



ACCESIBLE PARA PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN



# Guía sobre la enfermedad celiaca para personas con síndrome de Down



Colaboran:





# Guía sobre la enfermedad celiaca para personas con síndrome de Down

Colabora:



POR SOLIDARIDAD  
**OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL**



**FACE**  
Federación  
de Asociaciones de  
Celiacos  
de España

**Contenidos:**

DOWN ESPAÑA

Con la colaboración de:

Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE)

**Edita:**

DOWN ESPAÑA. 2022

**Diseño, maquetación e impresión:**

APUNTO Creatividad

Dep. Legal: M-26938-2022

ISBN: 978-84-09-44974-3

**DOWN ESPAÑA:**

Cruz de Oro de la Orden al Mérito de la Solidaridad Social - Ministerio Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Premio CERMI Medios de Comunicación e Imagen Social de la Discapacidad

Premio CERMI a la Mejor Trayectoria Asociativa

Premio Magisterio a los Protagonistas de la Educación

Premio a la Mejor Asociación de Apoyo a las Personas - Fundación Tecnología y Salud

Premio a la Solidaridad de la Asociación Española de Editoriales de Publicaciones Periódicas

Declarada de utilidad pública (UP /F-1322/JS)

# Contenidos

Pag.

<b>La enfermedad celiaca</b> .....	<b>6</b>
¿Qué es la enfermedad celiaca? .....	6
¿Por qué se produce? .....	7
¿Existen grados de celiaquía? .....	8
¿Cuántas personas son celiacas? .....	8
¿Qué síntomas tiene? .....	9
¿Cómo saber si tienes la enfermedad celiaca? .....	9
¿Cual es el tratamiento? .....	10
¿Se puede curar? .....	10
<b>El gluten</b> .....	<b>11</b>
¿Qué es el gluten? .....	11
¿Qué alimentos tienen gluten? .....	11
¿Qué alimentos se pueden comer? .....	12
¿Cómo saber si un alimento tiene gluten? .....	16
¿Qué pasa si una persona con celiaquía toma gluten? .....	17
¿Qué es el contacto cruzado? .....	17
¿Cómo llevar una dieta sin gluten? .....	18

## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELIACA?

La enfermedad celiaca o celiarquía es una enfermedad que daña principalmente **al intestino delgado**.

El intestino delgado es un órgano del aparato digestivo que se encarga de absorber los alimentos que comemos.



Las personas que tienen enfermedad celiaca no pueden comer alimentos que tengan gluten porque el gluten les provoca daños en su intestino delgado. El **gluten** se encuentra en cereales como el trigo, la cebada, la avena o el centeno.

Recuerda: el gluten no hace daño a todas las personas. Solo hace daño a las personas que tienen celiarquía.



Más adelante, veremos más cosas sobre el gluten.

## ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

La enfermedad celiaca **es una enfermedad autoinmune**.

En las enfermedades autoinmunes el sistema inmunitario funciona mal.

**El sistema inmunitario es un sistema del cuerpo que nos protege de virus y bacterias y evita que nos pongamos enfermos.**



En las enfermedades autoinmunes, el sistema inmunitario ataca por error al propio cuerpo.

En las personas con celiaquía, el sistema inmunitario reacciona frente al gluten como si fuera algo malo.

Cuando las personas con celiaquía comen alimentos con gluten el sistema inmunitario ataca por error al propio cuerpo y daña el aparato digestivo.

La celiaquía **se hereda en los genes**.

Las personas que no tienen estos genes no pueden tener celiaquía.

## ¿EXISTEN GRADOS DE CELIAQUÍA?

La enfermedad celiaca no es una alergia.

Tampoco hay grados de enfermedad celiaca.

Es decir, no se puede ser muy celiaco o poco celiaco.

Todas las personas con enfermedad celiaca deben hacer una dieta sin gluten porque a todas les hace daño tomar gluten aunque algunas tengan más síntomas que otras.

## ¿CUÁNTAS PERSONAS SON CELIACAS?

La enfermedad celiaca se puede desarrollar a cualquier edad.

De cada 100 personas que viven en el mundo, 1 es celiaca.

Pero muchas de ellas no lo saben porque no han sido diagnosticadas.

**En las personas con síndrome de Down es más frecuente la enfermedad celiaca.**

De cada 100 personas con síndrome de Down, entre 8 y 12 tienen celiacía.

En DOWN ESPAÑA hemos hecho una encuesta entre las entidades federadas para saber cuántas personas con síndrome de Down tienen enfermedad celiaca.

Hemos averiguado que de cada 100 personas con síndrome de Down que hay en las entidades de toda España, 8 tienen celiacía.

