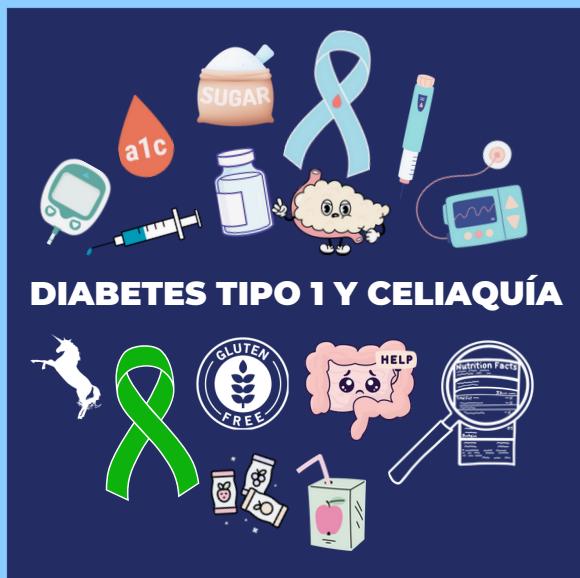




# Manejo de la enfermedad celíaca junto con la diabetes tipo 1: Qué saber, decir y hacer



# ¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune en la que el consumo de gluten (presente en el trigo, la cebada y el centeno) desencadena una respuesta inmunitaria que daña el intestino delgado. Esto puede impedir la correcta absorción de nutrientes, lo que provoca problemas digestivos, fatiga y deficiencias nutricionales. **El único tratamiento para la enfermedad celíaca es una dieta estricta sin gluten, ya que incluso pequeñas cantidades de gluten pueden causar graves daños intestinales.** ¿Aún no te han diagnosticado? Visita celiac.org para obtener recursos de diagnóstico: <https://celiac.org/about-celiac-disease/what-is-celiac-disease/>

## Cosas que debe saber sobre la enfermedad celíaca:

### 1. El gluten puede estar presente en muchos productos

El gluten se esconde en lugares inesperados, como salsas, alimentos procesados, medicamentos e incluso productos de belleza. Revise siempre las etiquetas cuidadosamente y consulte con su profesional de la salud sobre alternativas a medicamentos sin gluten. Para los productos de cuidado de la piel, su reacción puede ser individual en función de otros factores; consulte la orientación de la Asociación Nacional Celíaca: <https://tinyurl.com/mr35ruvw>

### 2. La contaminación cruzada es un riesgo real

Incluso la más mínima exposición al gluten por contaminación cruzada puede desencadenar un brote. Use utensilios, tablas de cortar y tostadoras separados, y guarde los alimentos sin gluten por separado para evitar la contaminación cruzada.

### 3. Salir a comer fuera requiere especial cuidado

Muchos restaurantes ofrecen opciones sin gluten, pero la contaminación cruzada sigue siendo un gran riesgo. Siempre pregunte si la comida se prepara en una sección específica para alergias del restaurante; de lo contrario, es probable que haya contaminación cruzada y no debería comer en ese restaurante. Hay aplicaciones de restaurantes sin gluten disponibles que pueden ofrecer alguna orientación, sin embargo, continúe haciendo preguntas como se mencionó anteriormente cuando esté en el restaurante (o incluso mejor, considere llamar con anticipación).

### 4. Los síntomas de la exposición al gluten varían

Cuando se consume gluten accidentalmente, los síntomas comunes varían desde problemas digestivos como hinchazón y diarrea hasta fatiga y confusión mental. Sin embargo, puede producirse daño intestinal grave incluso si los síntomas parecen leves o inexistentes.

### 5. Es importante leer las etiquetas de los alimentos

Muchos productos están etiquetados como "Sin gluten" en los supermercados. Evite los productos cuyos ingredientes incluyan trigo, centeno, cebada, malta o triticale, que son fuentes comunes de gluten.

