

# ¡SIN GLUTEN!

MATEO  
SIERRA  
BALLARÍN

DELICIOSAS  
RECETAS  
PARA  
CELÍACOS

EDICIÓN  
ACTUALIZADA

OBBERON





# índice

---

- 8 Prefacio: Mateo Sierra Ballarín
- 10 Prólogo: Begoña Agüero Oláiz
- 12 Introducción nutricional
- 22 Consejos para la sección de panes
- 24 Panes
- 52 Primavera
- 92 Verano
- 144 Otoño
- 192 Invierno



# Prefacio

MATEO SIERRA BALLARÍN

Desde que era muy pequeño, me gustaba más meter las narices dentro de una olla que hacer cualquier cosa. Ese gusto por la cocina no se perdió y cuando tuve más capacidad de aprendizaje autodidacta, fui estudiando en mis ratos libres nuevas recetas, experimentando con sabores y, sobre todo, manchando mucho la cocina... Al final aprendí que todo lo que hagas y te guste, hay que clasificarlo y cuantificarlo. De ahí que surgiera mi interés sobre los recetarios caseros que tan importantes son para conservar nuestra identidad gastronómica.

De esta forma, cuando tuve oportunidad de hacer un libro de recetas, caí en la cuenta de que debía transmitir lo que para mí era, es y será la cocina y la gastronomía. Una evasión. Una manera de olvidarte de todo y quedarte hipnotizado por la magia que se crea al cocinar.

La evolución es algo que forma parte del ser humano y, como tal, cambio continuamente.

Os propongo unas recetas que a mi parecer son lo suficientemente variopintas como para tener un recetario sin gluten bastante completo: desde los platos más sencillos a algunos más complejos, pero fáciles de asumir en casa. Son recetas que bien podrían denominarse atemporales, porque se pueden hacer en cualquier parte y en cualquier momento.

Detrás del libro, hay muchas ideas y porqués.

Personalmente destacaría dos:

La primera es facilitar más opciones para el colectivo celíaco y, en general, para todos aquellos a los que les interese este aspecto. Una segunda idea es fomentar el gusto por la cocina, con unas preparaciones sabrosas, con mis toques personales, pero sobre todo camaleónicas. La idea es que mi libro sea el libro de todo aquel que lo use, que lo subraye, escriba encima, cambie cantidades y añada ingredientes para que, en definitiva, sea un libro que más o menos cada uno amolde a su medida.

Seguramente cuando tú —querido lector o querida lectora— tengas este libro en tu poder, verás unas recetas que seguramente en ese momento yo elaboraría de otra manera. Son una base, una guía para que cada uno las interprete y cocine con lo que tenga a su disposición.

Solo me queda deciros que espero que disfrutéis mucho cocinando rico y comiendo sano.





# Prólogo

BEGOÑA AGÜERO OLÁIZ

Miembro de la Junta Directiva de la Federación de Asociaciones de Celiacos de España

La Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) es una entidad sin ánimo de lucro que trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad celiaca y conseguir su inclusión y la normalización de su condición. FACE está formada por diecisiete asociaciones repartidas por el territorio nacional; diecisiete asociaciones formadas por voluntarios que un día decidimos luchar por nosotros mismos. A su vez, FACE forma parte de AOECS, la Sociedad de Asociaciones de Celiacos de Europa, donde defiende los intereses de las personas celiacas a nivel internacional.

Tras el diagnóstico, las personas celiacas nos enfrentamos a un cambio en nuestros hábitos alimenticios. Las asociaciones de celiacos acompañamos, informamos y formamos para que la dieta sin gluten sea lo más fácil posible y, sobre todo, más segura. Gracias al programa de **Certificación Alimentaria de FACE**, encontramos cada vez más productos certificados con el símbolo ELS (espiga barrada), cuyos procesos de elaboración son más exhaustivos y rigurosos. Pero el precio de los productos sin gluten no siempre es accesible. Este libro brinda la oportunidad de disfrutar de deliciosas recetas fáciles de elaborar, que serán más baratas y sin aditivos.

En la era de Internet y las redes sociales, FACE lucha contra la desinformación aportando los conocimientos de sus técnicos, en constante comunicación con el **Comité Científico**. Además, a través de los **Premios FACE de Investigación**, se financia e incentiva el trabajo de grupos de investigación españoles en el campo de la enfermedad celiaca y se fomenta el conocimiento científico sobre esta patología. Asimismo, se trabaja en incidencia política para que todas las personas celiacas, sea cual sea su situación, puedan acceder fácilmente a la dieta sin gluten, y se trabaja en la concienciación de la importancia del diagnóstico precoz.

