

La Celiarquía en el cole

9ª edición



Una guía gratuita de [Celicidad.net](https://celicidad.net)

- Objetivos
- Sobre Celicidad
- Qué es la Enfermedad Celiaca
- Qué es el gluten
- Cómo debe ser la dieta sin gluten
- Qué es la contaminación cruzada
- Qué hacer en caso de contaminación
- En el cole
- Las recomendaciones de los expertos
- Enlaces de interés

índice

Objetivos

El 1% de la población española tiene Enfermedad Celiaca, sin embargo, más del 75% de las personas con Celiaquía no están diagnosticadas. La celiacía es una enfermedad autoinmune, crónica y sistémica provocada por el consumo de gluten, que se da en individuos predispuestos genéticamente.

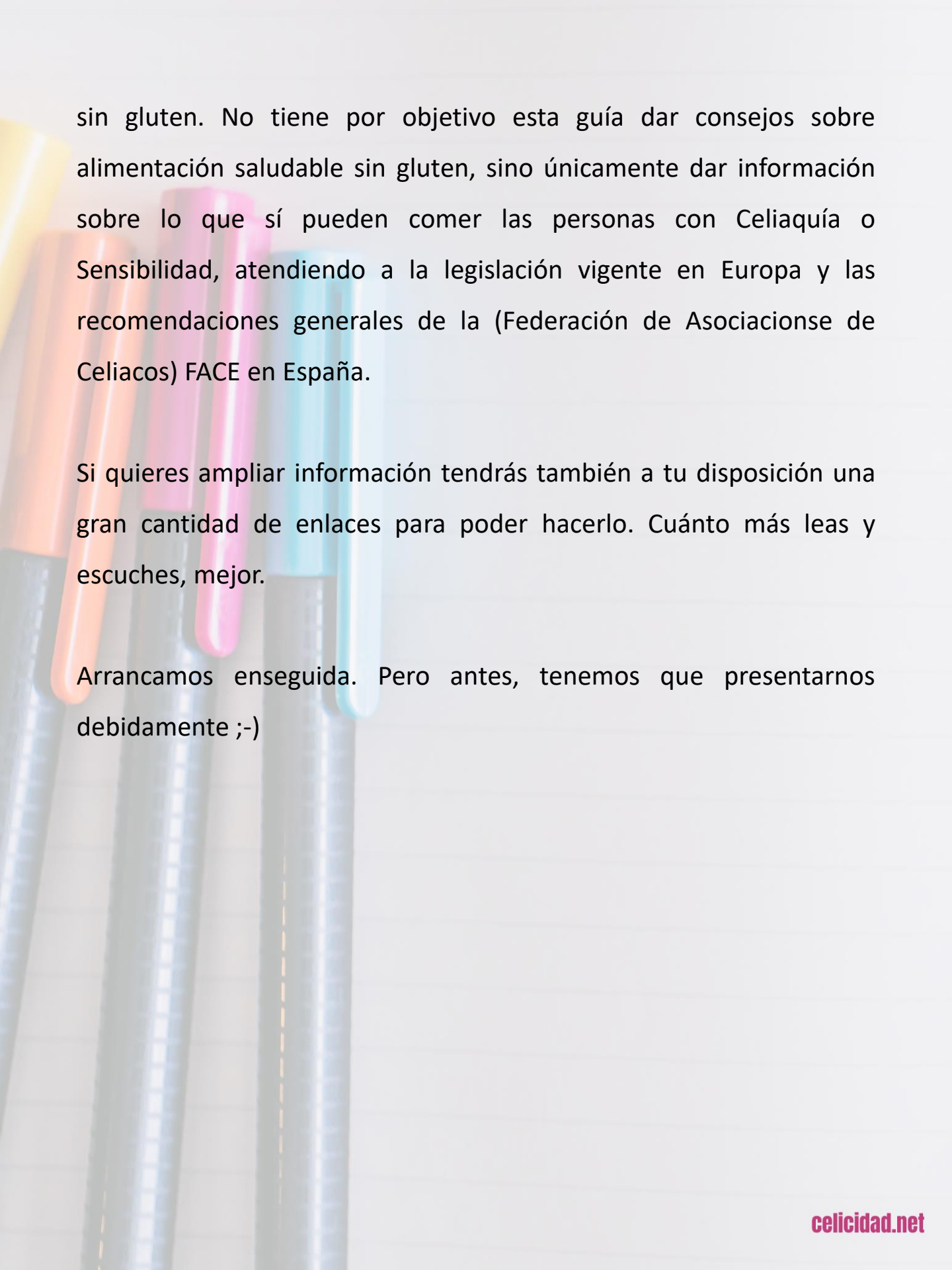
El gluten provoca en el organismo de un celiaco una reacción inmunológica que acaba provocando daños en las vellosidades intestinales y que puede dar lugar a [síntomas externos, digestivos y extradigestivos](#).

