



# AULA VIRTUAL

## Trastornos relacionados con el gluten

### 1. CONOCE

#### Gluten

- Proteínas presentes en un grupo de cereales:
- Gliadina** (Trigo)
- Secalina** (Centeno),
- Hordeína** (Cebada)



#### Enfermedades relacionadas con el gluten

- Enfermedad celíaca
- Sensibilidad al Gluten no celíaca.
- Alergia al trigo

	Enfermedad celíaca	Sensibilidad al gluten no celíaca	Alergia al trigo	Tratamiento
Descripción	Enfermedad sistémica autoinmune en predispuestos. Biopsia intestinal diagnóstica.	Síntomas intestinales y extraintestinales sin complicaciones ni apenas afectación intestinal.	Reactividad generalizada grave de tipo alérgico, si se ingiere, inhala o toca.	
Exposición hasta síntomas	Meses-años	Horas-días	Minutos	
Diagnóstico	Genética de riesgo en el 50%. Anticuerpos positivos sobre todo en niños Biopsia intestinal característica.	Genética de riesgo en el 98%. Serología de celiachía negativa. Biopsia intestinal normal. Síntomas con gluten que desaparecen tras su retirada.	Pruebas cutáneas frente al trigo. Sin genética de riesgo	Dieta sin gluten. Etiquetado con espiga barrada. Evitar contaminación cruzada en el cocinado. Optar por restauración certificada.

Para el tratamiento de las **enfermedades relacionadas con el gluten** el único tratamiento es su **eliminación del gluten de por vida**.

Dieta basada en alimentos frescos naturalmente sin gluten (Genéricos):

- Fruta y verdura
- Carne y pescado.
- Lácteos
- Huevos.

#### EVITAR MANUFACTURADOS

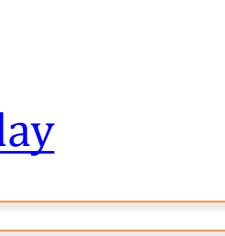
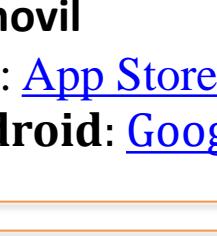
#### Eliminar de la dieta

Trigo  
Cebada  
Centeno  
Avena\* (Posible contaminación)

#### ALIMENTOS SIN GLUTEN

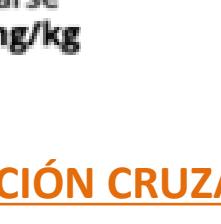
<https://celiacos.org/wp-content/uploads/2025/04/Clasificacion-de-alimentos-2025.pdf>

### 2. APRENDE



Buscar apoyo en asociaciones de celíacos

Federación de Asociación de Celiacos de España (FACE)  
Disponible en: <https://celiacos.org/>

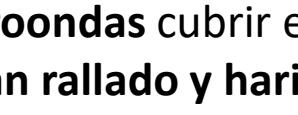


#### FaceMovil

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

### 3. CONVIVE

#### ETIQUETADO ALIMENTOS



La declaración "sin gluten" solamente podrá utilizarse cuando los alimentos no contengan más de 20 mg/kg de gluten (20 ppm).

Si en el etiquetado **no se hace referencia al contenido en gluten**, busca el producto en la app de FACEMOVIL para comprobar si su consumo es seguro.



FACE  
Federación  
de Asociaciones de  
Celiacos  
de España

#### REGLAS PARA EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA

Limpieza con agua caliente y jabón de superficies y utensilios.

Menaje de metal o plástico (evitar madera)

Tostador y colador exclusivos.

Emplear aceite diferente para productos sin gluten (no se desintegra a altas temperaturas).

Almacenar productos sin gluten separados y encima de los de con gluten.

En el microondas cubrir el plato sin gluten con tapa.

Utilizar pan rallado y harinas sin gluten para toda la familia.

Ante la duda de si un producto contiene o no gluten: No consumirlo.

### 4. CUÍDATE



@NutriSEEN

@sociedad SEEN

@Tuendocrinoseen

RECOMENDACIONES EN RESTAURANTES

- Poner en conocimiento de los responsables la condición de Celíaco.
- Tratar de conocer el grado de conocimiento de la enfermedad y los posibles riesgos de contaminación cruzada del personal encargado de la compra y la elaboración.
- Visitar las instalaciones para evaluar la viabilidad de ofrecer opciones sin gluten seguras.
- Se recomienda acudir a restaurantes certificados por FACE según el **Proyecto FACE Restauración Sin Gluten/Gluten-Free**

Información ampliada en el módulo del Aula Virtual



Si quieras saber más sobre EL GLUTEN Y SUS ENFERMEDADES RELACIONADAS, tienes la información completa (y muchas cosas más) en [www.seen.es](http://www.seen.es)