A la hora de comer fuera de casa, las personas celiacas nos enfrentamos al mayor de nuestros retos: confiar en que el establecimiento en el que entramos conozca la dieta sin gluten y no cometa errores a la hora de elaborar nuestro plato; pero desgraciadamente esto no es posible en muchas ocasiones. FACE y sus asociaciones forman y asesoran establecimientos en una gran red de restauración sin gluten española través del programa **FACE Restauración Sin Gluten/ Gluten Free**, que incluye un programa de analíticas que controla periódicamente los platos.

FACE elabora herramientas que nos facilitan la vida diaria, como la aplicación **FACEMOVIL**, una herramienta de seguridad alimentaria donde tenemos todos los establecimientos formados, una guía con más de 15 000 productos sin gluten, artículos científicos y las últimas noticias acerca de la enfermedad, además de nuestro carnet de socio y descuentos en establecimientos. Además, edita publicaciones como el *Manual de la enfermedad celiaca*, el *Breve manual de la dieta sin gluten*, *Celikids* (una breve guía para niños acerca de la enfermedad), la revista *Mazorca*, la guía de la *Enfermedad celiaca, alergias alimentarias e intolerancia a la lactosa en centros educativos*, *Batch cooking* para personas celiacas...

Todo esto solo es posible gracias a la unión de todas las personas celiacas; una unión y una ayuda que necesitamos más que nunca para poder continuar con todos nuestros proyectos y reivindicaciones.

Para todos ellos, muchas gracias.







*Introducción*  
Nutricional

# 1. ENFERMEDAD CELÍACA

La enfermedad celiaca (EC) es una enfermedad sistémica inmunomediada provocada por el gluten y prolaminas relacionadas en individuos genéticamente susceptibles, y se caracteriza por la presencia de una combinación variable de manifestaciones clínicas dependientes del gluten, anticuerpos específicos de EC, haplotipos HLA DQ2 o DQ8 y enteropatía. Esta definición fue actualizada por la ESPGHAN, Sociedad Europea de Gastroenterología en 2012.

La prevalencia de la EC ha aumentado de manera significativa en los últimos 20 años. Se ha incrementado el número de casos debido a la mejora en las herramientas de diagnóstico y en la revisión de personas con un riesgo mayor de padecer esta enfermedad. La distribución a nivel mundial es bastante heterogénea y depende de multitud de factores, como pueden ser el consumo de alimentos ricos en gluten, la predisposición genética estimada (posibilidad de ser celiaco), o factores relacionados con la patología.

Un porcentaje muy elevado de pacientes (> 80 %) se encuentra sin diagnosticar, debido en gran medida al desconocimiento de los médicos de atención primaria, que son el primer filtro por el cual pasan las personas celiacas. La inconsciencia de la heterogeneidad de la posible sintomatología asociada a la EC, así como de las patologías derivadas de la misma por parte del colectivo médico, puede conllevar un retraso o incluso un no diagnóstico de esta enfermedad. Según la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición, «el tiempo medio para el diagnóstico desde los primeros síntomas se suele dilatar de 3 a 17 años, mientras que más de la mitad de los casos que se diagnostican las personas recién diagnosticadas en la actualidad son mayores de 50 años». Por tanto, a pesar de haber mejorado las herramientas diagnósticas respecto a años anteriores, queda todavía mucho trabajo por hacer.



## 2. DIETA SIN GLUTEN

El único tratamiento de la EC es la dieta sin gluten (DSG) de por vida. Como se ha descrito en la definición de la EC, las personas celiacas no pueden consumir esta proteína. Cuando se comienza a realizar la DSG, los síntomas de la EC remiten, y de manera progresiva las vellosidades intestinales comienzan a reestablecerse, evitando de esta manera que los nutrientes dejen de absorberse y, por tanto, evitando el desarrollo de déficits que puedan implicar la formación de otras patologías más graves. La EC no se cura, pero si se lleva una DSG estricta, se consigue sanar la salud intestinal, remitiendo los síntomas y carencias nutricionales.

Cuando una persona es diagnosticada con la EC, debe aprender en qué consiste una DSG.

Sin embargo, aunque a simple vista la dieta sin gluten pueda parecer sencilla, en la práctica representa un reto para los celiacos, dietistas y médicos, debido a posibles situaciones que favorecen la ingestión involuntaria de gluten como:

- Desconocimiento de la presencia de gluten en productos manufacturados.
- Contaminación con harinas con gluten de alimentos que originalmente no contienen gluten.
- Gluten residual que puede contener el almidón de trigo (no certificado), utilizado en ciertos productos etiquetados como sin gluten.
- Etiquetado confuso de ciertos alimentos.
- Consumo de productos a granel o elaborados artesanalmente.
- Contaminación cruzada debido a una inadecuada manipulación de alimentos en bares, restaurantes y/o comedores.