### 6. La dieta para celíacos y la dieta sin gluten NO son lo mismo

Muchas personas, incluso en restaurantes, suelen confundir la enfermedad celíaca con un estilo de vida sin gluten. Si bien algunas personas que eligen dietas sin gluten pueden tolerar la contaminación cruzada, quienes padecen enfermedad celíaca no, por lo que la autogestión es esencial para evitar riesgos graves para la salud.





# Cosas que debe saber sobre el manejo de la enfermedad celíaca con diabetes tipo 1:

Recibir un diagnóstico de enfermedad celíaca, además de controlar la diabetes tipo 1 (DT1), puede resultar abrumador al principio-- el 6% de la comunidad con diabetes tipo 1 también ha sido diagnosticada con enfermedad celíaca. Para quienes ya controlan la DT1, este diagnóstico implica no solo ajustar la dieta para eliminar el gluten, sino también comprender cómo estas dos afecciones interactúan para afectar el control de la glucemia.

## **1. Los alimentos sin gluten suelen contener más carbohidratos**

Muchos productos sin gluten, especialmente los procesados, contienen más azúcar y carbohidratos para compensar las diferencias de textura y sabor. Esto significa que deberá ajustar sus dosis de insulina según los nuevos niveles de carbohidratos de estos productos sin gluten.

## **2. Prepare refrigerios sin gluten para los niveles bajos de azúcar**

Es fundamental tener refrigerios sin gluten listos para tratar los niveles bajos de azúcar. Las opciones tradicionales, como las galletas saladas o las barras de granola, probablemente contengan gluten, por lo que necesitará alternativas sin gluten, como galletas saladas, tabletas de glucosa o bolsitas de fruta sin gluten.

## **3. Leerá más etiquetas**

Con la enfermedad celíaca y la diabetes tipo 1, leer las etiquetas se vuelve aún más crucial. Deberá controlar el contenido de gluten y carbohidratos de los productos. Tómese su tiempo para familiarizarse con las nuevas marcas y alimentos que se ajusten a sus necesidades dietéticas.

## **4. La enfermedad celíaca sin tratamiento puede aumentar el riesgo de hipoglucemias**

La enfermedad celíaca sin tratamiento puede causar daños a largo plazo en el intestino delgado. Esto puede dificultar la absorción de carbohidratos, lo que provoca hipoglucemias frecuentes o impredecibles. Un tratamiento adecuado para la enfermedad celíaca con una dieta sin gluten ayuda a garantizar una correcta absorción de nutrientes, lo que facilita el control de la glucemia.

## **5. Manejo de la hipoglucemias tras la exposición al gluten**

Si consume gluten accidentalmente, los problemas digestivos resultantes pueden dificultar la absorción de nutrientes, lo que podría causar hipoglucemias, ya que su cuerpo puede absorber la glucosa a un ritmo más lento. Controle su glucemia muy de cerca durante estos períodos y esté preparado para tratar cualquier hipoglucemias.



# ¿Qué pasa si consumo gluten accidentalmente?

Si consumes gluten accidentalmente, ¡no te asustes! Aquí tienes algunos consejos para ayudarte a controlar las molestias y facilitar tu recuperación.

## 1. Descansa y tómalo con calma

Si consumes gluten accidentalmente, tu cuerpo necesitará tiempo para recuperarse. Descansar y evitar el estrés es crucial. Concéntrate en darle tiempo a tu cuerpo y mente para que sanen.

## 2. Considera tomar un medicamento antináuseas

Si experimentas náuseas después de la exposición al gluten, considera tomar un medicamento antináuseas de venta libre (como Zofran), que puede ayudarte a aliviar los síntomas y hacerte sentir más cómodo. Siempre consulta con tu profesional de la salud antes de tomar cualquier medicamento para asegurarte de que sea adecuado para tu situación.

## 3. Mantente hidratado

Bebe mucha agua, especialmente si experimentas diarrea o vómitos después de la exposición al gluten, ya que mantenerte hidratado ayudará a limpiar tu sistema. Si la diarrea es intensa, considera tomar una bebida electrolítica baja en azúcar para prevenir la deshidratación (por ejemplo, Pedialyte y Liquid IV son bebidas electrolíticas con versiones sin azúcar).

