calidad de vida en personas con enfermedad celíaca.

- La enfermedad celiaca es una condición de por vida y conlleva convivir con una dieta libre de gluten para siempre y en todo momento.
- Este reto continuo de llevar una dieta libre de gluten es complicado por falta de etiquetado correcto, además, supone un aislamiento social siendo difícil participar en celebraciones, rituales religiosos e incluso comidas con amigos y familiares.
- Estudios llevados a cabo en España nos muestran que las personas con celiaquía perciben la enfermedad como una experiencia negativa.

[Rodríguez Almagro J, Rodríguez Almagro D, Solano Ruiz C, Siles González J, Hernández Martínez A. The Experience of Living With a Gluten-Free Diet: An Integrative Review. Gastroenterol Nurs. 2018 May/Jun;41\(3\):189-200.](#)



## Enunciado de las preguntas de la versión en castellano del cuestionario de calidad de vida CD-QOL

- 1. Me siento limitado por esta enfermedad.
- 2. Me siento preocupado por lo que yo pudiera sufrir por esta enfermedad.
- 3. Me siento preocupado porque esta enfermedad me pueda causar otros problemas de salud.
- 4. Me siento preocupado por tener más riesgo de cáncer por esta enfermedad.
- 5. Me siento socialmente estigmatizado por tener esta enfermedad.
- 6. Me afecta estar limitado en mis comidas con mis compañeros.
- 7. Me afecta no poder comer comidas especiales como pasteles de cumpleaños o pizza.
- 8. Siento que la dieta es un tratamiento suficiente para mi enfermedad.
- 9. Siento que no hay disponibles suficientes elecciones de tratamiento.
- 10. Me siento deprimido a causa de mi enfermedad.
- 11. Me siento asustado por tener esta enfermedad.
- 12. Tengo la impresión de no saber suficiente acerca de la enfermedad.
- 13. Me siento abrumado por tener esta enfermedad.
- 14. Tengo problemas en mi vida social por tener mi enfermedad.
- 15. Tengo dificultades para viajar o hacer trayectos largos a consecuencia de mi enfermedad.
- 16. Tengo la impresión de no poder tener una vida normal a consecuencia de mi enfermedad.
- 17. Tengo miedo de comer fuera porque mi comida pueda estar contaminada.
- 18. Me siento preocupado por el riesgo de que algún familiar mío pueda tener la enfermedad celiaca.
- 19. Tengo la impresión de estar siempre pensando en la comida.
- 20. Estoy preocupado porque mi salud pueda afectarse a largo plazo.

Las respuestas se contestan mediante una escala tipo Likert de 5 puntos:  
Nada en absoluto, discretamente, moderada-mente, bastante, mucho.



## 4. Calidad de vida en personas con enfermedad celíaca.

- En una encuesta realizada en España en 2024, en más de 1000 pacientes que llevaban más de 10 años con dieta sin gluten (edad media 43 años y mayoría mujeres: 84% ) nos muestra que una Puntuación global del test de calidad de vida CD-QOL es de:  $58.13 \pm 18.94$  (escala 0-100; mayor puntuación = mejor calidad de vida) presentando:
  - Calidad de vida alterada (58 sobre 100-mejor calidad de vida posible).
  - Con un tratamiento percibido como insuficiente (44 sobre 100)
  - Y una necesidad de reforzar apoyos y alternativas.
- Sin embargo, debemos destacar otro estudio llevado a cabo en España sobre la calidad de vida en personas con celiaquía que demostraba que un período más prolongado con una dieta sin gluten se asociaba con una mejor calidad de vida con una adaptación que mejora con el tiempo, con la edad y años con dieta sin gluten.

[Rodríguez Almagro J, Rodríguez Almagro D, Solano Ruiz C, Siles González J, Hernández Martínez A. The Experience of Living With a Gluten-Free Diet: An Integrative Review. Gastroenterol Nurs. 2018 May/Jun;41\(3\):189-200.](#)



## 5. Beneficios de la dieta sin gluten en personas sin una enfermedad relacionada con el mismo.



## 5. Beneficios de la dieta sin gluten en personas sin una enfermedad relacionada con el mismo.

- En los últimos años, con el aumento de personas con enfermedad relacionadas con el gluten, con el mejor diagnóstico de enfermos celíacos y con el descubrimiento de la Sensibilidad al Gluten no celíaca ha surgido la creencia de considerar al Gluten como un tóxico.
- Sin embargo, el consumo de productos sin gluten está experimentando un aumento vertiginoso en la población general que va más allá de los pacientes diagnosticados. Así han surgido multitud de famosos que defienden la exclusión del gluten prometiendo mejoras de salud en pacientes que no tienen ningún tipo de problema con el mismo.
- Llevando a toda una corriente denominada “Breaking up with Bread” (Rompiendo o abandonando el pan). Donde la mayoría de los partidarios lo hacen por una supuesta mejora de salud.
- Pero, ¿aporta beneficio no tomar gluten sin una enfermedad relacionada? ¿Nos perjudica?