En los últimos años han aumentado los diagnósticos de enfermedad celiaca y a pesar de que es una enfermedad mucho más conocida a día de hoy, son muchos los **mitos y las informaciones falsas** que existen sobre la celiacía, un trastorno que limita la vida de las personas a la hora de alimentarse, ya que el único tratamiento eficaz a día de hoy es **una dieta sin gluten estricta y de por vida, sin transgresiones y evitando las contaminaciones accidentales en todo lo posible.**

Cuando hacemos hincapié en que la dieta sin gluten tiene que ser estricta es porque es indispensable. **Una persona con celiaquía no puede ingerir ni la más mínima cantidad de esta proteína presente en cereales como trigo, cebada, centeno, avena –luego explicaremos el tema de la avena- y sus derivados, y todos aquellos alimentos que lo incluyen entre sus ingredientes o en forma de trazas.** Muchas personas con celiaquía no manifiestan síntomas externos, y esto puede llevarles a pensar que el gluten no les daña, pero aunque no existan síntomas externos, **sí habrá respuesta inmunológica y daño intestinal.** Estas **transgresiones habituales en un medio/largo plazo** pueden dar lugar a consecuencias realmente graves, desde reaparición de síntomas, aparición de otras enfermedades e incluso un linfoma intestinal.

El objetivo de esta guía es explicar a profesionales de los centros educativos –y a quien interese- qué supone la celiaquía y en qué consiste la dieta sin gluten.

Uno de los **objetivos fundacionales de Celicidad** es contribuir a **mejorar la vida del colectivo celiaco a través de información rigurosa, veraz y actualizada.** La guía que tienes en tus manos se ha reeditado por octavo año consecutivo y superó en anteriores ediciones las 50.000 descargas. Aquí vas a encontrar información básica sobre la **Enfermedad Celiaca, la Sensibilidad al gluten/trigo no celiaca, y dieta**



sin gluten. No tiene por objetivo esta guía dar consejos sobre alimentación saludable sin gluten, sino únicamente dar información sobre lo que sí pueden comer las personas con Celiaquía o Sensibilidad, atendiendo a la legislación vigente en Europa y las recomendaciones generales de la (Federación de Asociaciones de Celiacos) FACE en España.

Si quieres ampliar información tendrás también a tu disposición una gran cantidad de enlaces para poder hacerlo. Cuánto más leas y escuches, mejor.

Arrancamos enseguida. Pero antes, tenemos que presentarnos debidamente ;-)

Celicidad es un entorno digital especializado en celiacía y dieta sin gluten que creamos en 2015 con el objetivo de tratar de **mejorar la calidad de vida de los pacientes con celiacía o con Sensibilidad al Gluten/ Trigo no celiaca.**

Somos un equipo formado por dos personas: **Juan Luis Quirós**, Ingeniero Informático y responsable técnico y **Lorena Pérez**, Dietista, Tco. Especialista en Seguridad Alimentaria, periodista y diagnosticada de celiacía en el año 1997.

Desde 2015 hemos creado diferentes materiales y herramientas que nos han dado muchas alegrías, entre ellas **5 premios por nuestra labor de divulgación de la enfermedad celiaca y la dieta sin gluten.**

Y es que consideramos que difundir información rigurosa, veraz y actualizada sobre la celiacía es fundamental para que día a día la calidad de vida de las personas que vivimos sin gluten sea un poquito mejor. Nosotros aportamos nuestro granito de arena con gran cantidad de materiales –como la guía que tienes en tus manos- y un montón de herramientas:

Sobre Celicidad

- [App Celicidad](#) de establecimientos con opciones sin gluten
- [Web de restaurantes con opciones sin gluten](#)
- [Podcast Onda Celicidad](#) (entre los más destacados de la revista ELLE)
- [Escuela Celicidad](#) (plataforma con cursos online)
- Web [celicidad.net](#)

A través de todas estas herramientas –la inmensa mayoría gratuitas– podrás aumentar tu conocimiento sobre la celiacía y otros trastornos relacionados con el consumo de gluten, y podrás solucionar cualquier duda que te surja y que sea importante en el aula.

Y si no es suficiente, puedes contactar con nosotros **a través de nuestras redes sociales:**

- [Instagram Celicidad](#)
- [Facebook Celicidad](#)

Muchas gracias por descargarte la guía *La Celiacía en el Cole* y por confiar en nuestro trabajo.

Lorena Pérez - Directora

Celicidad.net

¿Qué es la Enfermedad Celiaca?



**Trastorno sistémico de
base inmunológica,
causado por la ingesta de
gluten y otras proteínas
afines que afecta a
individuos predispuestos
genéticamente***

Definición actual de Enfermedad Celiaca

***Protocolo Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca**

La [Enfermedad Celiaca \(EC\)](#) o [celiaquía](#) es una enfermedad autoinmune, sistémica y crónica, provocada por el consumo de gluten, que se da en personas con **predisposición genética**.

Es decir, es una **enfermedad en la que el sistema inmunológico – nuestras defensas- reaccionan frente al gluten produciendo un daño intestinal que puede tener manifestaciones en todo el organismo (sistémica)**. La base está por tanto en el sistema inmune que provoca en su respuesta frente al gluten un daño en las vellosidades intestinales que poco a poco irán lesionándose hasta poder llegar a estar completamente atrofiadas.

Esta reacción inmunológica –que se da siempre que hay gluten- puede ir acompañada de síntomas digestivos y/o extradigestivos variados, inespecíficos y difusos.