## 4. Recuerda controlar tu nivel de azúcar en sangre

Si experimentas diarrea o vómitos, esto puede provocar una deshidratación grave, lo que puede resultar en niveles anormalmente altos de azúcar en sangre. Si su nivel de azúcar en sangre se mantiene alto durante un período prolongado, consulte a su médico.

## 5. Consulte a su equipo de atención médica

Si la exposición al gluten le provoca molestias significativas, consulte a su nutricionista o médico. Podrían recomendarle suplementos como probióticos o remedios específicos para apoyar su recuperación.

# Consejos para hacer la compra:

Al comprar productos sin gluten, es importante saber qué alimentos son naturalmente seguros y cuáles suelen contener gluten. Considere tanto la opción sin gluten para celiacos como el contenido de carbohidratos para la diabetes tipo 1. Es recomendable hacer una lista de tus alternativas sin gluten favoritas (y si no encuentras una alternativa sin gluten, ¡contáctanos!). Por último, aplicaciones para teléfono como Fig: Food Scanner o Spoonful pueden ayudarte a identificar alimentos sin gluten en el supermercado. Las aplicaciones sin gluten pueden ser útiles para encontrar productos sin gluten en el supermercado, pero siempre lee las etiquetas de los alimentos!

## Alimentos comunes sin gluten:

- **Frutas y verduras frescas:** Naturalmente sin gluten y una opción segura para refrigerios y comidas.
- **Carne, aves y pescado:** La carne simple y sin condimentar no contiene gluten, pero tenga cuidado con los adobos y las carnes procesadas.
- **Arroz, quinoa y cereales sin gluten:** Los cereales naturalmente sin gluten, como el arroz, la quinoa y el trigo sarraceno, son excelentes alimentos básicos.
- **Productos lácteos:** La mayoría de los productos lácteos naturales, como la leche, el queso y el yogur, no contienen gluten, pero revise las etiquetas para ver si contienen ingredientes añadidos.
- **Legumbres y frutos secos:** Los frijoles, las lentejas y los frutos secos son seguros, aunque algunas variedades saborizadas o enlatadas pueden contener aditivos de gluten.

## Alimentos comunes que contienen gluten:

- **Alimentos procesados:** Muchos alimentos procesados, como sopas, salsas y aderezos para ensaladas, pueden contener gluten oculto en forma de espesantes o saborizantes.
- **Pan y productos horneados:** A menos que se indique que no contienen gluten en la etiqueta, la mayoría de los panes, pasteles y productos horneados contienen gluten de la harina de trigo.
- **Pasta:** La pasta tradicional se elabora con trigo, así que opte por versiones sin gluten hechas de arroz, maíz, lentejas o garbanzos.
- **Snacks:** Las galletas saladas, las papas fritas y los pretzels suelen contener gluten, a menos que se indique específicamente lo contrario en la etiqueta. ¡Lea siempre la etiqueta!
- **Salsas y condimentos:** La salsa de soya, las salsas de carne y algunos aderezos para ensaladas pueden contener gluten. Busque versiones sin gluten o prepare las suyas propias.

Un dietista certificado puede ofrecerle una planificación de comidas personalizada y ayudarle a afrontar los desafíos dietéticos de ser celíaco y tener diabetes tipo 1.



*Look for certified GF symbols on packages,  
like this one!*



# Recursos adicionales

## Navegando por la cocina

Muchos utensilios de cocina pueden atrapar gluten en grietas, poros o rayones difíciles de limpiar después de su uso, lo que dificulta su eliminación. Para evitar la contaminación cruzada, es importante reemplazar o designar versiones sin gluten de los siguientes artículos:

- Tostadora/Horno tostador
- Tablas de cortar
- Cualquier utensilio de madera
- Cualquier utensilio o recipiente de plástico
- Sartenes antiadherentes
- Todos los utensilios para hornear
- Coladores y cualquier utensilio con agujeros, como cernidores o coladores
- Esponjas y paños de cocina

Consider otros artículos que también deban reemplazarse, como el bálsamo labial y el cepillo de dientes. Y si no se puede mantener toda la casa sin gluten, es fundamental mantener los artículos de cocina sin gluten y sin gluten completamente separados. Si la casa será sin gluten, lave todo lo que no vaya a reemplazar en el lavavajillas y límpie bien los electrodomésticos, incluyendo el horno y el refrigerador. Recuerde limpiar y fregar los estantes de la despensa, las encimeras y los gabinetes donde se guardan los platos.