## ¿QUÉ SÍNTOMAS TIENE?

La enfermedad celiaca **es una enfermedad sistémica.**

Eso significa que puede afectar a muchas partes de nuestro cuerpo, no solo al aparato digestivo.

Los síntomas de la enfermedad celiaca son muchos y muy distintos.

- Los **niños y niñas** que tienen celiaquía suelen tener diarrea o vómitos. También pueden perder peso, pueden tener la tripa hinchada y tener cambios de humor o de carácter.
- En las **personas adultas**, los síntomas a veces no son tan claros. Pueden ser dolor de tripa, náuseas, tripa hinchada, diarrea o estreñimiento. También pueden sentirse muy cansadas o tener la piel roja o irritada.

## ¿CÓMO SABER SI TIENES ENFERMEDAD CELIACA?

Para saber si tienes la enfermedad celiaca tienes que hacerte unas pruebas médicas.

Para que te puedan confirmar si tienes celiaquía tienes que hacerte un **análisis de sangre.**

Con el análisis de sangre se puede ver si tienes enfermedad celiaca.

También te pueden hacer una **biopsia del intestino**.

Una **biopsia** es una prueba médica en la que comprueban si una parte del cuerpo está dañada.

Hacerte una biopsia no duele, porque te ponen anestesia.



## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Para la enfermedad celiaca no hay que tomar ninguna medicación.

Lo único que hay que hacer es **llevar una dieta sin gluten**.

Esto significa que no se pueden comer alimentos que tengan gluten.

## ¿SE PUEDE CURAR?

La enfermedad celiaca no se puede curar.

Cuando las personas con enfermedad celiaca llevan una dieta sin gluten, se encuentran muy bien y no tienen ningún síntoma.

Pero eso no significa que estén curadas.

Significa que la dieta sin gluten se está haciendo muy bien y hay que seguir así.

## ¿QUÉ ES EL GLUTEN?

El gluten es una proteína que está en algunos cereales.

Las proteínas son nutrientes que están en los alimentos.

En la digestión el cuerpo absorbe los nutrientes de los alimentos.

Las personas no necesitan comer gluten para vivir. Por eso las personas con celiacía pueden llevar una dieta sin gluten y estar sanas.

## ¿QUÉ ALIMENTOS TIENEN GLUTEN?

El gluten está en estos cereales:

- El trigo
- La cebada
- El centeno
- Algunos tipos de avena

Con estos cereales se hacen muchas cosas. Y todos los productos que se hacen con estos cereales tienen gluten.

Por ejemplo:

- Pan, pan rallado y pan de molde.
- Harinas (harina de trigo, harina de espelta...)
- Cereales de desayuno.
- Pasta como los macarrones, espaguetis, fideos...
- Repostería como bollos, tartas, pasteles, galletas...
- Bebidas como la cerveza.
- Y otros productos que tienen harinas como pizzas, empanadas o algunas salsas.

Estos productos pueden hacerse sin gluten y así las personas con celiaquía los pueden comer.

Por ejemplo, hay pasta sin gluten o bizcochos sin gluten.

## ¿QUÉ ALIMENTOS SE PUEDEN COMER?

Hay alimentos que de forma natural no tienen gluten, se llaman alimentos genéricos.

Los alimentos genéricos son:

- La fruta y la verdura.
- Las legumbres.
- El arroz, el maíz, la quinoa.
- La carne y el pescado.
- La leche.
- El queso entero (no en cuñas, no rallado y sin aditivos)
- Los yogures naturales.
- El azúcar, la miel.

# El gluten

- El aceite de oliva, el aceite de girasol.
- El vinagre de vino, el vinagre de manzana.
- Las aceitunas y encurtidos sin aliñar.
- Los zumos naturales.
- Los frutos secos al natural (sin sal y sin tostar)

Hay otros alimentos que pueden tener gluten o no, como los platos precocinados, los helados, las salsas, las hamburguesas... Si queremos comer algo que no sabemos si lleva gluten o no debemos asegurarnos primero.

## El semáforo de los alimentos

que ha elaborado la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

puede ayudarte a saber los alimentos que llevan gluten y los que no.

- Los alimentos que aparecen en color **verde** son los alimentos genéricos. Estos alimentos no tienen gluten.

- Los alimentos que aparecen en color **naranja** pueden tener gluten, Así que debemos tener cuidado y mirar siempre que lleven la mención "sin gluten" o la Espiga Barrada. Son de dos tipos:

- **Convencionales:** son alimentos que pueden llevar gluten entre sus ingredientes. Por ejemplo los helados, las salsas, los embutidos o la comida precocinada.