En niños los más descritos de forma tradicional son las **diarreas, hinchazón, irritabilidad, baja talla**, etc, aunque se pueden encontrar también manifestaciones extradigestivas.

Debido a esa reacción que se produce siempre y que puede producir ese daño intestinal, es fundamental que las personas con Celiaquía,

no tomen la **más mínima cantidad de gluten independientemente de si tienen o no tienen síntomas externos asociados a esa ingesta de gluten.**

Los síntomas de la celiacía pueden verse a veces también reflejados en el **comportamiento de los pequeños.**

Son muchos los casos de niños a los que no les gusta comer, que tienen frecuentes cambios de humor, no tienen ganas de jugar, están cansados y manifiestan muy a menudo irritabilidad.

Haya o no síntomas externos, sean estos más o menos leves, el único tratamiento eficaz a día de hoy para la enfermedad celiaca es una [dieta sin gluten estricta y de por vida.](#)

La celiacía es una enfermedad de base autoinmune, sistémica y crónica provocada por la ingesta de gluten en individuos predispuestos genéticamente.

La más mínima cantidad de gluten provoca una respuesta inmunológica y daño intestinal, haya o no síntomas. Por eso la dieta sin gluten debe ser estricta todos los días.



Distensión abdominal

Diarrea

Vómitos

Baja talla

Bajo peso

Irritabilidad

Anemia ferropénica

Apatía

Esmalte dental debilitado

Aftas bucales



celicidad.net

Baja talla

Distensión abdominal

Anemia ferropénica

Primera menstruación tardía

Dermatitis atópica



Síntomas
en niños
y
adolescentes

Pueden darse otras manifestaciones digestivas y/o extradigestivas



1- La Celiaquía se cura

NO se cura, se trata

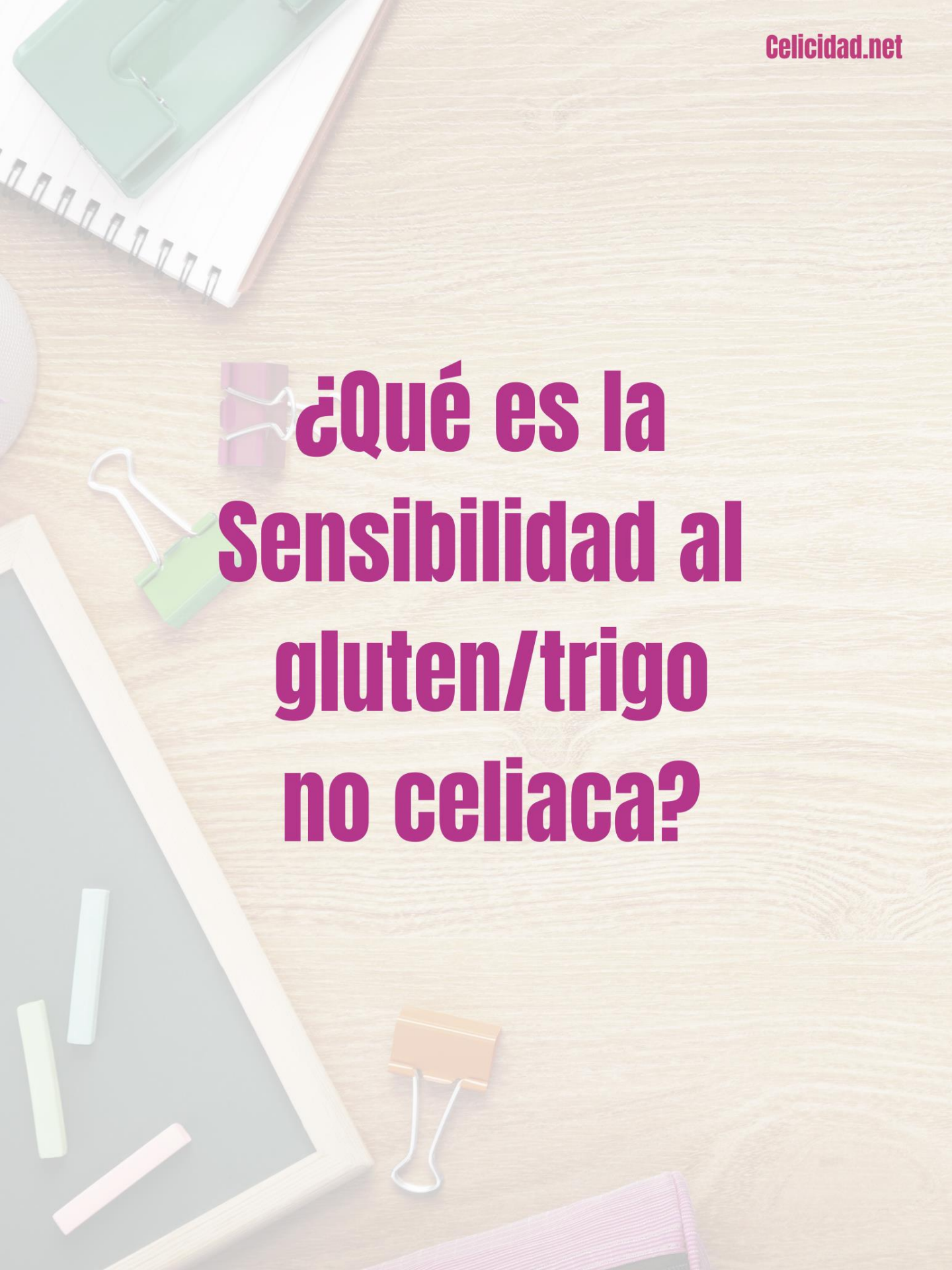
2- La Celiaquía es una intolerancia

**Ni intolerancia ni alergia,
enfermedad inmunológica**

3- La Celiaquía tiene grados

**No hay grados, hay distintos
síntomas**

Algunos mitos a desterrar!



¿Qué es la Sensibilidad al gluten/trigo no celiaca?

La Sensibilidad al Gluten/Trigo No Celiaca (SGTNC) es una entidad que solo tiene algunas décadas de estudio, por lo que resulta aún una gran desconocida.

El actual Protocolo de Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca define a esta entidad de la siguiente manera:

“Reacción al gluten u otros componentes del trigo identificada hace más de 30 años y caracterizada por presentar síntomas digestivos y extraintestinales desencadenados por la ingesta de gluten/trigo”.

Al diagnóstico de SGTNC se llega por exclusión tanto de Enfermedad Celiaca como de alergia al trigo. Son pacientes cuyo tratamiento también es una dieta sin gluten, aunque no cumplen los criterios diagnósticos de la Celiaquía.

¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína presente en cereales como el **trigo, la cebada, el centeno, avena (después profundizaremos en este cereal) y sus derivados (kamut, triticale, espelta...)** Las personas con celiacía no pueden consumir estos cereales, ni pueden consumir productos elaborados con estos cereales, ni tampoco aquellos que contengan **trazas** de los mismos (o posibles trazas).

