



## AULA VIRTUAL

### 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

#### Tratamiento

Dieta sin gluten.  
Etiquetado con espiga barrada.  
Evitar contaminación cruzada en el cocinado.  
Optar por restauración certificada.

	Enfermedad celíaca	Sensibilidad al gluten no celíaca	Alergia al trigo
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 98%. Anticuerpos positivos sobre todo en niños. Biopsia intestinal característica.	Genética de riesgo en el 50%. Serología de celiaquía negativa. Biopsia intestinal normal. Síntomas con gluten que desaparecen tras su retirada.	Pruebas cutáneas frente al trigo. Sin genética de riesgo

### 3. CONVIVE

#### 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

#### 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

## TRASTORNOS RELACIONADOS CON EL GLUTEN

### 2. APRENDE

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>

#### Buscar apoyo en asociaciones de celíacos

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



#### Facemovil

-iOS: [App Store](#)

-Android: [Google Play](#)

### 4. CUIDATE

#### 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)



@NutriSEEN

@sociedad SEEN

@Tuendocrinoseen