

ENFERMEDAD CELÍACA

Autoras: Viridiana Montserrat Mendoza Martínez |
Ceriolith Tenorio Flores

MARCO CONSENTIDO

La información incluida en esta sección ofrece orientación general sobre la alimentación en este padecimiento. No sustituye la valoración ni las recomendaciones personalizadas de un profesional de la salud.

► **Objetivo nutricional**

En pacientes con enfermedad celíaca, la alimentación busca:

- Eliminar completamente el gluten para controlar síntomas digestivos y sistémicos
- Favorecer la recuperación intestinal y mejorar la absorción de nutrientes
- Prevenir deficiencias nutricionales (hierro, calcio y vitaminas)
- Evaluar la tolerancia individual a los lácteos (puede haber intolerancia transitoria)
- Mantener una alimentación variada, suficiente y sostenible sin gluten
- Reducir el riesgo de contaminación cruzada en la alimentación diaria

► **Recomendaciones prácticas**

- Leer etiquetas: evitar productos con trigo, cebada, centeno o sus derivados. Para facilitar esta identificación, buscar en los empaques sellos o certificaciones que indiquen “libre de gluten”:



- Preferir alimentos naturales o mínimamente procesados (menos riesgo de gluten oculto)

- Mantener una hidratación adecuada con agua natural
- Evitar contaminación cruzada:
 - No usar los mismos utensilios que se emplean para alimentos con gluten
 - Separar tostadores, tablas y cuchillos
- Comer en casa lo más posible; al comer fuera, hay que confirmar que la preparación de los alimentos sea sin gluten
- Mantener horarios regulares de comida para mejorar la tolerancia digestiva

Preferir

- Verduras y frutas secas
- Leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos y habas)
- Maíz y sus derivados tradicionales (por ejemplo, tortilla de maíz nixtamalizado)
- Pollo, pescado y carne sin empanizar ni procesar

Moderar

- Avena (solo si está certificada sin gluten)
- Productos industrializados "sin gluten" (pueden ser ultraprocesados)
- Embutidos (pueden contener gluten oculto)
- Salsas, caldos y aderezos comerciales
- Lácteos, en caso de presentar síntomas digestivos

Evitar o limitar

- Trigo (pan, pasta, galletas y pasteles)
- Cebada (cerveza y malta)
- Centeno
- Harinas refinadas de trigo
- Productos empanizados o con harina fritos
- Alimentos con "gluten oculto" (espesantes o saborizantes industriales)

Equivalencias y sustituciones mexicanas

Proteínas	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo • Pescado • Huevo • Garbanzos 		<ul style="list-style-type: none"> • Carne fresca • Frijoles • Lentejas • Habas
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Calabaza • Zanahoria • Chayote 	<ul style="list-style-type: none"> • Espinaca • Jitomate • Pepino 	<ul style="list-style-type: none"> • Nopales • Brócoli • Lechuga
Cereales y tubérculos	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla de maíz • Harinas sin gluten (maíz, arroz, amaranto, almendra y coco) • Arroz • Amaranto 		<ul style="list-style-type: none"> • Papa • Camote • Yuca • Tostadas horneadas de maíz
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya • Manzana • Guayaba • Mango • Piña 		<ul style="list-style-type: none"> • Sandía • Melón • Fresas • Pera
Grasas	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacate • Aceite de oliva • Aceite de canola • Semillas (chía, pepitas y girasol) • Nueces y cacahuates naturales 		

Estas opciones pueden intercambiarse dentro del mismo grupo según disponibilidad, temporada y preferencia cultural.

Menú

Desayuno
Pan de almendra con huevo, aguacate y jitomate, acompañado de manzana y té de hierbabuena
Colación matutina
Copa de yogur con frutos rojos, amaranto y nuez
Comida
Tostadas de pescado con aguacate y una mezcla de jitomate, cebolla y perejil, acompañadas de sandía como postre

Colación vespertina
Barritas proteicas caseras de amaranto
Cena
Quesadillas con acelgas y aguacate

▶ Recetas

Barritas proteicas caseras de amaranto		
	Ingredientes (cantidad para cinco barritas)	Preparación
	<p>1 taza de amaranto natural inflado tostado</p> <p>3 cucharadas de miel de abeja</p> <p>1 cucharada aceite de coco</p> <p>1 cucharadita de vainilla</p> <p>1 pizca de sal</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Si el amaranto no está tostado, puede tostarse en un sartén a fuego medio durante 1 o 2 minutos, moviendo de forma constante. No debe quemarse, solo debe tomar un aroma ligeramente tostado. Reservar - En una olla pequeña, calentar la miel con el aceite de coco y mezclar hasta que se derrita y burbujee suavemente durante 20 a 30 segundos - Apagar el fuego y agregar la vainilla y una pizca de sal - Verter el jarabe caliente sobre el amaranto y mezclar rápidamente hasta cubrir bien todo - Pasar la mezcla a un molde rectangular forrado

		con papel para hornear - Aplanar con una espátula o cuchara ligeramente húmeda - Dejar reposar de 15 a 20 minutos para que endurezca, y luego cortar en barras o cuadritos
--	--	--

Pan de harina de almendra		
	Ingredientes (cantidad para dos platos)	Preparación
	1 taza de harina de almendra 3 huevos ¼ de taza de agua 3 cucharadas de aceite de oliva 1 cucharadita de polvo para hornear	- En un recipiente, mezclar la harina de almendra y el polvo para hornear - Añadir los huevos, el agua y el aceite de oliva, y mezclar hasta obtener una masa homogénea - Verter la mezcla en un molde de silicón o en un molde forrado con papel para hornear - Hornear a 180 °C durante 20 a 25 minutos o hasta que, al insertar un palillo, este salga limpio - Dejar enfriar antes de cortar