- **Específicos:** son los alimentos especiales para las personas con celiaquía que se han fabricado sin gluten.

Por ejemplo el pan sin gluten o la pasta sin gluten.

- Los alimentos que aparecen en color **rojo** son alimentos con gluten.

Las personas con enfermedad celiaca NO pueden comerlos.

Son los que se fabrican con los cereales con gluten:

Trigo, centeno, cebada y avena.

Por ejemplo el pan, la pasta o la bollería.



# EL SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS

## Alimentos sin gluten



Pescado



Carne



Verdura



Fruta



Aceite de oliva



Frutos secos al natural



Hortalizas



Huevos



Legumbres



## Alimentos que pueden tener gluten

¡Antes de comerlos busca el logo "sin gluten"!



Chocolate



Patatas fritas



Helados



Embutido



Hamburguesa



Pizza



Pasta



Salchichas



Yogures de sabores



Refrescos



Salsas



Pan



Bollería



Pasteles



Galletas

(Busca las opciones sin gluten)

## Alimentos con gluten



Pan (barra de pan, pan de molde...)



Pizza



Pasta



Galletas y bollería

## ¿CÓMO SABER SI UN ALIMENTO TIENE GLUTEN?

Los alimentos genéricos, que sabemos que no tienen gluten, no suelen llevar ningún sello en su envase que diga que no tienen gluten. Por ejemplo, en las verduras congeladas no suele poner "sin gluten" pero sabemos que las verduras no tienen gluten.

Como hemos visto, otros alimentos pueden tener gluten o no. En este caso, debemos mirar si en el envase pone claramente "SIN GLUTEN".



El símbolo que nos asegura que el producto no tiene gluten es la Marca Registrada "Espiga Barrada". Siempre lleva debajo un código de letras y números que indica el país, la empresa y el producto.

### Marca Registrada Espiga Barrada



## ¿QUÉ PASA SI UNA PERSONA CON CELIAQUÍA TOMA GLUTEN?

Cuando una persona con celiacía come alimentos con gluten su intestino delgado sufre daños y pueden aparecer los síntomas de la celiacía como dolor de tripa, tripa hinchada, diarrea o estreñimiento.

Cuando una persona tiene celiacía es importante que lleve una dieta sin gluten toda la vida para tener una buena salud.

## ¿QUÉ ES EL CONTACTO CRUZADO?

Llamamos contacto cruzado o contaminación cruzada cuando entra gluten en un alimento que no tenía gluten.

Si la persona con celiacía lo come, es como si comiera algo con gluten y se pondrá enferma.

Puede haber contacto cruzado si no se tiene cuidado al cocinar o preparar los alimentos.

Si no tenemos cuidado, el gluten puede pasar de un alimento a otro y contaminarlo.

Algunos ejemplos de contacto cruzado son estos:

- Cuando utilizamos el mismo cuchillo para cortar alimentos con gluten y después alimentos sin gluten.
- Cuando removemos con la misma cuchara alimentos con gluten y después alimentos sin gluten.
- Cuando freímos en el mismo aceite alimentos con gluten y después alimentos sin gluten.
- Cuando tostamos en la tostadora pan con gluten y después pan sin gluten.
- Cuando tenemos un bocadillo de pan con gluten y sacamos el relleno para comerlo sin pan.

Para que no haya contacto cruzado es importante tener mucho cuidado de no mezclar cosas con gluten y sin gluten.

## ¿CÓMO LLEVAR UNA DIETA SIN GLUTEN?

Las personas con celiaquía pueden llevar una dieta sin gluten y estar sanas. Como hemos visto, hay muchos alimentos que no tienen gluten y que se pueden comer sin problema.

Otros alimentos pueden tener gluten y hay que asegurarse antes de comerlos buscando la etiqueta “sin gluten”.

# El gluten

Las personas con celiaquía pueden llevar una dieta sin gluten y estar sanas. Como hemos visto, hay muchos alimentos que no tienen gluten y que se pueden comer sin problema.

Otros alimentos pueden tener gluten y hay que asegurarse antes de comerlos buscando la etiqueta “sin gluten”.

**En un bar o en un restaurante,**  
pregunta siempre si tienen opciones sin gluten.

Los restaurantes que pertenecen al *Proyecto FACE Restauración Sin Gluten/Gluten Free*,  
Son seguros para las personas con enfermedad celiaca.

FACE, la Federación de Asociaciones de Celiacos de España,  
Controla que estos restaurantes ofrezcan alimentos seguros  
y aptos para personas con celiaquía.  
Lo puedes ver en la página web de FACE.