# BREAKING up with BREAD

“ROMPER CON EL PAN”.

Se refiere a una corriente de decisión de dejar de comer pan y productos de gluten sin una enfermedad relacionada con el mismo.

## MOTIVOS POR LOS QUE LA GENTE DEJA DE TOMAR GLUTEN





## 5. La dieta sin gluten en personas sin una enfermedad relacionada con el gluten, ¿es inocua?

- Si hacemos una dieta sin gluten sin descartar antes una enfermedad celíaca, no tendremos el control ni el seguimiento adecuado. Y someterse a pruebas diagnósticas sin haber tomado gluten durante un tiempo puede dar lugar a falsos diagnósticos de normalidad.
- Los productos manufacturados e los que se sustituye el gluten a menudo tienen una baja fortificación en hierro, folato, niacina, fibra, magnesio, vitamina B12, zinc, calcio y vitamina D.
- Además, al prescindir del gluten en la elaboración de alimentos deben añadirse otros ingredientes para mejorar su aspecto y sabor, resultando en un exceso de azúcares simples, grasas saturadas y lípidos en su composición, dando lugar a un contenido excesivo de calorías.
- Cualquier dieta restrictiva e innecesaria podría conducir a trastornos alimentarios..
- Además, hacer una dieta innecesaria empeora la calidad de vida y resulta más costosa (los productos manufacturados sin gluten pueden tener un precio hasta 5 veces superior)



## 5. ¿La dieta sin gluten en personas sin una enfermedad relacionada aporta beneficio?

- No existe una dieta más sana para aquél que lo necesita.
- La dieta sin gluten como una dieta basada en alimentos naturales que evita productos manufacturados es beneficiosa para todo el mundo. Sin embargo, no se ha demostrado que abandonar el gluten por sí mismo mejore el peso o algún aspecto de la salud si no hay una enfermedad que lo justifique.
- No se ha encontrado beneficio de la dieta sin gluten en los estudios en las enfermedades neurológicas analizadas, como autismo, psicosis o esquizofrenia.
- Si no existe una razón de peso para eliminar el gluten, no debes hacer una dieta restrictiva. Y si crees que podrías tener una patología relacionada con el gluten acude a tu médico para que realice las pruebas diagnósticas necesarias antes de embarcarse en un tratamiento incómodo de seguir y económicamente costoso.



## 6. Beneficios asociaciones.



## Beneficio de las Asociaciones

- Conocimiento y experiencia en el tema al inicio.
- Actualización constante.
- Apoyo psicológico.
- Información sobre ayudas.
- Compras colectivas.
- Reivindicación ante instituciones para mejora del colectivo.



## 7. Webs y enlaces de interés. Apps móviles.



# Webs y enlaces de interés

- **Federación de Asociación de Celíacos de España (FACE) [Internet].** Disponible en: <https://celiacos.org/>
  - En Facebook. Disponible en: <https://www.facebook.com/faceceliacos/>
  - En Twitter. Disponible en: <https://twitter.com/faceceliacos/>
  - Página oficial de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE): formada por 15 asociaciones de celíacos y 2 federaciones distribuidas por toda España que integran más de 21.000 familias asociadas, para mejorar la calidad de vida y conseguir su integración social.
- **Glotones sin gluten [Internet].** Disponible en: <https://www.glotonessingluten.com/>
  - En Facebook. Disponible en: <https://www.facebook.com/glotonessingluten/>
  - En Instagram: Disponible en: [https://www.instagram.com/glotones\\_sin\\_gluten/](https://www.instagram.com/glotones_sin_gluten/)
  - Recetas en vídeo, trucos de cocina, artículos sobre alimentación sin gluten, ponencias médicas de enfermedades asociadas, directorios de establecimientos sin gluten, etcétera.
- **Singlutenismo [Internet].** Disponible en: <https://www.singlutenismo.com/vivir-sin-gluten/>
  - En Facebook. Disponible en: <https://www.facebook.com/Singlutenismo>
  - En Twitter. Disponible en: <https://twitter.com/Singlutenismo>
  - En Instagram: Disponible en: <https://www.instagram.com/Singlutenismo/>



# Webs y enlaces de interés

- **Celicidad** [Internet]. Disponible en: <https://celicidad.net/>
  - En Facebook. Disponible en: <https://www.facebook.com/celicidadsinglu/>
  - En Twitter. Disponible en: <https://twitter.com/celicidadsinglu>
  - En Instagram: Disponible en: [https://www.instagram.com/celicidad\\_singlu/](https://www.instagram.com/celicidad_singlu/)
  - Web española muy completa con artículos de divulgación, noticias científicas, recomendaciones de restaurantes sin gluten y una app de geolocalización para encontrar locales aptos.
  