Debido a que en el Sistema Sanitario Nacional no existe una figura que pueda explicar a las personas con EC cómo realizar la DSG, hace varias décadas comenzaron a surgir las primeras asociaciones de celiacos. La función de las mismas es asesorar a las personas celiacas o madres/padres de las mismas en qué consiste la DSG. Desde FACE elaboramos las herramientas de seguridad alimentaria que se entregarán a las personas socias de las asociaciones que integran la federación. La App FACEMovil, donde se encuentra, entre otras herramientas, la Lista de Alimentos Aptos para Celiacos, procesos de certificación de alimentos específicos, programa de Restauración Sin Gluten / Gluten Free para asesorar a los restaurantes que ofrezcan un menú seguro para las personas celiacas, etc. El objetivo tanto de FACE como de sus asociaciones miembro es mejorar la calidad de vida del colectivo celiaco, mejorando su integridad social.



### 3. LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS PARA LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA

La pirámide nutricional para las personas no celiacas tiene en su base una cantidad elevada de productos con gluten. En el caso de la pirámide adaptada para personas con EC, hay que sustituir los productos con gluten por cereales que no lo tienen, como el maíz, el trigo sarraceno, el arroz o la quinoa, entre otros. También sería interesante aumentar el consumo de legumbres (2-3 veces por semana), debido a su alto aporte en fibra, ya que el consumo de cereales integrales es más complejo. En general, otros alimentos dentro del grupo de consumo diario no entrañan problema para las personas celiacas, como es el caso de los lácteos, frutas y verduras. Sobre el consumo de estos últimos también es importante respetar las 5 raciones al día, para llegar al consumo mínimo de fibra recomendado. El consumo de cárnicos y pescados sin procesar, así como el de huevos, no supone ninguna modificación respecto a una dieta con gluten. En aquellos productos de consumo esporádico, como los refrescos o bollería (productos específicos), sucede igual que en la pirámide para personas sin EC.

### 4. LOS CEREALES CON Y SIN GLUTEN

- Cereales no aptos: trigo, centeno, cebada, triticale (trigo y centeno), espelta, kamut.
- Cereales a controlar: avena.
- Cereales aptos: arroz, maíz, sorgo, mijo, teff, quinoa, trigo sarraceno, amaranto.

### 5. LA DISTRIBUCIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LOS TRES COLORES

#### **ALIMENTOS SIN GLUTEN GENÉRICOS**

(verdes, se pueden consumir)

Alimentos que en su estado natural no contienen gluten: carne, pescado, frutas, verduras, huevos, legumbres, hortalizas, leche, patatas, etc. (alimentos sin tratar a nivel industrial).

También hay productos considerados «genéricos» (sin gluten) que pueden consumirse de cualquier marca. Sin embargo, se han detectado en el mercado etiquetados preventivos que indican «puede contener gluten» o «puede contener trazas». Por ello es recomendable leer la etiqueta del producto y adquirir solo aquellas marcas que no indican este tipo de declaraciones.



## ALIMENTOS CONVENCIONALES

(Ámbar, hay que leer siempre el etiquetado, porque son productos que se pueden elaborar con y sin gluten)

- Los **productos convencionales** son los que en su proceso de elaboración han podido contaminarse con gluten o contener trazas. Entre sus ingredientes también pueden tener añadidos almidones, colorantes, espesantes, aromas, etc. que contengan gluten. En la Aplicación FACEmóvil se encuentran miles de estos productos, cuyos fabricantes han enviado a FACE las analíticas, garantizando un contenido en gluten por debajo de 20 ppm.
- Los **productos específicos para celíacos** (pan, pasta, harina, galletas, dulces, cervezas, etc.), cuya certificación asegura la ausencia de gluten. Los productos certificados por la Marca Registrada «Espiga Barrada» poseen menos de 10 ppm de gluten. Este tipo de productos también se recogen en la Aplicación FACEmóvil.

## ALIMENTOS CON GLUTEN

(rojos, no se deben consumir)

Alimentos que contienen cereales con gluten o derivados de los mismos. Todos los alimentos elaborados artesanalmente y/o a granel, que el celíaco debe rechazar, debido al alto riesgo de contaminación cruzada.