## Situaciones de viaje

Al viajar, tenga en cuenta que la información sobre la dieta sin gluten y la diabetes tipo 1 puede variar considerablemente de un país a otro. En algunos lugares, las opciones sin gluten pueden ser limitadas y el riesgo de contaminación cruzada puede ser mayor. Investigue su destino con antelación, incluyendo la gastronomía local, los posibles restaurantes sin gluten y los supermercados. Aprenda frases clave en el idioma local para explicar sus restricciones dietéticas. Lleve siempre refrigerios sin gluten y glucosa para emergencias.

## Situaciones sociales o familiares

Asistir a eventos sociales y reuniones familiares puede ser un desafío para las personas con enfermedad celíaca y diabetes tipo 1. Comunique claramente sus necesidades dietéticas a los anfitriones con anticipación y ofrézcase a llevar un plato sin gluten o bajo en carbohidratos para compartir (y así evitar la contaminación cruzada). Incluso familiares cercanos pueden no comprender completamente su condición, por lo que es importante ser explícito al respecto y animarlos a que conozcan sus restricciones dietéticas para fomentar la comprensión y el apoyo.

Al salir a comer, revise los menús con anticipación o sugiera restaurantes con opciones sin gluten. "Find Me Gluten Free" es una aplicación que ayuda a los usuarios a encontrar restaurantes y tiendas sin gluten cerca, pero es importante ser precavido, ya que la precisión de las reseñas y recomendaciones depende de las sugerencias de los usuarios, así que debería contribuir si encuentra un buen (o mal) restaurante.

## En la oficina o en la escuela

Informe a sus compañeros o profesores sobre sus necesidades dietéticas y explíquelas la importancia de evitar la contaminación cruzada. Tenga a mano refrigerios sin gluten y glucosa en todo momento. La mayoría de las escuelas, bajo la Sección 504, regulada a nivel federal, están obligadas a proporcionar adaptaciones a las personas con diabetes tipo 1 y celiaquía. Este plan se basa en las necesidades del estudiante y busca garantizar su seguridad en la escuela. Solicite a su proveedor de atención médica una carta de apoyo para entregarla a la escuela de su hijo/a y comenzar a obtener un plan 504.

# Alimentos sin gluten:

A continuación se muestra una amplia muestra de marcas y tiendas que ofrecen alimentos y alternativas sin gluten:

## Productos horneados y pasteles



Jennifer Lee's  
Panadería



Canyon Bakehouse  
Panes



Katz GF  
Productos horneados

## Galletas y pasteles



Choomi Naturals  
Galletas



Steiner's  
Pastries



Damask Cakes  
Pasteles

## Granola y Cereales



True North  
Granola



Bakery on Main  
Granola/Avena



Chex  
Cereales

## Waffles y panqueques



Van's  
Mezcla para waffles



King Arthur  
Mezcla para panqueques



Pamela's  
Mezcla para panqueques

## Pasta



Barilla GF  
Pasta



DePuma's  
Pasta



Jovial  
Pasta

## Alimentos Preparados



Udi's  
Productos congelados



Saffron Road  
Cocina mundial congelada



Against the Grain  
Pizza congelada

## Sopas



Gluten Free Cafe  
Sopa



Progresso  
Sopa



Campbell's  
Sopa

## Salsas



Frescobene  
Salsa para pasta



Sriracha  
Salsa picante



Heinz  
Ketchup/Mayonesa

## Bocadillos



Gratify  
Pretzels



Cape Cod  
Papas fritas



Onesto Foods  
Galletas

## Otros dulces



Difference Baker  
Pasteles



Trupó Tropitos  
Barras de chocolate



Bare Life  
Chocolate caliente

## Masas de Pizza



Still Riding  
Masa de pizza



Bob's Red Mill  
Masa de pizza



Caputo  
Masa de pizza

## Internacional



Mi Tierra  
Tortillas



Happy Tummy  
Asian



Schar  
Euro/German

## Grandes Tiendas



Target



Walmart



IKEA

\*Todos los productos sin gluten

## Marcas Especializadas



Aleia's  
Pan rallado



Cabot  
Yogur



Jif  
Crema de cacahuate

## Bebidas



Hartford Flavor  
Licores artesanales



Kash & Liv  
Café



NY Soda Jerks  
Refresco

## Sustitutos de Harina



Otto's  
Cassava Harina



Cup4Cup  
Sustituto de harina



King Arthur  
Harina sin Gluten

# Los enlaces para productos sin gluten (y más!)

Recuerde que habrá productos que no son libre de gluten y todavía se dicen así.

*Against the Grain* <https://againstthegourmet.com>

*Aleia's* <https://www.aleias.com>

*Annie's* <https://www.annies.com/products/gluten-free>

*Bfree* <https://www.bfreefoods.com>

*Banza* <https://www.eatbanza.com>

*Bare Life Hot Cocoa* <https://www.eatbarelife.com>

*Barilla GF Pasta* <https://www.barilla.com/en-us/products/pasta/gluten-free>

*GF Bisquick* <https://www.bettycrocker.com/products/bisquick/gluten-free-pancake-and-baking-mix>

*Bob's Red Mill* <https://www.bobsredmill.com>

*Canyon Bakehouse* <https://canyonglutenfree.com>

*Chex cereal* <https://www.chex.com/products/rice-chex>

*Choomi Naturals* <https://choominaturals.com>

*Cup 4 Cup* <https://www.cup4cup.com>

*Depuma's pasta* <https://depumaspasta.com>

*Enjoy Life Foods* <https://enjoylifefoods.com>

*Gluten Free Cafe soup* <https://www.hain.com>

*Gratify Pretzels* <https://www.osem-nestleusa.com/gratify-gluten-free>

*Good Crisp* <https://www.thegoodcrispcompany.com>

*Happy Tummy Asian* <https://www.happytummy.asia/allergen-info>

*Jennifer Lee's Bakery* <https://www.jenniferleeshoppe.com>

*Jovial Pasta* <https://jovialfoods.com/collections/jovial-pasta>

*Joy GF ice cream cones* <https://joycone.com/products/12ct-gluten-free-sugar-cones/>

*Katz Gluten Free* <https://katzglutenfree.com>

*King Arthur* <https://shop.kingarthurbaking.com/gluten-free>

*Kinnikinnick snacks & graham crackers* <https://www.kinnikinnick.com>

*Kraft GF Mac & Cheese* <https://tinyurl.com/56s6v3y6>

*Krusteaz* <https://www.krusteaz.com/products/gluten-free/>

*Made Good* <https://www.madegoodfoods.com/collections>

*Mi Tierra Tortillas* <https://mitierratortillas.com>

*Mikey's* <https://mikeys-muffins.myshopify.com>

*Mission GF Tortillas* <https://www.missionfoods.com/products/gluten-free-soft-taco-flour-tortilla-wraps/>

*Mom's Gluten Free* <https://momsplaceglutenfree.com>

*Ocean State Pepper Co. spices* <https://www.rhodypepper.com>

*Onesto foods* <https://onestofoods.com>

*GF Oreos* <https://www.oreo.com/products/oreo-gluten-free?Size=2+Pack>

*Otto's Naturals* <https://www.ottosnaturals.com>

*Pamela's* <https://www.pamelasproducts.com>

*Progresso GF* <https://www.progresso.com/products/gluten-free>

*Rao's* <https://www.raos.com>

*Schar* <https://www.schaer.com/en-us>

*Smarties* <https://www.smarties.com>

*Spindrift* <https://drinkspindrift.com>

*Still riding pizza crusts* <https://stillridingfoods.com>

*Sweet Loren's cookie dough* <https://sweetlorens.com>

*True North Granola* <https://truenorthgranola.com>

*Trupo chocolate* <https://trupo.com>

*Udi's* <https://www.udisglutenfree.com>

*Van's Waffles* <https://vansfoods.com>

# Empresas certificadas sin gluten con envío directo a tu casa

¡No necesitas ir al supermercado!

