

Unidad de Aparato Digestivo  
Servicio de Medicina

# Información para celíacos



Hospital San Juan de Dios del Aljarafe  
Av. San Juan de Dios s/n. Bormujos (Sevilla)



JUNTA DE ANDALUCÍA

HOSPITAL  
SAN JUAN DE DIOS  
DEL ALJARAFE



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE



Agencia de Calidad  
Sanitaria de Andalucía

ACREDITACIÓN AVANZADA  
CONSEJO DE SALUD

**Unidad de Aparato Digestivo. Servicio de Medicina.  
Hospital de San Juan de Dios del Aljarafe. Bormujos.  
Sevilla.**

**Con la colaboración de Asociación Provincial de  
Celíacos de Sevilla (ASPROCESE).**





La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten de cereales como trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale y posiblemente avena, presente en individuos predispuestos genéticamente, que se caracteriza por una reacción inflamatoria de base inmune, en la mucosa del intestino delgado, que dificulta la absorción de nutrientes y cuyo único tratamiento consiste en una dieta sin gluten de por vida.

El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de muchos cereales combinada con almidón. Representa el 80% de las proteínas del trigo y está compuesta de gliadina y glutenina. Es responsable de la elasticidad de la masa de la harina y confiere consistencia elástica y esponjosa a los panes y masas horneadas. Por este motivo es tan apreciado en alimentación, ya que tiene poder espesante. Además en el horneado provoca que los gases de la fermentación queden retenidos en la masa y aumente su volumen. El 70 % de los productos manufacturados contienen gluten al ser incorporado como sustancia vehiculizante de aromas, colorantes, espesantes, aditivos, etc. No es una proteína indispensable y se puede sustituir por otras proteínas animales y vegetales.

El celíaco debe rechazar todos los productos en cuya composición figuren como ingredientes el trigo, la cebada, el centeno, la avena y el triticale (híbrido de trigo y centeno variedad "Secale") y cualquier derivado de éstos cuando no se especifique su origen. Los siguientes ingredientes pueden o no contener gluten, según cual sea su origen (planta o cereal de procedencia):

#### ALMIDONES MODIFICADOS

<b>E-1404</b> (Almidón oxidado)	<b>E-1410</b> (Fosfato de monoalmidón)
<b>E-1412</b> (Fosfato de dialmidón)	<b>E-1413</b> (Fosfato fosfatado de almidón)
<b>E-1414</b> (Fosfato acetilado de almidón)	<b>E-1420</b> (Almidón acetilado)
<b>E-1422</b> (Adipato acetilado de dialmidón)	<b>E-1440</b> (Hidroxipropil almidón)
<b>E-1442</b> (Fosfato de hidroxipropil dialmidón)	<b>E-1450</b> (Octenil succinato de almidón)

- ALMIDÓN
- AMILÁCEOS
- AROMAS (Según soporte utilizado)
- FÉCULA
- FIBRA
- GOFIO
- HARINA
- HIDROLIZADO DE PROTEÍNAS
- HIDRO. PROTEÍNA VEGETAL
- CEREALES
- CONDIMENTOS
- ESPESANTES
- EXTRACTOS DE LEVADURA
- MALTA
- JARABE DE MALTA
- EXTRACTO DE MALTA
- PROTEÍNA
- PROTEÍNA VEGETAL
- SÉMOLA



Los empresarios están obligados a indicar en el etiquetado si un producto contiene un cereal con gluten, independiente de su cantidad o concentración, pero aún así, la etiqueta no es



una medida segura, ya que existe una falta de precisión en la legislación sobre el etiquetado de los alimentos que hace que sea difícil saber, con seguridad, si un alimento lleva o no gluten, por lo que es importante contactar con las asociaciones de celíacos, las cuales se encargan de distribuir la “Lista de Alimentos aptos para Celíacos” que elabora y actualiza FACE (Federación de Asociaciones de Celíacos de España). Más información en [www.celiacossevilla.org](http://www.celiacossevilla.org). De todas formas recuerde que SIEMPRE debe leer los ingredientes (por si se ha producido algún cambio en la composición del producto que aún no haya sido registrado por FACE), y hacer un seguimiento en la web de la Federación y las Asociaciones para ver las posibles modificaciones que durante el año pueden hacerse.



