



CELIAQUÍA

¿QUÉ ES?

Es una enfermedad, que se caracteriza por una lesión crónica de la mucosa del intestino delgado, originada por la intolerancia al gluten

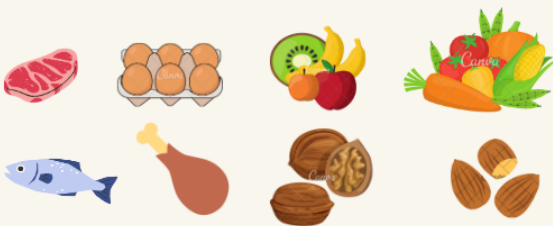
“GLUTEN”

CONJUNTO DE PROTEÍNAS PRESENTES EN:

TRIGO-AVENA -CEBADA-CENTENO

DIETA LIBRE DE GLUTEN

¿QUÉ PODEMOS COMER?



Y TODOS AQUELLOS ALIMENTOS QUE CONTENGAN EL LOGO SIN TACC



¿QUÉ NO PODEMOS COMER?



*CEREALES: GRANOS DE TRIGO AVENA, CEBADA, CENTENO Y SUS DERIVADOS (ALMIDÓN Y HARINAS)

*PASTAS

*AMASADOS DE PANIFICACIÓN, PASTELERÍA Y PRODUCTOS DE GALLETERÍA



*INFUSIONES Y BEBIDAS PREPARADAS CON ESTOS CEREALES (CERVEZA, WISKY, MALTEADAS)

*PRODUCTOS MANUFACTURADOS EN CUYA COMPOSICIÓN FIGURE CUALQUIERA DE LOS CEREALES CITADOS



SÍNTOMAS



*PÉRDIDA DE PESO

*ANEMIAS

*NAUSEAS -VÓMITOS

*DISTENSIÓN ABDOMINAL

*RETRASO DEL CRECIMIENTO

*DERMATITIS

*DIARREA

RECOMENDACIONES

- EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA. TENER PRECAUCIÓN AL MOMENTO DE COCINAR, COMPRAR Y ALMACENAR ALIMENTOS.
- LEER CON ATENCIÓN ROTULADO NUTRICIONAL (ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS PUEDEN CONTENER GLUTEN COMO INGREDIENTE O ADITIVO)
- PLANIFICAR Y ORGANIZAR PREPARACIONES
- MANTENER HIGIENE PERSONAL Y CON LOS UTENSILIOS DE COCINA
- ELEGIR PREFERENTEMENTE ALIMENTOS NATURALES SIN GLUTEN
- INCREMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS, VERDURAS Y AGUA.

SÍMBOLO OBLIGATORIO PARA LOS ALIMENTOS LIBRE DE GLUTEN

Su presencia en el alimento, indica que ese producto es adecuado para la dieta.



Los expertos también recomiendan ver la lista de alimentos aptos en **ANMAT**