## 88 Acres:

Granola & Bars <https://88acres.com> Pro tip: Use code **WELCOME20** for 20% off first orders.

## Good Crisps (un favorito de EBK)

Snacks sin gluten tipo Pringles: <https://www.thegoodcrispcompany.com>

## Katz (un favorito de EBK)

Donas, agujeros de dona y otros productos horneados sin gluten: <https://katzglutenfree.com>

## Schar

Pan y productos horneados sin gluten: <https://www.schaer.com/en-us>

## Gluten Free Mall

Surtidio de productos de muchos proveedores sin gluten. ¡Comprueba que estén certificados antes de comprar!: <https://glutenfreemall.com>

## Made Good

Barras de snacks y otros snacks sin gluten: [www.madegoodfoods.com](https://www.madegoodfoods.com)

## Modern Bread and Bagel

Bagels sin gluten: <https://www.modernbreadandbagel.com>

## Mom's Place

Comida, sopa, panes y otras mezclas sin gluten: <https://momsplaceglutenfree.com>

## The Greater Knead

Bagels y chips de bagel sin gluten estilo Nueva York: <https://www.thegreaterknead.com/>

## King Arthur GF

Harina sin gluten certificada King Arthur GF, mezcla para pizza, mezcla para muffins y otros ingredientes para hornear: <https://shop.kingarthurbaking.com/gluten-free>

Considera también estas empresas sin gluten certificadas por Wicked Gluten Free: <https://tinyurl.com/39cawcwc>

# Consejos de la comunidad

Una recopilación de consejos y sugerencias de miembros de nuestra comunidad local de celiaquía:

## P: ¿Qué le gustaría que su médico le hubiera dicho el día del diagnóstico?

### Sobre la realidad de vivir con celiaquía

- Es manejable, pero desafiante:** Es extremadamente manejable y se vuelve más fácil con el tiempo. Afectará significativamente tu vida diaria, pero no es tan abrumador como parece al principio.
- Prepárate para altibajos:** Habrá pequeños tropiezos; no te estreses por ellos. Comprende cuáles son los posibles efectos secundarios y cómo puede reaccionar tu cuerpo.
- La recuperación lleva tiempo:** A medida que te recuperas, simplemente eliminar el gluten podría no ser suficiente al principio, y podrían necesitarse pruebas adicionales.
- Impacto social:** Especialmente para los niños, esto puede ser una verdadera lucha social que requiere apoyo adicional.

### Sobre el gluten y la contaminación cruzada

- El gluten está en todas partes:** está presente en mucho más que el trigo. Infórmate sobre la malta, el sabor ahumado y otras fuentes ocultas desde el principio.
- La contaminación cruzada es crucial:** es tan importante como evitar el gluten directamente. Necesitarás reemplazar utensilios de cocina como tostadoras y aprender a comer de forma segura cuando no estés en casa.
- Lee todo:** revisa las etiquetas de los alimentos, cosméticos, lociones y champús, y reviselas con regularidad, ya que los ingredientes pueden cambiar.

### Acerca de las implicaciones graves para la salud

- Esto es grave:** La celiaquía sin tratamiento a largo plazo puede provocar diversas complicaciones y aumentar los riesgos para la salud. Es fundamental colaborar con su profesional de la salud para eliminar estos riesgos.
- Otros síntomas son importantes:** Muchos síntomas pueden estar asociados con la celiaquía, además de los problemas gastrointestinales; las reacciones pueden presentarse de diversas formas.