Como ya hemos indicado, el único tratamiento eficaz es una dieta exenta de gluten durante toda la vida. Así conseguiremos la desaparición de los síntomas, la normalización de la serología y la recuperación de las vellosidades del intestino delgado. Por lo tanto excluirémos de la dieta el trigo y su almidón, y todos los cereales a los que nos hemos referido con anterioridad y realizaremos una dieta con prevalencia de productos naturales, que no contienen gluten en su origen, como carne, huevo, leche, pescado, legumbres, tubérculos, hortalizas, frutas y verduras, cereales sin gluten como son el maíz y el arroz, grasas comestibles y azúcar.

Hay alimentos que no suponen un riesgo, debido a las materias primas empleadas, a las normas existentes y al proceso de

fabricación utilizados, como son: todo tipo de leches, quesos curados, yogures naturales, jamón serrano, verduras congeladas o alimentos en conserva, en aceite o en salmuera (agua y sal).

Otros alimentos, sin embargo, tienen un elevado riesgo de contener gluten como son los embutidos, patés, quesos para untar, salsas preparadas, cremas, sopas de sobre, concentrados de carne o pescado y postres preparados. Es preferible rechazar todos los productos manufacturados o manipulados por la industria alimentaria, si no se tiene garantía absoluta de su composición y elaboración. Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos a granel, los elaborados artesanalmente, los elaborados especialmente para dietas sin gluten que contengan almidón de trigo como ingrediente y los que no estén etiquetados.

Los alimentos pueden ser clasificados, según su contenido en gluten, en:

#### **Alimentos libres de gluten:**

- Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales y cuajada.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural.
- Embutidos: cecina, jamón serrano y cocido de calidad extra.
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.
- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Frutas.
- Arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados.
- Legumbres.
- Azúcar y miel (cuidado con el azúcar glass y la miel con aromas)
- Aceites y mantequillas.
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos de naranja, limón y cola (cuidado con los cafés de máquinas expendedoras).
- Vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.



### Alimentos que pueden contener gluten:

- Embutidos: chóped, mortadela, chorizo, morcilla, salchichas, etc.
- Quesos fundidos, para untar, especiales para pizzas.
- Patés.
- Conservas de carnes, albóndigas, hamburguesas.
- Conservas de pescados en salsas, con tomate frito.
- Salsas, condimentos y colorantes alimentarios.
- Caramelos y golosinas (excepto los caramelos tipo cristal que son genéricos y están libre de gluten).
- Sucedáneos de café, chocolate y cacao y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados o fritos con harina y sal.
- Algunos tipos de helados.

### Alimentos que contienen gluten:

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena.
- Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pasta alimenticia (fideos, macarrones, tallarines, etc.).
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada.
- Productos manufacturados en los que entre en su composición cualquiera de las harinas citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, almidones modificados, féculas, sémolas, harinas y proteínas.
- Obleas de la Comunión.

Actualmente podemos encontrar en el mercado una amplia variedad de productos aptos para celíacos que pueden venir identificados con distintos símbolos:

- Controlado por FACE. Nivel máximo de gluten: 10 ppm (mg/kg).



- Espiga barrada. FACE advierte que la presencia de este símbolo no garantiza la ausencia de gluten en la actualidad. Nivel máximo de gluten: 100 ppm (mg/kg). Recomendamos dirigirse al listado de alimentos sin gluten elaborado por FACE.



- Leyenda “sin gluten”. Nivel máximo de gluten: 20 ppm (mg/kg).



A partir de 2012, según el nuevo reglamento Europeo, los productos se clasificarán de la siguiente manera:

- < 20 ppm: “Exento de gluten”.
- < 100 ppm: “Contenido muy reducido de gluten”.

Además, existe una amplia oferta de productos especiales sin gluten (harinas, panes, pastas, pizzas, pasteles, galletas, etc.) que tienen varios inconvenientes como son las dificultades para su adquisición, ya que no están disponibles siempre en establecimientos convencionales, su elevado precio y el hecho de que en nuestro país no existe una subvención en este sentido.