Es importante **leer muy bien las etiquetas de los productos**  
para asegurarnos de que no tienen gluten.  
Antes de comer algo que no conozcas,  
pregunta antes si tiene gluten.  
Si tenemos dudas de si un producto tiene gluten o no  
lo mejor es no comerlo.

**No pruebes la comida de tus amigos o de tu familia**  
ya que podría tener gluten y te podría sentar muy mal.

Actualmente hay muchas opciones sin gluten en cualquier supermercado o restaurante.

**¡Así es más fácil llevar una dieta sin gluten!**



# Mitos sobre la enfermedad celiaca

## Si no como alimentos con gluten, me curaré



La enfermedad celiaca no se puede curar. Pero estar bien es muy fácil solo hay que llevar una dieta sin gluten.

## Hay personas más celiacas que otras



No se puede ser muy celiaco o poco celiaco. Algunas personas tienen más síntomas y otras menos, pero a todas les afecta comer gluten.

## No pasa nada por tomar un poco de gluten



Si tienes enfermedad celiaca y tomas gluten, tu cuerpo siempre sufre daños aunque no veas los síntomas.

## La dieta sin gluten es solo no comer pan



El trigo, la avena, la cebada y el centeno están en muchos alimentos, no solo en el pan. Hay que buscar la etiqueta "SIN GLUTEN" y tener cuidado con el contacto cruzado.





# Guía sobre la enfermedad celiaca para personas con síndrome de Down



[www.sindromedown.net](http://www.sindromedown.net)  
[www.mihijodown.com](http://www.mihijodown.com)  
[www.centrodocumentaciondown.com](http://www.centrodocumentaciondown.com)  
[www.creamosinclusion.com](http://www.creamosinclusion.com)

**ANDALUCÍA:** Down Andalucía · Down Almería · Down El Ejido · Fundación Los Carriles · Down Barbate-Asiquipu · Besana-Asociación Síndrome de Down Campo de Gibraltar · Down Cádiz-Lejeune · Down Chiclana-Asodown · Cedown · Down Jerez-Aspanido Asociación · Down Jerez-Aspanido Fundación · Down Córdoba · Down Granada · Down Huelva-Aones · Down Huelva Vida Adulta · Down Jaén · Down Málaga · Down Ronda y Comarca, Asidoser · Down Sevilla y Provincia · Down 21 Sevilla **ARAGÓN:** Down Huesca · Down Zaragoza · Up & Down Zaragoza **ASTURIAS:** Down Principado de Asturias **BALEARES:** Fundación Asnima · Down Menorca **CANARIAS:** Down Las Palmas · Down Tenerife-Trisómicos 21 **CANTABRIA:** Fundación Síndrome de Down de Cantabria **CASTILLA Y LEÓN:** Down Castilla y León · Down Ávila · Down Burgos · Down León-Amidown · Down Palencia · Down Salamanca · Down Segovia · Down Valladolid · Asociación Síndrome de Down de Zamora · Fundabem **CASTILLA LA MANCHA:** Down Castilla La Mancha · aDown Valdepeñas · Down Ciudad Real-Caminar · Down Cuenca · Down Guadalajara · Down Talavera · Down Toledo **CATALUÑA:** Coordinadora Down Catalunya · Down Sabadell-Andí · Down Girana-Astrid 21 · Down Lleida · Down Tarragona · Fundació Catalana Síndrome de Down · Fundació Projecte Aura · Fundación Talita **CEUTA:** Down Ceuta **EXTREMADURA:** Down Extremadura · Down Badajoz · Down Don Benito-Villanueva de la Serena · Down Mérida · Down Zafra · Down Cáceres · Down Plasencia **GALICIA:** Federación Down Galicia · Fundación Down Compostela · Down Coruña · Down Ferrol-Teima · Down Lugo · Down Ourense · Down Pontevedra-Xuntos · Down Vigo **MADRID:** Danza Down · Fundación Aprocor · Down Tres Cantos-Sonrisas Down · Fundación Unicap **MURCIA:** Águilas Down · Asido Cartagena · Asido Murcia · Fundown · Fundación SD de la Región de Murcia · Down Lorca · Down Murcia-Aynor **NAVARRA:** Down Navarra **PAÍS VASCO:** Down Araba-Isabel Orbe · Fundación Síndrome de Down del País Vasco **LA RIOJA:** Down La Rioja-Arsido **COMUNIDAD VALENCIANA:** Down Alicante · Asociación Síndrome de Down de Castellón · Fundación Síndrome de Down Castellón · Downval Treballant Junts · Extraordinarios T21

Síguenos en:

