



CELIAQUÍA

Primeros pasos para vivir sin gluten

Guía práctica para organizar tu alimentación
de forma segura y equilibrada

INTRODUCCIÓN



Recibir un diagnóstico de celiaquía implica un cambio importante en la vida cotidiana. No se trata solamente de dejar de consumir ciertos alimentos, sino de aprender a relacionarse de otra manera con la alimentación, la cocina y los espacios compartidos.

En este proceso suelen aparecer dudas, miedos y cierta sensación de complejidad. Por eso, contar con información clara y herramientas concretas es fundamental para transitar este cambio de forma más ordenada.

Esta guía busca acompañar esos primeros pasos, brindando una base sólida para comprender la enfermedad y empezar a organizar una alimentación sin gluten segura y equilibrada.

¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?

La celiaquía es una enfermedad de base autoinmune que se desencadena por la ingesta de gluten en personas con predisposición genética.

Cuando una persona con celiaquía consume gluten, su sistema inmunológico reacciona y produce un daño en el intestino delgado, lo que puede afectar la absorción de nutrientes y generar diferentes manifestaciones clínicas.

No se trata de una alergia ni de una intolerancia, sino de una condición inmunológica que requiere un abordaje específico y sostenido en el tiempo.



TRATAMIENTO

Actualmente, el único tratamiento para la celiacía es llevar una alimentación estricta libre de gluten de por vida.

Esto implica eliminar completamente de la dieta el trigo, la avena, la cebada y el centeno, así como todos los productos que los contengan o que puedan haber estado en contacto con ellos.

Incluso pequeñas cantidades de gluten pueden generar daño, aunque no siempre se perciban síntomas.

¿QUÉ ES EL GLUTEN Y DÓNDE SE ENCUENTRA?

El gluten es una red de proteínas que se forma cuando ciertas harinas (como la de trigo) se mezclan con agua y se amasan, generando una estructura elástica característica de muchas preparaciones.

Se encuentra en:

- Trigo
- Cebada
- Centeno
- Avena

Y en una gran cantidad de productos elaborados a partir de estos cereales o que los contienen como ingrediente.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN

El gluten está presente en alimentos como panificados, pastas, galletitas, productos de panadería y muchas preparaciones industriales.

También puede encontrarse en productos donde no es tan evidente, como salsas, embutidos o alimentos procesados.

Por eso, no alcanza con evitar lo “visible”: es necesario aprender a identificarlo en etiquetas.



ALIMENTOS QUE NO CONTIENEN GLUTEN

Existen muchos alimentos que son naturalmente libres de gluten y que pueden ser la base de la alimentación:

- Verduras
- Frutas
- Legumbres
- Carnes, pollo y pescado
- Lácteos
- Huevos
- Arroz
- Papa y batata
- Frutos secos y semillas
- Pseudocereales como quinoa o trigo sarraceno
- Maiz



Organizar la alimentación a partir de estos alimentos permite mejorar la calidad nutricional y simplificar las decisiones.

CÓMO IDENTIFICAR ALIMENTOS SEGUROS

Para elegir productos aptos es fundamental:

- Buscar el símbolo o la leyenda “Sin TACC” o “ SIN GLUTEN”
- Leer la lista de ingredientes
- Prestar atención a advertencias sobre posible contaminación

Estas herramientas permiten tomar decisiones más seguras al momento de comprar.



CONTAMINACIÓN CRUZADA

La contaminación cruzada ocurre cuando un alimento sin gluten entra en contacto con gluten durante su elaboración, manipulación o almacenamiento.

Esto puede suceder en la cocina del hogar, en espacios compartidos, entornos sociales o en la industria alimentaria.

Algunos cuidados importantes incluyen:

- No compartir utensilios sin una correcta limpieza
- Evitar el uso compartido de tostadoras
- Separar superficies de trabajo
- Tener especial cuidado con aceites o alimentos reutilizados

La prevención de la contaminación cruzada es una parte fundamental del tratamiento.

DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO: EL VERDADERO DESAFÍO

Uno de los mayores desafíos no es solamente eliminar el gluten, sino cómo reorganizar la alimentación.

Es frecuente que, en esta etapa, la alimentación se base en productos sin gluten industrializados, que suelen tener un alto contenido de almidones refinados y un bajo aporte de fibra y nutrientes.

Esto puede generar una alimentación desequilibrada y poco variada.

Por eso, el objetivo no es solo “comer sin gluten”, sino aprender a construir una alimentación que también sea nutricionalmente adecuada.



CÓMO LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SIN GLUTEN EQUILIBRADA

Para organizar una alimentación completa es importante incluir distintos grupos de alimentos a lo largo del día.

Una base adecuada debería contemplar:

- Frutas y verduras de forma diaria y en variedad
- Fuentes de proteína: carnes, huevos, legumbres, lácteos
- Fuentes de hidratos de carbono sin gluten: arroz, papa, quinoa, maíz, trigo sarraceno.
- Grasas de buena calidad: aceite de oliva, frutos secos, semillas.

También es importante:

- Variar las preparaciones
- Incorporar alimentos con mayor contenido de fibra
- Evitar que la alimentación dependa exclusivamente de productos industrializados

La organización y la planificación ayudan a sostener estos cambios en el tiempo.

