

# Enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno, que afecta al intestino delgado de las personas con predisposición genética. La enfermedad puede aparecer en cualquier momento de la vida, desde que se incorpora gluten a la alimentación hasta la adultez avanzada.

**Alimentación:** Es importante que sepas que puedes consumir todo lo que es de origen natural, como frutas y verduras frescas, carnes vacuna, pollo, pescado y huevos. Se recomienda no sólo seguir una alimentación libre de gluten, sino que también la misma sea saludable.

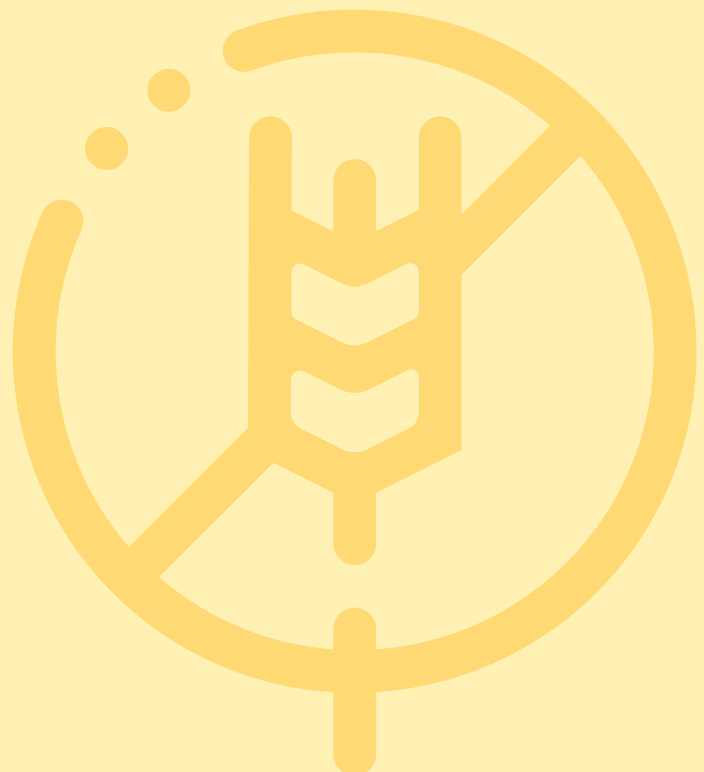
Una alimentación saludable debe ser variada, equilibrada y completa de tal manera que se cubran las necesidades nutricionales de carbohidratos, grasas, proteínas, fibras, vitaminas y minerales y también el agua segura como fuente de hidratación, permitiendo mantener un óptimo estado de salud.

## ¿Cuáles son los síntomas?

La enfermedad celíaca presenta un cuadro clínico complejo y los síntomas pueden variar significativamente de una persona a otra, o no presentar síntomas. Esa variabilidad hace que muchas veces el diagnóstico se retrase.

### Síntomas:

- Diarrea crónica
- Distensión abdominal y dolor
- Pérdida de peso
- Desnutrición
- Anemia
- Aftas orales
- Constipación
- Baja estatura
- Abortos a repetición, menarca tardía, menopausia precoz
- Reflujo gastroesofágico
- Trastornos del esmalte dental
- Caída del cabello, uñas quebradizas
- Osteoporosis y fracturas óseas con traumas mínimos
- Cefalea, depresión
- Parestesias, tetania, calambre



# Una alimentación saludable libre de gluten debe contener:

## 1. Verduras y frutas:

Se incluyen todas las verduras y frutas en su estado natural (frescas). Aquellas que son envasadas, deben estar dentro del listado de alimentos apto para celíacos. Se recomienda consumir variedad de frutas y verduras de todo tipo y color, al menos 5 porciones por día (una porción equivale a medio plato de verduras o una fruta).

*Este grupo de alimentos ofrecen vitaminas, minerales, fibra y agua, muy necesarios para el funcionamiento de nuestro cuerpo y para prevenir enfermedades.*

