

Todo sobre la

Enfermedad celíaca

¿Qué es?

Es una intolerancia permanente al gluten presente en cereales como el trigo, avena, cebada y centeno, que afecta a personas genéticamente predispuestas.



Síntomas

Gastrointestinales (más comunes)

- Diarrea, pérdida de peso, vómitos, dolor abdominal, alteraciones en el crecimiento, meteorismo e hinchazón, anorexia, constipación.

Extraintestinales (menos comunes)

- Dermatitis herpetiforme y anemia por déficit de hierro.

Dieta libre de Gluten

Régimen libre de proteínas tóxicas o de gluten (adecuado al momento de la enfermedad)

Se recomienda consumir:

Frutas, vegetales y hortalizas

Legumbres

Cereales sin gluten (arroz, maíz, etc)

Carnes, pescados y huevos

Lácteos (en caso de ser bien tolerados)

Alimentos con el logo Sin T.A.C.C.

Aceites, frutos secos y semillas.



Educación alimentaria

Alimentos a evitar: granos, harinas y/o derivados de avena, cebada, trigo y centeno.

Bebidas como cerveza, licores o whisky

Productos de panadería y pastelería.



- Se debe utilizar diferentes ollas, cuidar el aceite de cocción en las frituras, que no éste contaminado o sea de primer uso.



- No comprar alimentos sueltos a granel, alimentos artesanales que no estén analizados.



- Evitar derrames de alimentos con gluten en alimentos libres de este.