### ¿Dónde comprar estos productos?

- Supermercados Mercadona.
- El Corte Inglés, SuperCor, Hipercor y OpenCor.
- Algunas grandes superficies poseen su propia línea de productos sin gluten. Por ejemplo, El Corte Inglés, Alcampo o Carrefour.
- Herboristerías y Farmacias. Por ejemplo:
  - Herboristería Centro Dietético del Sur. C/Fomento, 1. Nave B. 41927. Mairena del Aljarafe.
  - Herboristería D. Pedro Jaén e Hijos, s.c.
    - Avda. Miraflores, 40. 41008. Sevilla. Tel: 954354808.
    - C/ Marqués Novoa, 15. 41092. Sevilla. Tel: 954357785.
    - C/ Delineante, 14. 41015. Sevilla. Tel: 954950576.



- Herboristería. C/ Evangelista, 16. 41010. Sevilla. Tel: 954330277.
- Herboristería Vitalis. C/Simún, 1. (Avda Reina Mercedes). 41012. Sevilla. Tel: 954241118.
- Herboristería. C/ Jesús del Gran Poder, 7. 41002. Sevilla. Tel: 954375798.
- Herboristería. C/ Zaragoza, 17. 41001. Sevilla. Tel: 954222250.
- Herboristería. C/ Virgen de Loreto, 24. 41011. Sevilla. Tel: 954271281.
- Comerciales Forjadores. C/Forjadores, 17-18. Sevilla. Tel: 954942000.
- D'Almar. C/ Venecia, 10. Local 8. Montequinto (Sevilla). Tel: 954129497-665570893. Disponen también de tienda on line: [www.dalmar.es](http://www.dalmar.es).

Debe tener precaución con alimentos elaborados, transformados y/o envasados, que han sido manipulados y es más difícil garantizar que no contengan gluten debido a la posible contaminación cruzada con otros productos que sí lo contengan y se encuentren en el mismo lugar de elaboración.

### ¿Dónde comprar Comidas Preparadas?

Con convenio con ASPROCESE:

- Mediterránea de Guisos.  
Más información en [www.guisos.com/celíacos/](http://www.guisos.com/celíacos/).
- Dulces Artesanos.
  - C/Simún, s/n (situada en una bocacalle de la Avda Reina Mercedes, enfrente de la Escuela de Arquitectura). 41012. Sevilla. Tel: 954628608.
  - C/Marqués de Luca de Tena, 32 (enfrente del Hospital Infantil del Hospital Universitario Virgen del Rocío). 41013. Sevilla. Tel: 954626760

### ¿Dónde comer fuera de casa?

Con convenio con ASPROCESE:

- Restaurante Italiano Alsolito Posto. Alameda de Hércules, 16-17. Sevilla. Tel: 954908985. <http://www.alsolitoposto.org>.
- Carnes y embutidos El Capellán. Calle Álamos, 18. Constantina. Sevilla. Tel: 955880810. C/ Joaquín Román Sánchez, 3. 41010. Sevilla.

- Parque temático Isla Mágica. Para solicitar una reserva de menú Sin Gluten deben ponerse en contacto con la central de reservas en el teléfono 902161716.
- Gran Casino Aljarafe. Avda de la Arboleda, s/n. Tomares. Sevilla. Tel: 902424222.
- Freiduría Terramar. Avda Alcalde Manuel del Valle esquina con Carretera Carmona. Sevilla.
- Dulces Artesanos. C/ Marques Luca de Tena, 32 (Bami). C/ Simun S/N ( Esquina con Reina Mercedes). C/ Alonso Mingo, 14. Sevilla.

Convenios con Face:

Nos referimos a cadenas de ámbito nacional: hoteles, Paradores, etc. Ejemplo: ver en la web [www.celiacos.es](http://www.celiacos.es)

- Restaurantes Mc Donald's.
- Restaurantes Telepizza.
- Ikea

## NUEVAS TECNOLOGÍ@S

Existen numerosas aplicaciones para algunos smartphones que te pueden ayudar a la hora de comer fuera de casa o a identificar qué productos puedes o no comer como son:



Viajar Sin  
Gluten



Mobiceliac



Iceliac



Zeliac ES



101 Gluten-  
free Recipes

NOTA: Estos aplicativos funcionan con muestreos de mercado, ello quiere decir que no cuentan con el listado oficial de FACE, ni con sus actualizaciones.

Está próximo el lanzamiento del aplicativo de Face, acordado con la empresa LUCE, este aplicativo tendrá el listado oficial con sus actualizaciones, información por las Asociaciones de hoteles, restaurantes, zonas de comprar, etc.



Algunas recomendaciones más a tener en cuenta en el día a día del celíaco son las siguientes:

- Se evitará freír alimentos sin gluten en aceites donde previamente se hayan frito productos con gluten.
- Precaución con las harinas de maíz, arroz, etc. de venta en panaderías o supermercados sin certificar la ausencia de gluten. Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales como trigo o avena.
- No encargue ni adquiera panes de maíz fuera de las panaderías o tahonas que recomiendan las asociaciones de celíacos. La elaboración de un pan sin gluten en una panadería que trabaja con harinas de trigo conlleva un alto riesgo de contaminación y el hecho de utilizar ingredientes sin gluten no garantiza la ausencia de gluten en el producto final, si no se han tomado las medidas adecuadas.
- En aquellas casas en las que hay un celíaco, se recomienda eliminar las harinas de trigo y el pan rallado normal y utilizar en su lugar harinas y pan rallado sin gluten o copos de puré de patata para rebozar, albardar, empanar o espesar salsas. De esta forma, muchos de los alimentos que se preparen los puede tomar toda la familia, incluido el celíaco. Precaución con los alimentos importados. Un mismo fabricante puede emplear según las distintas normativas de los países, distintos ingredientes para un producto que se comercializa bajo la misma marca comercial.
- ANTE LA DUDA DE SI UN PRODUCTO CONTIENE GLUTEN, NO LO CONSUMA.

## EJEMPLO DE MENÚ SIN GLUTEN

La dieta que debe seguir un paciente celíaco debe ser equilibrada y sana, basada en los alimentos de la “pirámide nutricional”. El principal problema surge con el grupo de alimentos que ocupan la base de la pirámide, que son los derivados de los cereales, éstos deberán suplirse por los productos elaborados específicamente para ellos.

Proponemos el siguiente menú:

### Primer plato:

- Las legumbres son necesarias en la alimentación y deben consumirse al menos tres veces en la semana. Los cocidos o potajes se podrán cocinar sin chorizo ni morcilla (si tiene el Listado de Alimentos no tendrá este problema). En lugar de éstos se podrá utilizar para saborizar verduras, panceta, hueso de jamón y carne.
- No se deben añadir refritos con harina para espesar, ni cubitos o pastillas para caldos o para realzar el sabor. Hay que utilizar caldos naturales (si tiene el Listado de Alimentos no tendrá este problema).
- Las sopas y cremas caseras con diferentes verduras son una buena opción. Elaboradas siempre de forma casera con productos naturales, verduras, etc. sin añadir pastillas o cubitos. No añadir picatostes.
- Las verduras son indispensables como aporte de vitaminas y minerales, se pueden elaborar rehogadas en aceite, añadiendo cebolla, ajo o jamón (serrano).
- Arroz blanco o integral, guisado o en paella. No utilice colorantes alimentarios, sustitúyalos por hebras de azafrán (si tiene el Listado de Alimentos no tendrá este problema).
- Ensaladas variadas con cualquier verdura que admita preparación en ensalada (lechuga, tomate, cebolla, aceitunas, maíz fresco, espárragos, alcachofas, pepinos, pimientos verdes, zanahorias, etc), bonito o sardinas en aceite, huevo duro...son muy saludables.
- Tomate frito: lo más seguro es elaborarlo de forma casera (si tiene el Listado de Alimentos no tendrá este problema).

### Segundo plato:

- Carnes de ternera, cerdo, cordero o pollo. A la plancha, al horno o fritas unas tres veces por semana. Las hamburguesas no las compre hechas, es preferible comprar la carne picada y aliñarla.
- Los pescados al horno, a la plancha, rebozados con harina de



maíz o arroz son indispensables en la dieta. También deben tomarse tres veces por semana, alternando pescado azul y blanco.

- Los huevos en forma de tortilla, revueltos, cocidos, escalfados, etc son un alimento natural.
- Podemos añadir guarnición para completar la dieta con lechuga, patata, arroz, verduras...

#### **Postre:**

- Fruta natural, en almíbar o en macedonia.
- Yogures naturales. Evitar que tengan trozos de frutas o cereales.
- Helados en barra o tarrinas sabor nata o vainilla. También puede consultar la chiquilista y la lista de la campaña de verano de helados de Face.

#### **Desayuno:**

Es una de las comidas más importantes y debe contener:

- Zumos naturales.
- Leche desnatada, semidesnatada o entera, acompañada de café (evitando los de máquinas expendedoras) o cacao soluble sin gluten. Té natural en bolsa. Se puede añadir azúcar o miel.
- Cereales: en forma de pan, galletas, productos de panadería y bollería, siempre especiales sin gluten con la Marca de Garantía "Controlado por FACE". EL pan se puede acompañar de mermelada tradicional (80% de grasa como mínimo) y mermelada, con pavo o queso.

#### **Merienda:**

- Frutas y zumos naturales.
- Yogures naturales.
- Sándwich o bocadillos, e incluso, alguna vez productos de panadería o bollería sin gluten.

## **RECETAS SIN GLUTEN**

Aquí proponemos algunas sencillas y básicas recetas "sin gluten". Puede aprender más recetas con el libro "Mis recetas sin gluten" que publica la Junta de Andalucía. Acceda a él, en formato PDF, a través del siguiente enlace: [http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c\\_3\\_c\\_1\\_vida\\_sana/alimentacion\\_equilibrada\\_actividad\\_fisica/material\\_ciudadano/alimentacion\\_problemas\\_salud/mis\\_recetas\\_sin\\_gluten.pdf?t=18](http://www.juntadeandalucia.es/salud/export/sites/csalud/galerias/documentos/c_3_c_1_vida_sana/alimentacion_equilibrada_actividad_fisica/material_ciudadano/alimentacion_problemas_salud/mis_recetas_sin_gluten.pdf?t=18) o a través de la página web de la Asociación Provincial de Celíacos de Sevilla en [www.celiacossevilla.org](http://www.celiacossevilla.org), pinchando en Libro recetas SAS, en la columna de la izquierda, o en formato papel, poniéndose en contacto con la Asociación cómo indican en la web.

# 1.- PAN DE MOLDE

## Ingredientes:

- Harina panificable sin gluten..... 1 kg
- Manteca o mantequilla o margarina..... 50 g
- Sal..... 15 g
- Azúcar ..... 20 g
- Levadura prensada ..... 40 g
- Leche ..... 200 g
- Agua..... 400 a 500 ml
- Masa madre\* ..... 200 g

\* Masa madre: es una masa de pan elaborada con los ingredientes arriba indicados, que se deja reposar en el frigorífico durante 24 horas. Si no se dispone de masa madre, no es imprescindible su uso, aunque ésta da al pan mejor sabor y ayuda a fermentar.



## Elaboración:

Para la elaboración de este tipo de pan, seguir los mismos pasos para el amasado que en el pan común.

Una vez amasado, dejar reposar por espacio de 20 a 30 minutos.

Una vez reposado, colocar la masa en un molde de pan de molde engrasado con manteca de cerdo, repartiéndola uniformemente por el fondo del molde, tapar y dejar fermentar hasta que falte un dedo para llegar al borde del molde.

Cocer en el horno a 180 °C durante 30 a 45 minutos.

Una vez cocido, desmoldar en caliente y dejar enfriar.

De las cantidades dadas sale mucha cantidad de masa para elaborar un solo pan; es recomendable hacer menos cantidad o dividir la masa resultante en varias porciones.

\*Nota: en el caso de que no se disponga de molde para este tipo de pan, sale muy bien cociéndolo en molde de plum-cake.