Los principales cereales que llevan gluten son: **trigo, centeno, cebada, escanda, espelta, triticale, farro, kamut, espelta verde y bulgur.** Con lo cual todos estos cereales son **alimentos no aptos para las personas con celiacía y las personas con Sensibilidad al Gluten/Trigo No Celiaca (con algunas excepciones que veremos).**

Por otro lado, encontramos una gran cantidad de cereales y pseudocereales que de **manera natural no contienen gluten:** arroz, maíz, trigo sarraceno, quinoa, teff, mijo, sorgo... Aún así, para **consumir productos elaborados a partir de estos cereales debemos revisar siempre el etiquetado buscando la mención “sin gluten” y/o certificación.** En su estado natural, no contienen gluten, pero procesados habría que revisar siempre etiquetado.

La [avena](#) requiere atención

Se trata de un cereal libre de gluten de manera natural, pero durante décadas no ha formado parte de la lista de cereales aptos porque llegaba contaminada al mercado.

A día de hoy encontramos avena etiquetada con mención “sin gluten” y/ o certificación, pero no todas las personas con Celiaquía pueden consumirla debido a que su proteína –la avenina- les produce síntomas similares a los que sufren cuando consumen gluten.

Así no se recomienda consumir avena “sin gluten” hasta que ha pasado como mínimo 1 año tras el diagnóstico de Celiaquía. Tras ese periodo de tiempo, se puede intentar introducir paulatinamente, observando tolerancia y siempre es mejor hacer este proceso acompañado de un profesional.

Volviendo al gluten...

El consumo de gluten en occidente está muy extendido. Sin embargo, el gluten no es una proteína imprescindible para la vida, es más, desde un punto de vista nutricional tampoco es un elemento “interesante”.

La razón por la que se utiliza tanto es debido a las características que aporta a las masas: esponjosidad, elasticidad, etc...

Todo esto hace que se haya empleado de forma tradicional en todo tipo de productos de panadería, pastelería, bollería, pero también como ingrediente para espesar, por ejemplo, por lo que puede aparecer en una gran cantidad de productos –desde embutido a salchichas, pasando por helados o gominolas-. Así, es imprescindible que las personas con Celiaquía/ Sensibilidad aprendan a identificar aquellos que no contienen gluten y por tanto son seguros.

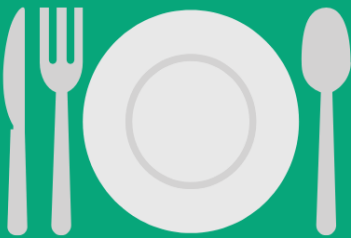
En estas edades tempranas de la vida, esta responsabilidad recae en la familia que además de aprender a hacer una compra sin gluten debe evitar en todo momento el contacto cruzado, ya que pequeñas cantidades de esta proteína ocasionan esa respuesta inmunológica que causa daño intestinal en las personas con celiaquía.

Y el colegio es un lugar en el que se pueden darse situaciones complejas: un niño con celiaquía, que prueba una galleta de su compañero; un niño no celiaco que moja pan en la salsa de su compañero celiaco mientras comen en el comedor...