## EXCEPCIONES

Existen alimentos que se excluyen de esta clasificación. Son los siguientes:

- **Especias:** todas aquellas especias en rama, hebra y grano en su estado natural, desecadas y/o deshidratadas serán consideradas genéricas, a excepción del comino en grano, donde hay que asegurarse de que la etiqueta del producto indique ausencia de gluten.
- **Infusiones:** tras realizar diversos experimentos y controles analíticos se ha determinado que, si existiese algo de gluten en el preparado, éste no pasa al líquido después de ser infusionado. No obstante, se recomienda revisar el etiquetado para verificar que no contenga gluten.
- **Lentejas:** es necesario tener especial cuidado con la variedad pardina. Se recomienda realizar un repaso visual para asegurarse de que no ha habido contaminación cruzada con granos de trigo y lavar las lentejas con agua antes de ser cocinadas.
- **Cervezas:** al ser elaborada a partir de una materia prima de riesgo (cebada), únicamente se recomienda el consumo de cervezas certificadas con el ELS.
- **Avena:** existen variedades de este cereal libres de gluten por naturaleza y otras que sí lo contienen; además existe riesgo de contaminación en el proceso productivo, por lo que, al igual que otros ingredientes, únicamente se recomienda el consumo de avena certificada con el ELS y siempre verificando la tolerancia en cada paciente celíaco.
- **Almidón de trigo:** debido a procesos tecnológicos, es posible encontrar productos sin gluten que contengan almidón de trigo. No obstante, se recomienda consumir estos productos sólo si están certificados con el ELS.

# 6. MARCA REGISTRADA «ESPIGA BARRADA»

La Marca Registrada «Espiga Barrada» es el símbolo internacional sin gluten y está regulado actualmente por AOECS (Sociedad de Asociaciones de Celiacos de Europa), quien delega en sus asociaciones miembros la concesión de su uso y control. En la actualidad, aquellas industrias que deseen utilizar este símbolo, deben solicitar certificarse bajo la Marca Registrada «Espiga Barrada» (ELS).

Para que este símbolo tenga validez y demuestre que el producto está realmente certificado, debe ir siempre acompañado de un código alfanumérico de 8 dígitos concedido por la asociación que lo ha certificado, que determina el número de licencia y/o registro de dicho producto.



Se trata de un símbolo registrado que garantiza un contenido de gluten inferior a 20 mg/kg (ppm) en el producto final.

Este código recoge la siguiente información:

- XX = Código del país. Debido a que el ELS es una certificación europea, se pueden encontrar productos certificados por asociaciones de celíacos de otros países. En el caso de productos certificados por España los códigos siempre comenzarán por ES.
- YYY = Código correspondiente a la empresa.
- ZZZ = Código del producto.

En caso de que el producto certificado contenga avena sin gluten, se indicará de la siguiente forma:



*Logotipo a emplear en un producto certificado con el Sistema de Licencia Europeo y que contiene avena sin gluten como ingrediente.*

# 7. CONSEJOS PARA LLEVAR UNA DIETA SIN GLUTEN CORRECTA

El único tratamiento eficaz para la enfermedad celiaca es una dieta sin gluten para toda la vida. El gluten carece de valor nutricional, pero tiene un alto valor tecnológico, ya que es el responsable de la elasticidad de la masa de harina, confiriendo la consistencia esponjosa de panes y masas horneadas.

- No debe iniciarse una dieta sin gluten antes de tener el diagnóstico de un especialista. La ingesta de pequeñas cantidades de gluten puede producir la lesión de las vellosidades intestinales, no siendo necesaria la aparición de síntomas clínicos.
- Es recomendable consumir productos naturales, ya que los productos manufacturados tienen un mayor riesgo de estar contaminados.
- No se recomienda consumir productos a granel o elaborados artesanalmente, ya que ha podido producirse algún tipo de contaminación cruzada.
- En aquellos domicilios en los que haya un miembro celiaco, se recomienda eliminar las harinas de trigo y el pan rallado con gluten y utilizar, en su lugar, harinas y/o pan rallado sin gluten, copos de puré de patata para rebozar, empanar o espesar salsas. De este modo los alimentos cocinados en casa podrían ser consumidos por todos, incluso por las personas celiacas.
- Se recomienda utilizar utensilios específicos para personas celiacas y no emplear material poroso en la cocina de casa (en la restauración colectiva está prohibido), ya que la madera puede retener el gluten. Lo mismo sucede con un tostador; las personas celiacas deben de tener un tostador exclusivo. Además, siempre que se vayan a consumir alimentos susceptibles de ser untados, como mermeladas, paté o queso, es necesario agudizar las medidas de limpieza o tener estos alimentos exclusivos para las personas celiacas de la casa, evitando así que se produzca contaminación cruzada con el cuchillo y el pan con gluten, por ejemplo.
- Actualmente existen en el mercado productos elaborados con almidón modificado de trigo que contienen menos de 20 ppm de gluten y son aptos para personas celiacas.
- No se deben consumir productos etiquetados con la declaración «muy bajo en gluten», aunque vayan acompañados de las siguientes alegaciones: «Adecuado para las personas con intolerancia al gluten», «adecuado para celiacos», «elaborado específicamente para personas con intolerancia al gluten» o «elaborado específicamente para celiacos». Estos productos contienen entre 20 y 100 ppm de gluten, no siendo aptos para personas celiacas según los expertos.