Otra solución muy sencilla es hacer el pan con las panificadoras que hay en el mercado para este fin.

## Ingredientes:

½- litro de Agua

½- kg de harina S/G

1 cucharada sopera de levadura S/G en polvo

Sal al gusto

Aceite o margarina al gusto



### Elaboración:

Se añade por este orden: el agua a la cubeta, la levadura, la harina, el aceite o margarina, sal (las maquinas panificadoras suelen traer un programa para hacer pan sin gluten), la experiencia nos ha llevado a el programa largo de tres horas aprox., la maquina a partir de haber añadido los ingredientes ya se encarga de hacer todo el proceso, solo antes de terminar el amasado avisa con un pitido para añadir cualquier producto que queramos.

Al final tendrá un tiempo para enfriar con el fin de poder sacar el bollo tipo molde y poder cortarlo en frío.

Existe en el programa, un modo de amasado, nada mas, este nos permite con la masa hacer otra variedad de productos.

## 2.- BIZCOCHO

### Ingredientes (para ocho raciones):

- Huevos ..... 4 unidades
- Azúcar ..... 110 g
- Harina de repostería sin gluten ..... 65 g
- Harina fina de maíz..... 60 g

### Elaboración:

Batir y emulsionar los huevos junto al azúcar hasta que aumente al triple del volumen inicial.

Mezclar la harina y la maizena, y pasarlo todo por un tamiz o colador.

Añadir al batido de los huevos y del azúcar la harina y la maizena tamizadas, mezclando suavemente con la mano en el menor tiempo posible.

Colocar en un molde de tarta engrasado y enharinado previamente. También se puede escudillar con manga y boquilla sobre una plancha de papel, si se desea hacer una plancha para brazo de gitano o similar.



Cocer en el horno a 180 °C. Si es en molde, durante 20 minutos, y si es en plancha, a 200 °C durante 10 a 15 minutos.

\*Nota: si este bizcocho se desea hacer con sabor a chocolate, añadiremos a la receta (junto con la harina y la maizena) 5 g de cacao en polvo sin gluten.

### 3.- BIZCOCHO DE YOGURT

#### Ingredientes:

- Huevos ..... 3 unidades
- Yogur de limón sin gluten ..... 1 vasito
- Aceite de girasol ..... 1 vasito
- Azúcar ..... 1 vasito
- Harina sin gluten ..... 3 vasitos
- Levadura de repostería ..... 1 sobre

Nota: el vasito de yogur sirve de medida.

#### Elaboración:

Se baten los huevos, el azúcar y el yogur muy bien.

Se añade la levadura de repostería, el aceite y, por último, la harina. Es importante que quede todo muy bien batido.

Se vierte en un molde con papel de aluminio, engrasado con mantequilla.

Se pone en el horno caliente a una temperatura de 170 °C durante 30 min.

Al sacarlo del horno, se espolvorea con el azúcar molida.



### 4.- SALMOREJO

#### Ingredientes:

- Diente de ajo grande ..... 1 unidad
- Tomates muy rojos y maduros ..... ½ kg
- Sal ..... 1 cucharilla
- Miga de pan sin gluten del día anterior o manzana ..... 100 g
- Vinagre ..... 1 cucharada
- Aceite de oliva ..... 75 g
- Huevo duro ..... 1 unidad
- Jamón serrano ..... 50 g

#### Elaboración:

Lavar y secar los tomates, cortarlos en trozos pequeños. Cortar el pan y poner en agua.



Colocar en el vaso de la batidora el ajo pelado, los tomates troceados y la sal. Triturar todo. Añadir el pan que habremos escurrido con las manos (o la manzana troceada) y el vinagre. Triturar sin detener hasta que se hayan licuado todos los ingredientes.



A continuación, conectar de nuevo la batidora y echar poco a poco el aceite a través del cubilete de ésta. Pasar por el chino y reservar en la nevera hasta la hora de servir.

Adornar con el jamón serrano y el huevo duro picados, y un chorrito de aceite de oliva y servir muy frío.