Saber que estos comportamientos ocasionan daño a las personas con Celiacía, puede ayudar a los profesores a tratar de evitarlos en la medida de sus posibilidades. En caso de que ocurran es también importante saber explicar por qué no pueden volver a suceder.

Comer con una persona celiaca

y no contaminarla en el intento!



El pan con gluten lo más alejado posible de la persona con celiacía y de su plato

No pasar el pan con gluten por encima del plato sin gluten



No mojar pan con gluten en la comida de la persona celiaca



Cuidado con los cubiertos de las personas no celiacas y las personas celiacas si se comparte un plato sin gluten. Mejor servir una ración sin gluten en un plato solo para la persona con celiacía (y con cubiertos que no hayan tocado el gluten)



El gluten es una proteína presente en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y todos sus derivados (espelta o escanda, triticale, kamut, bulgur...)

Los productos que contienen alguno de estos cereales como ingrediente no son aptos para las personas con celiaquía

(Tampoco son aptos si contienen trazas de gluten)



¿Cómo debe ser la dieta sin gluten?

La dieta sin gluten debe estar basada en **alimentos que de manera natural no contienen gluten**: frutas y verduras, carnes, pescados y mariscos, legumbres (con matices), huevos, frutos secos, etc.

Estos alimentos son seguros cuando no están procesados, aún así, es importante conocer tanto la **Clasificación de los Alimentos de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)**, como la normativa de alérgenos en Europa para no cometer errores.

A grandes rasgos podemos diferenciar, siguiendo el criterio de FACE, entre alimentos genéricos -que no contienen gluten de manera natural- y alimentos no genéricos, que a su vez se subdividen en tres grandes tipos que veremos a continuación.

Los alimentos genéricos, entre los que no sólo están los ya mencionados como libres de gluten de forma natural, sino que hay más, no pueden incluir en su etiquetado la mención “sin gluten”, según el Reglamento UE 828/2014. Así, estos alimentos los identificaremos porque aparecen en el listado de FACE que puedes consultar [aquí](#). A pesar de ser libres de gluten de manera natural, siempre tendremos que revisar su etiquetado.

El resto de alimentos se consideran “no genéricos” y para estar seguros de que son libres de gluten, deben estar etiquetados con la mención “sin gluten” y/o certificación (ELS o Espiga Barrada).

Esta mención “sin gluten” también está regulada por el Reglamento UE 828/2014 e indica que el producto final, tal cual llega al consumidor, contiene menos de 20 partes por millón de gluten (ppm) o lo que es lo mismo, menos de 20 mg por kilogramo, y por lo tanto es apto para personas con Celiaquía y Sensibilidad al gluten/trigo no celiaca.

También podemos encontrar en estos alimentos la conocida de forma coloquial como Espiga Barrada, el Sistema Europeo de Licencia (ELS) que también indica que el producto final, tal cual se vende al consumidor, contiene por debajo de las 20 ppm de gluten. Aunque son diferentes, tanto mención como certificación, indican que estamos ante un producto apto.

Dentro de este gran grupo que son los no genéricos, encontramos tres tipos de productos:

- Específicos: aquellos creados por la industria alimentaria para sustituir a todos aquellos que se elaboran con cereales con gluten. Ej. Galletas, pan, productos de pastelería, pasta, pizza, etc. Estos los identificaremos por su mención “sin gluten” y/o certificación.
- No aptos: contienen cereales con gluten entre sus ingredientes y así lo indica en el etiquetado. Ej. Galletas, pan, productos de pastelería, pasta, pizza... Tampoco son aptos aquellos que incluyen expresiones como “puede contener trazas de gluten”. Obviamente no son aptos para personas con Celiaquía y Sensibilidad al gluten/trigo no celiaca.
- Convencionales: son el resto de productos. Se caracterizan porque entre sus ingredientes no hay presencia de cereales con gluten, pero podrían haberse contaminado durante el proceso de elaboración. La manera de identificar que un producto convencional es apto es buscando en él la mención “sin gluten” y/o certificación. Si no la incluyen, se debe consultar con el fabricante para saber si contiene o no gluten y si es o no apto. En este grupo encontramos desde fiambres o embutidos a algunos productos cárnicos, postres, helados, etc. (Ver clasificación de [FACE](#)).

La Federación de Asociaciones de Celiacos de España clasifica los alimentos/productos en función de su contenido en gluten.

Esta es la Clasificación del 2026 [Amplía información, aquí](#)

GENÉRICOS

Libres de gluten por naturaleza (Por esta razón y según el Reglamento UE 828/2014 no pueden estar etiquetados con la mención "sin gluten")

NO GENÉRICOS

CONVENCIONALES

Por su proceso de fabricación pueden resultar contaminados. Sabremos que son libres de gluten si están etiquetados con la mención "sin gluten" o equivalente (UE 828/2014)

ESPECÍFICOS

Formulados específicamente por la industria para las personas con celiaquía o sensibilidad al gluten/trigo no celiaca. Siempre están etiquetados con la mención "sin gluten" o equivalente

NO APTOS

Llevan gluten como ingredientes o en forma de trazas

Claves de la dieta sin gluten



¿Qué es el Contacto Cruzado?