### Acerca de otros consejos relacionados

- Los recursos existen:** Hay unos supermercados locales que ya tienen especialistas quienes pueden ayudarle a acostumbrarse al proceso de comprar / de ir de compras. Es posible que estos supermercados tengan unas secciones / unas filas con todas opciones de comida sin gluten. O es posible que estos supermercados hayan puesto la comida por todas partes de la tienda. Busque / Lea nuestra guía de comestibles que es parte de nuestra página con recursos celíacos. (Note: estas tiendas están en la Nueva Inglaterra.) También hay una variedad de recursos que se pueden encontrar en los sitios de Asociación Celíaca y Celiac para ayudarle a navegar su diagnóstico.
- Planee antes:** Será necesario que usted planee antes de salir para comer en restaurante. Igual de importante será necesario que comprenda la dificultad de comer en restaurante en vez de comer en casa. Investigar es importante para vivir con esta enfermedad y cada día tendrá que tratar, fracasar y continuar.

**P: ¿Podría brindar un consejo sobre cómo controlar la celiaquía? Puede estar relacionado con la alimentación o el estilo de vida.**

## Viajes y planificación por el futuro

- Siempre lleve consigo refrigerios y pan cuando viaje. Para viajes internacionales, aprenda a decir y leer "sin gluten" y "sin gluten" en el idioma local.
- **Investigue todo:** Consulte los menús de los restaurantes y llame con anticipación para consultar los protocolos de seguridad en lugar de llevarse sorpresas al llegar. Busque algunos restaurantes con los que se sienta cómodo y con sus protocolos de seguridad. Investigue las opciones gastronómicas en su destino. Aquí tiene una lista no exhaustiva de cadenas de restaurantes seguras que hemos encontrado: Red Heat Tavern, Burton's, 110 Grill, Modern Bagel, Jersey Mike's, Noodles & Co, Outback Steakhouse, McAlisters Deli, Schlotzskys, In N Out Burger, Coopers Hawk, BJ's Brewhouse, Cheddar's Scratch Kitchen, Hard Rock Cafe, Wahlburgers, Snooze, an A.M. Eatery, Not Your Average Joe's, Maggiano's

## Situaciones sociales y vida familiar

- **Normalízalo en familia y educa a tu círculo:** Normaliza la alimentación sin gluten para todos para que los niños no se sientan excluidos. Ayuda a tus amigos y familiares cercanos a comprender la celiaquía y la contaminación cruzada. Apóyate en quienes estén dispuestos a elegir restaurantes con menús certificados sin gluten.
- **Ofrécte como voluntario estratégicamente:** Un ejemplo es ofrecerte a llevar cupcakes a las fiestas de cumpleaños; es una forma educada de saber qué contiene el postre. Usa recipientes de plástico tipo almeja para que los dulces caseros luzcan especiales.
- **Establece límites:** No tengas miedo de rechazar educadamente alimentos caseros "sin gluten" que puedan no ser seguros y educa a las personas sobre las medidas de limpieza necesarias.

## Mentalidad y enfoque

- **Mantén una actitud positiva:** Plántate las cosas como "Conozco la alternativa perfecta" en lugar de "no puedes tener eso".
- **Perspectiva equilibrada:** Internet puede ser más extrema que la realidad: **escucha a tu médico y nutricionista y encuentra tu propio equilibrio según tu estilo de vida.**
- **Experimenta y explora:** Prueba diferentes alimentos y marcas hasta que encuentres lo que te gusta; es la única manera de saber si un producto es bueno.
- **Tómate-lo con calma:** No dejes que te abrume. Aprende a comer fuera lo antes posible para evitar que te dé miedo.

## Consejos prácticos para el día a día

- **Planificar las comidas es extremadamente útil:** Comer de forma espontánea se vuelve mucho más difícil.
- **Conoce los ingredientes ocultos:** Comprende desde el principio los ingredientes secretos que pueden contener gluten, como la malta y el sabor ahumado.
- **Coordinación escolar:** Contacta a la enfermera de la escuela para obtener ayuda con la cafetería y colabora con ella para encontrar opciones seguras.
- **Habla con confianza:** La gente no entiende la celiaquía, así que comunica claramente lo que necesitas sin miedo a defender tus derechos.

