

Tes un invitado **Celíaco** ?

RECOMENDACIONES



Que é a enfermidade celíaca?

A enfermidade celíaca é **unha intolerancia permanente ao glute**. É a enfermidade crónica intestinal máis frecuente en España e aféctalle aproximadamente ao 1% da poboación.

Padécena individuos xeneticamente predispostos, tanto nenos coma adultos.

A inxestión de glute nas persoas celíacas produce unha atrofia das vilosidades intestinais que leva consigo unha mala absorción dos nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, sales minerais, graxas...).

Os síntomas máis comúns son: perda de apetito e peso, diarrea crónica, distensión abdominal, alteracións de carácter, atraso do crecemento nos nenos, problemas dixestivos, dor abdominal... Non obstante, os síntomas poden ser atípicos ou estar ausentes, o que dificulta o diagnóstico.

O único tratamento é **unha dieta estrita sen glute de por vida**.

Que é o glute?

O glute é a proteína que se atopa no trigo, no centeo, na cebada, na avea, na triticale, na espelta e no kamut.

Que non pode comer un celíaco?

A dieta sen glute dun celíaco baséase na eliminación de:

- Calquera produto que teña como ingrediente o trigo, o centeo, a cebada, a avea, o triticale, a espelta e o kamut.
- Os produtos derivados dos devanditos cereais: amidón, fariñas, pans, pastas alimenticias, sémolas etc.

Clasificación dos alimentos para elaborar pratos sen glute



Alimentos que non conteñen glute

Alimentos que, de forma natural, non conteñen glute, como o arroz, as patacas, o millo, as froitas, os vexetais, os ovos, os leites, os legumes, ademais das carnes e peixes no seu estado natural.



Alimentos que poden conter glute

Son aqueles alimentos que, polo seu proceso de fabricación, poden conter glute, como embutidos, salchichas,

patés, queixos fundidos, conservas de carne, albóndegas, conservas de peixe en salsa, salsas, condimentos, colorantes alimentarios, chocolate, caramelos, lambetadas, iogures de sabores ou con anacos de froitas etc.



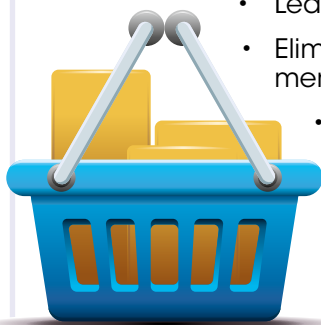
Alimentos que conteñen glute

Alimentos que conteñen trigo, centeo, cebada, avea, triticale, espelta e kamut, como fariña, pan, pasta, galletas, pasteis, cervexas, (existen cervexas sen glute) etc.

Consellos prácticos

Na compra:

- Lea sempre a etiqueta dos produtos que compre.
- Elimine os produtos a granel, os elaborados artesanalmente e todos aqueles que non leven etiqueta.
- Compre pans, fariñas de millo, de arroz, pasta alimenticia, boles etc. que teñan a Marca de Garantía Controlado por FACE.
- Consulte co invitado celíaco se ten algunha dúbida sobre o produto que vaia comprar. El terá a Lista de alimentos actualizada que edita a Federación de Asociacións de Celíacos de España, onde poderá comprobar se o produto elixido é apto ou non para celíacos.



Na cociña:

- A elaboración e a manipulación dun prato sen glute debe facerse con moita precaución, polo risco da contaminación cruzada.
- Utilizar alimentos que no seu estado natural non conteñan glute: leite, carne, peixe, ovos, verduras, hortalizas, froitas, etc.
- Sempre que se poida, elaborar pratos sen glute para todos os comensais, xa que un celíaco pode tomar moitos produtos do mercado
- **Na manipulación e no cociñado dos alimentos para celíacos, debe evitarse sempre a contaminación cruzada (contacto de fariña, pan... cos alimentos que vaia preparar).**





- Non empregar aceites nos que previamente se fritisen alimentos con glute.
- Non elaborar simultaneamente pratos con e sen glute. Empezar sempre co prato sen glute.
- Limpar moi ben as superficies de traballo.
- Extremar as medidas de limpeza nos utensilios para cociñar, mesturar, servir, coar etc.
- Evitar a contaminación a través da roupa de traballo ou das mans, estas deben estar ben limpas.
- Un prato elaborado cun ingrediente con glute é un prato contaminado. Non serve retirar o ingrediente con glute.

ANTE A DÚBIDA DE SE UN PRODUTO CONTÉN GLUTE, NON O EMPREGUE!!!

Simboloxía para os produtos sen glute

Debe examinarse coidadosamente a etiquetaxe dos alimentos que se adquiren e consomen.

No mercado, podemos atopar unha ampla variedade de produtos aptos para celíacos identificados con distintos símbolos:



Marca de Garantía "Controlado por FACE"

(Federación de Asociaciones de Celíacos de España)"

Os produtos con esta marca contan cunha maior seguridade e garantía, por estar sometidos a controis periódicos de detección de glute e por conteren menos de 10 mg/kg (ppm).

Lenda "sen glute"

A lenda "sen glute" significa que o produto ten menos de 20 mg/kg (ppm) de glute e, polo tanto, é considerado apto para celíacos, segundo o Regulamento (CE) 41/2009.



Espiga barrada

Símbolo internacional sen glute que non garante a ausencia de glute.

Petiscos para todos os comensais:



- Gambas con allo
- Espárragos
- Tortilla de patacas
- Ensalada verde
- Ensalada de aguacate con xamón ibérico e ventrecha de bonito



- Mexillóns ao vapor, á vinagreta
- Polbo á prancha
- Grellada de verduras
- Ovos recheos de atún



- Melón con xamón serrano
- Táboa de queixos curados e semicurados
- Espetadas de carne, de polo, de lagostinos
- Pementos recheos de carne



- Gulas con allo
- Champiñóns con allo
- Bocartes en vinagre
- Patacas fritidas de bolsa (ingredientes: pataca, aceite e sal)
- Olivas con e sen óso, recheas de pasta de anchoa ou pemento.



**O importante non é a comida,
senón gozar dela cos invitados.**

Subvencionado por



ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE GALICIA

Centro Sociocultural "JOSÉ SARAMAGO" de Vite
Rúa Carlos Maside, 7

15704 SANTIAGO DE COMPOSTELA

Teléf. 981 104 467 • 679 461 003

www.celiacosgalicia.org