La contaminación cruzada/contacto cruzado se produce cuando **un utensilio, superficie, alimento que no lleva gluten entra en contacto con el gluten, bien sea a través de un utensilio, una superficie, un alimento...**

Un alimento o un producto contaminado **NO es apto para el consumo de una persona con Celiaquía**, y aunque esta no presente síntomas externos al consumirlo, su sistema inmunitario y su intestino sufrirán daños.

Los picos de trigo de una ensalada ya han contaminado toda la ensalada, de nada sirve retirarlos, la persona con celiacía ya no podrá tomar la ensalada; el pan de un pincho de tortilla ya ha contaminado la tortilla, tampoco sirve quitar el pan en este caso ni en ningún otro ejemplo similar.

Lo mismo ocurre con el aceite: si en una sartén freímos unas croquetas con gluten y después utilizamos ese mismo aceite para freír unas patatas para una persona que tiene Celiacía, éstas ya estarán contaminadas.

Por eso **cocinar para una persona con Celiaquía** requiere mucho cuidado, atención, conocimientos y responsabilidad. Si un peque no celiaco, moja pan de trigo en el plato de su compañero con Celiaquía, ya le habrá contaminado el plato. Y es así como vemos que es fundamental inculcarle al niño desde el inicio del diagnóstico que ha de ser cuidadoso cuando esté en la mesa rodeado de niños no celiacos:

De esta manera también es básico que los compañeros del pequeño celiaco sepan también que ciertos comportamientos en la mesa pueden hacer que su amigo se contamine, como vamos a ver en el siguiente resumen. Pero antes...

Plastilinas y demás productos sin gluten

Este tipo de material escolar también puede llevar gluten y debido a la posibilidad de que los más pequeños se lleven las manos a la boca después de manipularlos, deberían ser sin gluten. Aunque las cantidades sean mínimas, la reacción en el organismo del celiaco se produce siempre y es algo que hay que tratar de evitar por todos los medios. En el mercado cada vez hay más marcas sin gluten de ceras, plastilinas... etc.

Se produce cuando un producto/alimento/utensilio/su superficie/nuestras manos, con gluten, entra en contacto (mínimamente) con un producto/alimento/utensilio/su superficie sin gluten o que va a ser utilizado por una persona con celiaquía



Contaminación cruzada por gluten
(Contacto Cruzado por gluten)

¿Qué hacer en caso de contaminación?

Cuando una persona con celiacía se contamina, es importante mantener la calma. Cada niño con celiacía, al igual que cada adulto, reacciona con síntomas diferentes. Lo más común es una **diarrea, vómitos, hinchazón, dolor de cabeza**, etc.

En caso de que el niño se haya contaminado y comience a manifestar estos síntomas, lo más recomendable siempre es avisar a los padres para que el niño descanse en casa y acudir a la enfermería del centro. Aunque obviamente cada colegio tiene su protocolo. En ocasiones los síntomas se manifiestan horas después de la contaminación, por lo que si sabemos positivamente que el niño se ha contaminado, es mejor no esperar a que los síntomas se manifiesten y avisar a los padres, que decidirán qué es lo más conveniente en cada caso.

Las reacciones que produce la ingesta de gluten en una persona con Celiacía pueden llegar en algunos casos a ser graves. Por eso es tan importante avisar a la familia que es la que conoce los síntomas que las contaminaciones por gluten producen en su pequeño.

Tras una contaminación conviene estudiar qué es lo que ha podido ocurrir para tratar de que no vuelva a suceder.



1

Mantén la calma

2

Contacta con sus
responsables y sigue sus
instrucciones

3

Trata de avergiuar qué
ha ocurrido para que no
vuelva a suceder

*Qué hacer si un peque con celiacuía se
contamina*

La enfermedad celiaca NO es una alergia

La enfermedad celiaca NO es una
intolerancia

La enfermedad celiaca No se cura

La enfermedad celiaca NO se contagia



En el cole

La infancia es una etapa fundamental en el desarrollo de la personalidad de los más pequeños y por eso es tan importante que los niños con Celiaquía se sientan completamente integrados a pesar de sus restricciones con la alimentación.

Esto requiere que todo su entorno entienda -de forma básica- lo que supone tener Celiaquía. Y por supuesto en el colegio deben saberlo también, tanto profesores, como alumnos y otros profesionales.

Como ya hemos visto, la celiaquía es una enfermedad autoinmune crónica y sistémica, pero el niño con celiaquía y que hace bien su dieta sin gluten es un niño más, que come diferente.

Los psicólogos infantiles señalan que en estos casos es importante que **los padres y los profesores se conozcan para intercambiar información sobre el pequeño, sobre los síntomas que tiene cuando se contamina, y sobre el conocimiento que él mismo tiene a cerca de la celiaquía.**

Normalmente, explican los expertos, los niños con Celiaquía son “muy responsables”, porque no echan de menos comer con gluten (en muchos casos) y porque han aprendido a alimentarse sin gluten de una forma muy natural, mientras crecen.

Así, lo habitual es que crezcan aprendiendo qué productos llevan gluten y qué productos no lo llevan, que sepan interpretar etiquetas y que sean responsables como para decir "no" cuando alguien les ofrece algo.