## 5.- PASTA FRESCA

### Ingredientes:

- Harina panificable sin gluten.....300 g
- Aceite de oliva ..... 1 cucharilla
- Huevos .....3 unidades
- Sal..... 1 pizca

### Elaboración:

Tamizar en un cuenco la harina panificable, hacer un hueco en el centro e incorporar la sal, el aceite y los huevos. Ligar todo muy bien, amasando hasta



lograr una masa homogénea que ha de quedar lisa y fácil de manejar. Dejar reposar durante al menos 15 ó 20 minutos.

Para conseguir la pasta de distintos colores basta con añadir un puré de tomate o remolacha si la queremos roja, el color verde se consigue con espinacas, la masa de color amarillo la conseguimos añadiendo azafrán etc., para ello habremos de tener en cuenta que usaremos un huevo menos y, si fuese necesario, añadiríamos algo más de harina.

Estire muy bien la masa sobre papel de horno o film transparente espolvoreado de harina. Déle forma y grosor deseado. Si dispone de una máquina cortapasta podrá hacerlo más fácilmente.

Hierva la pasta 2 ó 3 minutos en agua abundante salada y con un poco de aceite. Un vez cocida escúrrala y sívala acompañada de una salsa o guiso a su gusto

## MEDICAMENTOS

Las especialidades farmacéuticas pueden utilizar gluten, harinas, almidones u otros derivados para la preparación de sus excipientes.

Desde el 12 de julio de 1989, de la Dirección General de Farmacia y Productos Sanitarios (BOE núm. 179), existe una Resolución por la que se dan normas para la declaración obligatoria del gluten presente como excipiente en el material de acondicionamiento de las especialidades farmacéuticas:

- Las especialidades farmacéuticas de uso humano en las que figure como excipiente gluten, harinas, almidones u otros derivados de los anteriores, que procedan del trigo, triticale, avena, cebada o centeno, deberán indicar en su material de acondicionamiento y en el epígrafe “composición” su presencia cuantitativamente.
- Los prospectos de las especialidades afectadas deberán incluir la siguiente advertencia, además de las correspondientes a los principios activos que figuren en su composición: “ADVERTENCIA”, este preparado contiene (en cada especialidad se indicará el excipiente correspondiente). Los celíacos deberán consultar con su médico antes de utilizarlo.

Esta resolución entró en vigor en el año 1991, de modo que los medicamentos fabricados en el año 1992 ya se ajustan a esta norma y mediante la lectura del prospecto puede saberse con certeza si contiene gluten o no.

Esta resolución también afecta a los medicamentos genéricos. Así, si un médico le prescribe un medicamento genérico o el farmacéutico le proponga sustituir un medicamento por otro debe recordarle que es celíaco, para que compruebe que el excipiente no contiene gluten.

Recuerde que SIEMPRE es necesario leer el prospecto del medicamento. En caso de duda consulte a su médico, farmacéutico o laboratorio fabricante. No existen listados fiables de medicamentos sin gluten por no disponer de fuentes actualizadas.

## BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Instituto Tomás Pascual en colaboración con la Federación de Asociaciones de Celíacos de España. Cuaderno de la enfermedad celíaca. 2ª ed. Madrid.
- 2.- Carmona MT, Núñez JA; Mis recetas sin gluten. 1ª reimpresión. Sevilla: Junta de Andalucía, Consejería de Salud; 2008 (Avalada por Asprocese).
- 3.- Federación de Asociaciones de Celíacos de España, FACE. Lista de Alimentos aptos para celíacos, 2011-2012.
- 4.- Vergara J. Enfermedad celíaca. Guía clínica, 2004. [www.fisterra.com](http://www.fisterra.com)
- 5.- Talleres de Cocina y Repostería (Asprocese), Receta de Panificación.





JUNTA DE ANDALUCÍA

HOSPITAL  
SAN JUAN DE DIOS  
DEL ALJARAFE



CONSORCIO SANITARIO PÚBLICO DEL ALJARAFE



Av. San Juan de Dios s/n.  
41930 Bormujos (Sevilla)

Teléfono: 955 05 05 50

Fax: 955 95 91 62

[www.hslda.es](http://www.hslda.es)