## Apoyo emocional y social

- **Reconoce el impacto emocional:** El diagnóstico también afecta emocional y socialmente a los niños; reconoce esta realidad.
- **Crea tu red de apoyo:** Busca amigos que te entiendan y estén dispuestos a aprender sobre la celiaquía, pero recuerda que no es su responsabilidad controlar tu dieta.
- **Sé paciente con los demás:** Comprende que no todos entienden cómo funciona la celiaquía ni la importancia de evitar la contaminación cruzada.

# Otros enlaces relacionados y apoyo social

## Más allá de la celiaquía

Más allá de la celiaquía colabora con pacientes y colaboradores para impulsar el diagnóstico, avanzar en la investigación y acelerar el descubrimiento de nuevos tratamientos y la cura.

- **Recursos para recién diagnosticados:** <https://www.beyondceliac.org/living-with-celiac-disease/newly-diagnosed/>
- **Cómo leer las etiquetas de los alimentos:** <https://www.beyondceliac.org/gluten-free-diet/reading-food-labels/>

## Encuéntrame sin gluten

Encuentra excelentes restaurantes sin gluten dondequieras que vayas.

- **Herramienta para encontrar restaurantes locales aptos para celíacos:**  
<https://www.findmeglutenfree.com>

## Asociación Nacional del Celíaco

La Asociación Nacional del Celíaco es una organización sin fines de lucro 501(c) 3 dedicada a educar, empoderar y defender a las personas con enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca (SGNC), sus familias y comunidades en todo el país.

- **Seminario web para recién diagnosticados:** <https://nationalceliac.org/going-gluten-free/>
- **Preguntas y respuestas de los expertos:** <https://nationalceliac.org/ask-questions-celiac-disease/>
- **Guía de productos para el cuidado de la piel:** <https://tinyurl.com/mr35ruvw>

## Fundación para la Enfermedad Celíaca

La Fundación para la Enfermedad Celíaca, fundada en 1990, es una organización líder a nivel mundial en defensa de los pacientes, comprometida con acelerar el diagnóstico, los tratamientos y la cura de la enfermedad celíaca.

- **Guía de recursos:** <https://celiac.org/icureceliac/>

## Gluten.org

- **Kit de herramientas para padres del grupo de intolerancia al gluten:** <https://gluten.org/parent-toolkit/>

## Wicked Gluten Free

- **Negocios 100% libres de gluten y exposiciones presenciales en el área de Nueva Inglaterra:** <https://wickedglutenfree.com/dedicated-gluten-free-businesses-shipping-nationwide/>

## Guía del Hospital Infantil de Boston para la atención de la enfermedad celíaca en entornos escolares

[https://www.childrenshospital.org/sites/default/files/media\\_migration/7915edd2-999d-44c9-a13c-098ffbdbd93b3.pdf](https://www.childrenshospital.org/sites/default/files/media_migration/7915edd2-999d-44c9-a13c-098ffbdbd93b3.pdf)

Beyond Celiac, la Asociación Nacional del Celíaco y otras organizaciones nos han permitido generosamente redistribuir esta información consolidada para ayudar a la comunidad con diabetes tipo 1. Tenga en cuenta que Elbowbumpkid Inc. no se responsabiliza de la información proporcionada por estas organizaciones ni participa en la creación de los materiales. Estas referencias se proporcionan para ayudar a su familia a afrontar el nuevo diagnóstico desde diferentes perspectivas.



Para obtener más información sobre el manejo de la enfermedad celíaca junto con la diabetes tipo 1, visite [www.elbowbumpkid.org](http://www.elbowbumpkid.org)



@elbowbumpkid\_inc



@elbowbumpkid

© Copyright 2025 Elbowbumpkid Inc  
No redistribuir ni modificar sin permiso.

*Esta información no debe considerarse consejo médico ni pretende sustituir una consulta con su profesional de la salud. Si tiene preguntas sobre su salud, comuníquese con su profesional de la salud.*