Pero por supuesto, los adultos a cargo de estos pequeños también deben tener estos conocimientos y estar pendientes de lo que el pequeño come en el centro escolar para evitar las contaminaciones.

- La hora del recreo

Otro punto importante que los padres también temen, es el momento en el que los **pequeños se juntan con otros compañeros durante el recreo**. Por eso también es muy importante que los compañeros de clase sepan que tienen un compañero que come diferente, y que les llegue esa información de un modo adecuado depende en parte de los profesores.

Simplemente explicando que su compañero come de forma distinta, que ciertos productos le sientan mal y no puede tomarlos, ayudaremos a que las horas de recreo almorzando y jugando, sean más seguras para el pequeño con Celiaquía y den tranquilidad a los papás.

- Hora de comer

En cuanto a la hora de la comida, en los comedores escolares la actual legislación indica que los comedores deben ofrecer alternativas sin gluten siempre y cuando puedan garantizar la ausencia de contaminación.

En caso de que no lo puedan garantizar, deberán poner a disposición de las personas con celiacía un sistema de refrigeración y calentado de la comida, para que puedan traerla preparada de casa (Ley 17/2011 Seguridad Alimentaria y Nutrición).

Un punto importante para la plena integración de los pequeños es que las alternativas sin gluten que se ofrecen sean lo más parecidas posibles al menú con gluten de sus compañeros.

Es decir, si los lunes hay pasta, lo más recomendable es que el menú sin gluten también incluya pasta si es posible (en este caso sin gluten, obviamente).

Que el pequeño se sienta uno más, que se explique la celiaquía a sus compañeros y que todos aprendan a evitar el contacto cruzado es importante para que los pequeños con Celiaquía crezcan sanos y felices.

- Fiestas y Actividades

Un cumpleaños, la llegada de la primavera, actividades de todo tipo relacionadas con la alimentación... Hay una gran cantidad de eventos escolares en los que los niños con Celiaquía deben tener especial cuidado.

En los cumpleaños normalmente los protagonistas llevan chuches al cole que si no se indica que son "sin gluten", las personas con Celiaquía no pueden consumir. Pero a día de hoy existe en el mercado un gran número de opciones de picoteo para que todos puedan disfrutar.

Por eso siempre se recomienda al profesorado que tenga en cuenta las posibles intolerancias, alergias y a los alumnos con celiaquía del aula para solicitar a los papás que los productos que se compren para este tipo de eventos, tengan en cuenta esta problemática en la medida de lo posible. Hay muchas opciones que son libres de gluten de forma natural y que deben ser tenidas en cuenta.

- Actividades Extraescolares

A menudo cuando aparece un viaje o algún tipo de actividad extraescolar los padres dudan si permitir o no a los niños con celiaquía participar porque fuera del entorno habitual puede haber más riesgos.

Aquí de nuevo la información y la comunicación entre el centro y los padres, es fundamental.

- Material Escolar

No sólo la comida puede contener gluten, sino que también podemos encontrarlo en el material escolar como ya hemos adelantado: plastilina, ceras, acuarelas, pinturas...

El niño con Celiaquía puede tocar, manipular y utilizar estos productos aunque contengan gluten porque no sufre una reacción alérgica por contacto (a no ser que además de celiaco sea alérgico al trigo), pero es conveniente que los profesores lo tengan en cuenta, así como los padres, a la hora de adquirir el material.

En principio, si el material puede contener gluten, con lavarse las manos después de utilizarlo sería suficiente, tal y como explican desde la web de la [Federación de Asociaciones de Celiacos de España \(FACE\)](#). La contaminación sí podría producirse, si tras la utilización del material, se llevan las manos a la boca, o el propio material.

La recomendación por tanto es que los pequeños con celiacuría utilicen material escolar que no contenga gluten, especialmente si se trata de niños muy pequeños.

Puedes encontrar a continuación un dossier informativo con marcas de material escolar y sus alérgenos, publicado por Inmunitas Vera. Accede [aquí](#).

El único tratamiento a
día de hoy para la
celiaquía es una dieta sin
gluten estricta y de por
vida

Para que la dieta sin
gluten sea correcta,
además de una
alimentación sin gluten,
es imprescindible evitar
en todo momento la
contaminación cruzada



Dolor abdominal

Vómitos, náuseas

Diarrea

Dolor de cabeza, mareos

Brote de Dermatitis Herpetiforme

Hinchazón

Estreñimiento

Cansancio

Fatiga

Acidez

Recaída enfermedades asociadas

Síntomas habituales tras contaminación





Recomendaciones de los expertos

En julio de 2026, el Ministerio de Sanidad de España publicó el **Protocolo de Diagnóstico Precoz de Enfermedad Celiaca**, un documento cuyo objetivo es contribuir a que el diagnóstico de la Celiaquía se haga de la forma más precoz posible.

Junto con ese protocolo técnico, se incluye un documento con Información para pacientes, familiares y cuidadores, sumamente interesante y recomendable (está enlazada en la sección final).

De ese documento, hemos extraído algunos de los datos más útiles para esta guía.