## 2. Legumbres, cereales, pan, papa y pastas:

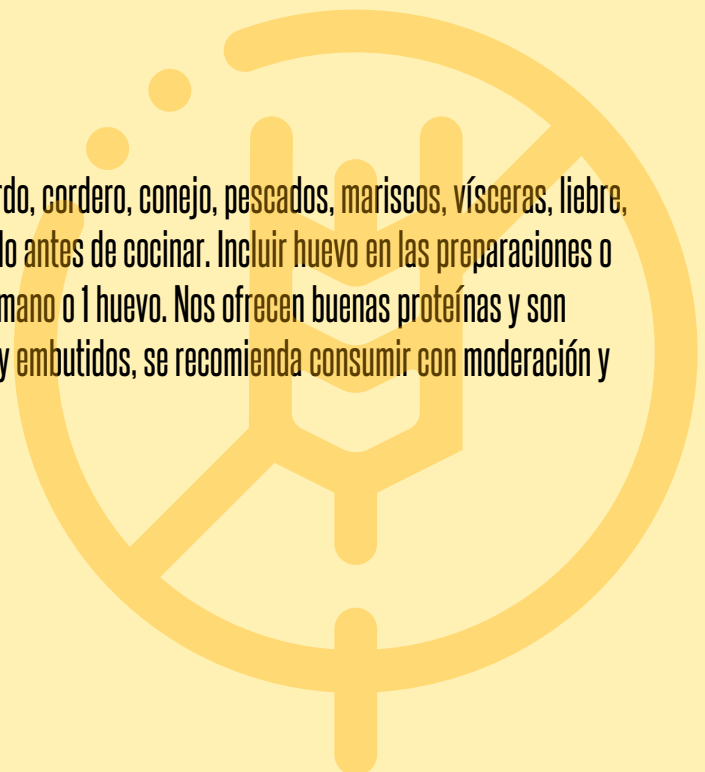
Dentro de los cereales se incluyen granos, harinas, féculas y almidones libres de gluten: maíz, arroz, amaranto, harina o semillas de alforfón (también llamado trigo sarraceno), quinoa, harina de quinoa, harina de amaranto, harina de algarroba, mijo, harina de porotos, harina de garbanzos, fécula de papa, harina de soja, fécula de mandioca y premezclas elaboradas con estas harinas. Se incluyen también los derivados de los mismos, como panes, galletitas y pastas, elaborados con harinas o premezclas libre de gluten. Tanto para el caso de las harinas, féculas, premezclas, como sus productos derivados (panes, galletitas, pastas, panificados, etc.) y las legumbres, deberás elegir siempre aquellas marcas que se encuentren en el listado integrado de Alimentos Libres de Gluten (ALG).

## 3. Leche, yogur y queso:

Seleccionar aquellos que se encuentran dentro del listado de alimentos aptos para celíacos (ALG). Una porción equivale a: 1 taza de leche, o 1 vaso de yogur, o 1 rodaja de queso cremoso del tamaño de una caja de fósforo pequeña o 1 cucharada tipo postre de queso crema. Este grupo aporta proteínas de muy buena calidad, vitamina A, D y calcio, importantes para formar y fortalecer huesos y dientes, entre otras funciones.

## 4. Carnes y huevos:

En este grupo se incluyen todas las carnes frescas (de vaca, ave, cerdo, cordero, conejo, pescados, mariscos, vísceras, liebre, cabra, vizcacha, peludo, etc.). Retirar la grasa visible o la piel del pollo antes de cocinar. Incluir huevo en las preparaciones o comidas. Una porción de carne equivale al: tamaño de la palma de la mano o 1 huevo. Nos ofrecen buenas proteínas y son fuente principal de hierro, vitamina B12. Con respecto a los fiambres y embutidos, se recomienda consumir con moderación y sólo aquellas marcas incluidas en el listado integrado de ALG.



## 5. Aceites, frutas secas y semillas (grasas):

Preferir las marcas permitidas en el listado integrado de ALG. Una porción equivale a: 1 cucharada sopera de aceite o 1 puñado cerrado de frutas secas (nueces, almendras, nueces, castañas de cajú, otras. Sin sal y sin azúcar añadida) o 1 cucharada de semillas (sésamo, lino, chía, calabaza, amapola, girasol, sin sal y sin azúcar añadida) para estos casos se debe elegir aquellas con cáscara y/o envasadas cuyas marcas se encuentren en el listado integrado de Alimentos Libres de Gluten. Aportan al organismo los ácidos grasos esenciales que éste no puede formar y que se necesitan a su vez para formar otras sustancias como hormonas y enzimas, fuente principal de vitamina D y antioxidantes.

## 6. Bebidas. Agua segura:

Es fundamental el consumo de 8 vasos de agua (aproximadamente 2 litros de agua a lo largo del día). El agua es un elemento vital para el ser humano ya que el 70 % de nuestro cuerpo está formado por agua. Otro tipo de bebidas e infusiones deben estar incluidas en el listado de ALG. Un consumo menor de agua al necesario puede dañar la salud y alterar el funcionamiento de órganos, como los riñones.

## 7. ¿Qué pasa con los condimentos?

Podés cultivar tus propias hierbas frescas ya que son una opción saludable para darle sabor a las comidas o elegir aquellas marcas de condimentos aptos para celíacos. n saludable sin gluten.