IDEAS DE MENÚ

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Tostadas de pan sin gluten con palta y huevo + infusión	Yogur con frutas, semillas y frutos secos + infusión	Tostadas de pan sin gluten con queso y fruta + infusión
Almuerzo	Tarta de vegetales (masa de legumbres) + ensalada	Pollo al horno con papas y vegetales	Ensalada con legumbres, vegetales, huevo y semillas
Merienda	Yogur con frutas, semillas y frutos secos	Crackers de semillas con queso untado y mermelada + infusión	Muffin sin gluten de banana + infusión
Cena	Carne al horno con vegetales	Risotto de arroz con vegetales y pollo	Medallón de lentajas + ensalada



COCINAR SIN GLUTEN: UNA HERRAMIENTA CLAVE

La cocina cumple un rol fundamental en este proceso.

Aprender preparaciones simples permite:

- Tener mayor control sobre los ingredientes
- Mejorar la calidad nutricional
- Reducir la dependencia de productos industrializados

RECETAS

Para que las preparaciones sean seguras, es fundamental que todos los ingredientes utilizados sean aptos para personas con celiaquía.

Siempre que se trate de productos industrializados (harinas, féculas, semillas procesadas, levaduras, polvos de hornear, entre otros), deben estar envasados y rotulados como libres de gluten, con el correspondiente sello o certificación.

Además, es importante:

- Leer la lista de ingredientes
- Verificar que no contengan trigo, avena no certificada, cebada o centeno
- Prestar atención a posibles advertencias de contaminación

También es necesario cuidar la manipulación en la cocina: utilizar utensilios limpios y evitar el contacto con alimentos que contengan gluten.



CRACKERS DE SEMILLAS

Ingredientes

- 1/2 taza de semillas de lino
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1/4 taza de semillas de chía
- 1/4 taza de semillas de sésamo
- 1 taza de agua



Paso a paso

Procesar las semillas (no hace falta que queden harina fina, puede ser textura rústica).

Colocar todas las semillas en un bowl y agregar el agua.

Mezclar y dejar reposar 10–15 minutos hasta que las semillas se hidraten.

Colocar la preparación entre dos separadores de fiambre o film y estirar hasta lograr un espesor de 3 mm aproximadamente.

Refrigerar por 20 minutos y luego marcar cortes del tamaño deseado.

Colocar las galletas en un placa y hornear hasta que esten doradas.

Dejar enfriar antes de consumir.

MASA DE TARTA DE LEGUMBRES

Ingredientes

- 1/2 taza de harina de arroz
- 1 taza de garbanzos (u otra legumbre)
- 2 cucharadas de semillas molidas (lino o chía)
- 1 cucharada de psyllium
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 1/3 a 1/2 taza de agua (según absorción)



Paso a paso

En un bowl, mezclar la harina de arroz, las semillas molidas, el psyllium y la sal.

Agregar el huevo, los garbanzos procesados y el aceite.

Incorporar el agua de a poco hasta formar una masa húmeda pero manipulable.

Dejar reposar 10–15 minutos para que el psyllium hidrate.

Colocar la masa directamente en un molde aceitado.

Prehornear la base: 180 °C durante 10–15 minutos

Esto mejora la textura y evita que quede húmeda al agregar el relleno.

PAN SIN GLUTEN



Ingredientes

- 1 taza harina de arroz integral
- 1/2 taza de trigo sarraceno
- 1/2 taza de fécula de mandioca
- 2 cucharadas de harina de garbanzo (opcional pero mejora nutrición y estructura)
- 1 cucharada de psyllium
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura seca
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 1/2 taza agua tibia
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharadita vinagre

Paso a paso

Mezclar agua tibia con la levadura y azúcar, dejar 10 min hasta espumar.

En bowl aparte mezclar el psyllium y 1/2 taza de agua, dejar 5-10 minutos hasta formar un gel.

Unir las harinas, fécula y sal, integrar todo (gel de psyllium, levadura, harinas, aceite y vinagre).

Integrar los ingredientes y dejar reposar por 20 min (la masa que humeda).

Pasar a molde aceitado y alisar con cuchara húmeda.

Tapar y dejar levar 40-60 min.

Hornear a 180°C por 40 -45 min. Colocar un recipiente con agua en el horno para generar vapor y evitar generar una corteza muy dura.

MUFFINS DE BANANA Y CACAO



Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 2 huevos
- 1/2 taza de harina de arroz
- 1/4 taza de harina de almendras o de legumbres
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de cacao amargo
- 1 cucharada de azucar o miel (opcional)
- Opcional: nueces

Paso a paso

Pisar bien las bananas. Agregar azucar o miel (opcional). Agregar los huevos y mezclar.

Incorporar el aceite y agregar las harinas, el polvo de hornear, la canela y el cacao.

Mezclar hasta integrar.

Sumar las nueces si se desea. Colocar en moldes.

Hornear a 180 °C durante 20–25 minutos. Dejar enfriar antes de consumir.

PARA CERRAR

Adaptarse a una alimentación sin gluten es un proceso que lleva tiempo.

No se trata de hacerlo perfecto desde el inicio, sino de incorporar herramientas que permitan organizarse, sentirse más seguro y reducir la complejidad.

Con información clara y recursos adecuados, es posible construir una alimentación sin gluten que sea segura, equilibrada y sostenible en el tiempo.