A continuación, la lista con los alimentos sin gluten que recoge el documento oficial. Conviene recordar que son recomendaciones generales y que se debe tener en cuenta siempre la normativa [europea de etiquetado de alimentos](#), así como la [Clasificación de los Alimentos de FACE](#).

Alimentos Sin Gluten

- Arroz, maíz, tapioca, mijo, sorgo, teff, trigo sarraceno y quinoa (en grano, sin moler, nunca a granel).
- Azúcar, miel y edulcorantes
- Carnes y vísceras frescas y congeladas, cecina y jamón cocido calidad extra
- Frutas frescas, en almíbar y desecadas (a excepción de los higos secos que pueden contener gluten). Zumos y néctares.

Mermeladas

- Frutos secos crudos, con y sin cáscara (los tostados pueden tener gluten)
 - Grasas: aceite y mantequilla tradicional
 - Hortalizas, verduras y tubérculos frescos, congelados y en conserva al natural
 - Huevos
 - Café en grano o molido y cápsulas sin aromas ni otros ingredientes.
- Infusiones de plantas sin procesar (no granel), refrescos (naranja, limón, cola, etc) y gaseosas

- Leche y derivados: quesos, requesón, nata, kéfir, yogures naturales y cuajadas frescas.
- Legumbres secas. (Precaución con las [lentejas](#), se deben revisar y quitar los granos de trigo en el caso de encontrar alguno y lavar a continuación)
- Pescados y mariscos frescos y congelados sin rebozar, en conserva al natural o en aceite
- Sal, vinagre de vino, manzana o sidra, especias en rama, en grano y en hebra, siempre envasadas (las molidas pueden tener gluten).
- Vinos y bebidas espumosas. Bebidas destiladas sin otros ingredientes.

En el siguiente grupo veremos aquellos que **siempre contienen gluten**

Alimentos Con Gluten

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, espelta, kamut o tritcale.
Pan y harinas de avena sin etiquetar con la expresión “sin gluten”
- Productos manufacturados en los que entra en su composición figure cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: pasta italiana (fideos, macarrones, tallarines, etc), sémola de trigo, productos de panadería, bollería, pastelería, galletas
- Almidones de trigo, almidones de cereales aptos no etiquetados ni certificado “sin gluten”. Fibras vegetales.
- Bebidas malteadas. Bebidas fermentadas a partir de cereales: cerveza, algunos licores...
- Alimentos que adviertan posible presencia de trazas de gluten.

¿Alimentos con o sin gluten?

El resto de alimentos y productos se pueden identificar fácilmente recurriendo a una premisa fundamental: serán sin gluten siempre y cuando estén específicamente etiquetados como tales con la mención “sin gluten” o equivalente. También puede estar certificados, como ocurre en Europa con la [Espiga Barrada, el denominado Sistema de Licencia Europeo.](#)

En este caso, tanto la mención “sin gluten”, como la Espiga Barrada, tienen el mismo significado: son productos que han sido sometidos a un análisis y su resultado arroja menos de 20 partes por millón de gluten (ppm), cantidad permitida por la ley en Europa para etiquetar “sin gluten”. Estaríamos por tanto ante un alimento o producto apto para celíacos o sensibles al gluten/trigo. (UE 828/2014)

Si el producto o alimento no forma parte de ninguna de las listas anteriores, y en el etiquetado no se incluye una mención “sin gluten”, no será suficiente con comprobar relación de ingredientes. En estos casos deberíamos contactar con el fabricante para asegurarnos de si contiene o no gluten.

Enlaces de interés

- [Servicios de Lore Pérez Dietista](#)
- [Qué es la Enfermedad Celiaca](#)
- [Qué es el Gluten](#)
- [Cómo evitar la Contaminación Cruzada](#)
- [Síntomas de una contaminación](#)
- [Avena sin gluten, solo etiquetada](#)
- [Cereales Sin Gluten](#)
- [Cómo identificar productos aptos: etiquetado](#)
- [Listado de alimentos genéricos sin gluten](#)

- [Lentejas y gluten: recomendaciones](#)
- [Protocolo Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca para pacientes y cuidadores](#)
- [Protocolo Diagnóstico Precoz de la Enfermedad Celiaca](#)
- [Web Federación de Asociaciones de Celiacos de España \(FACE\)](#)

Entrevistas



- [Entrevista Dra. María Jesús Pascual. Pediatra Digestivo en Vithas Pardo Aravaca, en Onda Celicidad](#)
- [Entrevista Dr. Molina, Jefe de Gastroenterología Pediátrica en el Hospital La Paz, en Onda Celicidad](#)
- [Entrevista Dr. Jiménez. Gastroenterólogo Pediátrico en el Hospital Universitario Central de Asturias \(HUCA\), en Onda Celicidad](#)
- [Dra. Fernández Miaja y Dr. Díaz Martín, Pediatras en el HUCA, en Onda Celicidad](#)
- [Entrevista Dra. Monfort, pediatra en Atención Primaria, en Onda Celicidad](#)
- [Dra. Marta Suárez D-N en el HUCA, en Onda Celicidad](#)

Una guía de Celicidad.net

Todos los contenidos de este guía están sujetos a derechos de propiedad por las leyes de Derechos de Autor y demás Leyes relativas Internacionales a **Celicidad.net**