

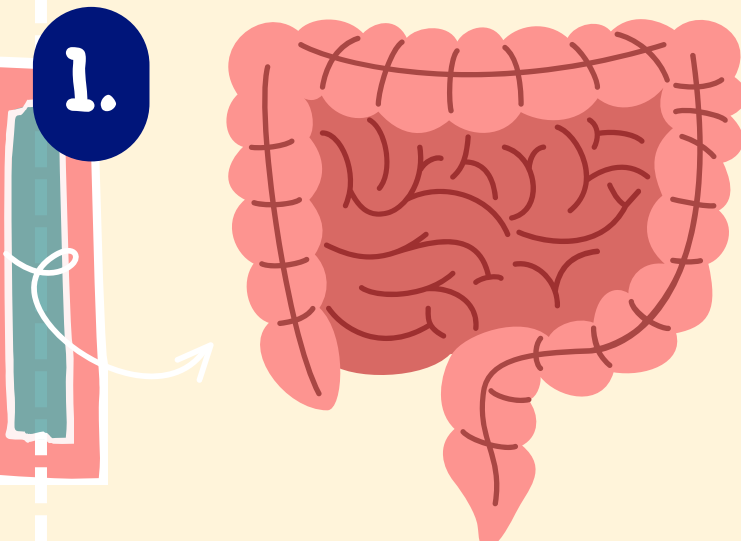
¿QUE ES LO QUE DEBES SABER SI TENES CELIAQUIA?



Guía paso a paso

1. ¿QUE ES?

Es una enfermedad crónica en donde el sistema inmune que comúnmente nos debe proteger, ataca al organismo a nivel de la mucosa intestinal, producto de una reacción hipersensible que genera la ingesta de gluten.



2.

¿QUE SINTOMAS PUEDO TENER?

Los mas comunes son:

- Dolor y distensión abdominal
- Gases
- Diarrea crónica
- Pérdida de peso

Pero otros menos comunes son:

- Fatiga, amenorrea, anemia



3. ¿QUE ALIMENTOS PUEDO CONSUMIR?

DIETA LIBRE DE GLUTEN

- Leche si es bien tolerada
- Huevo, carne de vaca, de pollo, pescado
- Vegetales y frutas en su estado natural
- Arroz, maíz, legumbres y sus harinas
- Aceites vegetales, frutos secos y semillas



4.

¿QUE ALIMENTOS DEBO EVITAR?

- Granos de avena, cebada, centeno, trigo, sus harinas y derivados
- Productos de panadería y pastelería
- Bebidas a base de cereales, como cerveza, whisky, licores



5. ¿DONDE PUEDE ESTAR OCULTO EL GLUTEN?

- Embutidos, fiambres, aderezos
- Conservas, salsas envasadas, mermeladas y dulces, especias
- Crema de leche, yogur
- Helados, golosinas, infusiones
- Medicamentos, pasta dental



6.

¿COMO MANIPULAR CORRECTAMENTE LOS ALIMENTOS?

Para evitar la contaminación cruzada, tanto en el almacenamiento, al comprar y en la cocina es necesario:

- Guardarlos en recipientes separados
- Asegurarse de verificar los ingredientes de los productos
- Utilizar diferentes utensilios al cocinar