- **Celiaconline** [Internet]. Disponible en: <http://www.celiaconline.org/>
  - En Facebook. Disponible en: <https://www.facebook.com/Celiaconline>
  - En Twitter. Disponible en: <https://twitter.com/celiaconline>
  - En Instagram: Disponible en: <https://www.instagram.com/faceceliacos/>
  - Información necesaria para el manejo de la enfermedad y sus diferentes manifestaciones, según experiencias propias y de los usuarios de este sitio.



# Webs y enlaces de interés

- **Celiacos en Acción [Internet]. Disponible en:**

<https://www.instagram.com/celiacosenaccion/>

Perfil activo en Instagram donde una joven con celiaquía comparte recetas, consejos, experiencias y noticias sobre vida sin gluten de forma cercana y actualizada.

- **Gluten Free Barcelona [Internet]. Disponible en:**

<https://www.glutenfreebarcelona.com/>

Blog y guía de restaurantes y tiendas en Barcelona 100% sin gluten, muy útil para celíacos que visitan o viven en la ciudad.

- **Soy Celíaco No Extraterrestre [Internet]. Disponible en:**

<https://www.instagram.com/soyceliaconoextraterrestre/>

Perfil de Instagram que mezcla humor, reivindicación y educación para dar visibilidad a las dificultades cotidianas de vivir con celiaquía.

- **Asociación de celiacos y Sensibles al gluten [Internet]. Disponible en:**

<https://www.celiacosmadrid.org/>

Página oficial de la asociación madrileña, con información actualizada, recursos educativos, listados de productos y contacto para asesoramiento.



## 8. Apps móviles.



Sociedad Española de  
Endocrinología y Nutrición



# Apps móviles

## **Facemovil**

- **iOS:** [Descargar en App Store](#)
- **Android:** [Descargar en Google Play](#)

Da acceso al listado de productos sin gluten recogidos en la lista de alimentos aptos para celíacos que edita anualmente la FACE, además de informar de establecimientos, asociaciones y un lector de código de barras para comprobar los productos.

## **Find Me Gluten Free**

- **iOS:** [Descargar en App Store](#)
- **Android:** [Descargar en Google Play](#)
  - Es una guía de restaurantes, hoteles y lugares donde comprar productos sin gluten en todo el mundo, basada en las opiniones de las propias personas que han hecho uso de esos locales.



# Apps móviles

## SinGLU10

- **iOS (App Store)**
- [sinGLU10 – Live without gluten \(iOS\)](#)
- **Android (Google Play)**
- [sinGLU10 – Live without gluten \(Android\)](#)

- Incluye una clasificación de los productos alimenticios en función del contenido en gluten. Los más de 21.000 productos incluidos han sido contrastados por la Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten, tras consultar al fabricante y revisar los certificados pertinentes. Gracias a la colaboración de los fabricantes, la información se actualiza continuamente, los datos de la aplicación se actualizan automáticamente. Además, incluye un escáner de códigos de barras con el que localizar de forma rápida y precisa los productos. Permite consultar recetas sin gluten, ver establecimientos específicos para celíacos, restaurantes, tiendas, hoteles y obradores.

## SmarTACC:

- Para iOS [Internet]. Disponible en: <https://apps.apple.com/es/app/smartzacc-comidas-sin-gluten/id1121849494>
- Ofrece un amplio repertorio de recetas sin gluten en formato audiovisual y escrito, además incluye un listado con venta de productos aptos y restaurantes que ofrecen un menú especial.



# Apps móviles

## The Gluten Free Scanner

- iOS: [Descargar en App Store](#)
- Android: [Descargar en Google Play](#)

App gratuita, con más de 500 000 productos, permite escanear códigos de barras para verificar si contienen gluten.

## AllergyEats (restaurantes amigables con alergias)

- iOS: [Descargar en App Store](#)
- Android: [Descargar en Google Play](#)

Muy útil para buscar restaurantes que atiendan múltiples alergias, incluido gluten.

## mobiCeliac [XL]

iOS: [Descargar en App Store](#)

Android: [Descargar en Google Play](#)

Escáner y base de datos de productos y establecimientos aptos, esencial para usuarios en España o México.



## Glosario

- **Gluten:** Conjunto de proteínas presentes en un grupo de cereales. Siendo el causante o diana de las enfermedades relacionadas con el gluten como la enfermedad celíaca.
- **Malabsorción:** Trastorno de la digestión por determinadas enfermedades, como la enfermedad celíaca, en las que hay una dificultad para asimilar los nutrientes.
- **Vitaminas:** Son compuestos esenciales para el normal funcionamiento del organismo, y que este no puede producir y tiene que tomar con la alimentación.
- **Micronutrientes:** Incluyen las vitaminas y otros minerales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades, pero que son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo y prevención de enfermedades.



**¡Muchas gracias!**