

Evitar la contaminación de alimentos sin gluten

Un alimento que no contiene gluten puede contaminarse por estar en contacto con otros alimentos que contengan gluten. A esto se lo llama contaminación cruzada y para evitar esto es necesario seguir algunos consejos:

- Las preparaciones sin gluten deben prepararse y cocinarse antes que las demás.
- Los alimentos sin gluten deben guardarse separados de aquellos que lo contienen.
- Utilizar utensilios que estén perfectamente limpios para manipular alimentos sin gluten.
- Si es posible, tener ciertos recipientes exclusivos para cocinar sin gluten.
- Nunca utilizar el aceite o el agua donde se cocinó previamente alimentos con gluten.
- Si se cocinan en el horno al mismo tiempo una preparación apta para celíacos y otra que pueda contener gluten, deberán cocinarlos en diferentes recipientes (ejemplo: coladores, tostadora).

Consejos para comer fuera de casa

Muchas veces los celíacos encuentran dificultades para encontrar una alimentación saludable fuera del hogar, por eso le aconsejamos:

- Advertir sobre la enfermedad en el lugar donde se coma.
- En Restaurantes: se recomienda elegir platos elaborados de acuerdo a una dieta libre de gluten para celíacos, pero en el caso de que no cuenten con ellos, podrán optarse por algún menú con alimentos naturalmente libres de gluten.
- En la Escuela: Advertir a la Dirección, los maestros y quienes estén a cargo de la cocina de la presencia de un alumno celíaco y de cuáles son los cuidados que deben tenerse en la elaboración de las comidas. Es recomendable adaptar, en la medida de lo posible la comida de dieta del celíaco a la que reciben el resto de los alumnos y no separar al niño celíaco en el comedor común.
- En eventos sociales: Es conveniente hablar por anticipado con quienes están en la organización para informarles que asistirá una persona celíaca, qué alimentos no puede consumir e incluso proponer algunas alternativas sin gluten para el menú.
- En viajes: si está organizando un viaje tanto dentro del país como en el exterior, es conveniente contactarse previamente con las asociaciones para celíacos del lugar para solicitar información sobre, restaurantes, puntos de ventas de alimentos sin gluten, listados de alimentos aptos del país.

El sacramento de la comunión

La iglesia católica permite a los celíacos comulgar solo bajo la especie del vino, ya que la hostia es elaborada con harina de trigo. (Nota de la Comisión Episcopal de Liturgia sobre la Comunión de los Celíacos. Madrid, 20 de febrero de 2003)

Asociaciones de pacientes

Asociación Celíaca Argentina ACA	Asistencia al Celíaco de la Argentina ACELA
<p>info@celiaco.org.ar Sede Nacional: Calle 24 Nro. 1907 e/71 y 72, La Plata (1900) Buenos Aires Tel./Fax: 54-221-4516126 Horarios de Atención: Lunes de 09:00 Hs. a 17:00 Hs. http://www.celiaco.org.ar/</p>	<p>acelaceliacos@hotmail.com Organismo Central: Doblas 1527- DptoA - C.A.B.A. 1º miércoles de cada mes de 14 hs a 17 hs. Teléfonos: 4276-1527/4811-4197/4522-0214 FAX: 4202-1168/3316 http://www.abela.org.ar/</p>

Dirección de Calidad de los Servicios de Salud

Programa Nacional de Garantía de la Calidad de la Atención Médica



Guía de Práctica Clínica sobre Diagnóstico y Tratamiento de la Enfermedad Celíaca

Organismos elaboradores (por orden alfabético):

Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND)
Federación Argentina de Gastroenterología (FAGE)
Hospital Pediátrico Dr. Avelino L. Castelán de Resistencia, Chaco
Hospital de Pediatría "Prof. Dr. Juan P. Garrahan" de C.A.B.A.
Hospital de Gastroenterología "Dr. Carlos Bonorino Udaondo" de C.A.B.A.
Hospital Nacional Profesor Alejandro Posadas de Buenos Aires
Sociedad Argentina de Gastroenterología (SAGE)
Sociedad Argentina de Pediatría (SAP)
Instituto de Investigaciones Médicas Dr. Alfredo Lanari
Ministerio de Salud de la Nación (coordinación general)



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

ARGENTINA
UN PAIS CON BUENA GENTE



¿Qué es la enfermedad celíaca?

Enfermedad celíaca, que también se llama intolerancia al gluten, significa que una persona no puede consumir gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la avena, la cebada y el centeno (TACC).

En las personas con esta enfermedad, el propio organismo reacciona al gluten dañando al intestino delgado. Este tiene vellosidades, que son como dedos de guante, que absorben nutrientes de los alimentos que comemos. Cuando las vellosidades están dañadas, el cuerpo no puede obtener los nutrientes que necesita.

Las personas con enfermedad celíaca no siempre saben que tienen la enfermedad. Esto es porque no se sienten enfermos o, si se sienten enfermos, no saben la causa.

Síntomas

Los síntomas de esta enfermedad incluyen

Infancia	Adolescencia	Adulto
<ul style="list-style-type: none">• Vómitos• Diarrea• Náuseas• Falta de apetito• Cansancio• Distensión abdominal• Pelo frágil• Retraso del crecimiento• Cambios en el estado de ánimo• Anemia• Formación de hematomas• Defectos dentales• Baja estatura	<ul style="list-style-type: none">• Anemia• Dolor abdominal• Diarrea• Constipación• Meteorismo• Estomatitis• Corta estatura• Dermatitis• Dolores de cabeza• Retraso en el desarrollo puberal	<ul style="list-style-type: none">• Diarrea• Cambios en el estado de ánimo• Disminución del apetito• Pérdida de peso• Anemia• Dermatitis herpetiforme• Osteoporosis• Fracturas• Constipación• Abortos• Infertilidad• Convulsiones• Dolores de Cabeza• Cansancio

La enfermedad celíaca presenta uno o más de estos síntomas, que pueden variar significativamente de una persona a otra; algunas no tienen ningún síntoma. Además, tener uno o más de los síntomas no significa necesariamente que una persona tenga enfermedad celíaca.

Diagnóstico

La enfermedad celíaca puede ser difícil de diagnosticar porque sus síntomas son similares a los de muchas otras enfermedades digestivas.

Si su médico cree que usted tiene enfermedad celíaca, le hará una prueba de sangre. Deberá seguir su dieta normal antes y durante el período de la prueba, es decir comer sus comidas habituales. Si no lo hace, los resultados podrían ser erróneos.

Si las pruebas indican un posible caso de enfermedad celíaca, el médico puede decidir hacerle una biopsia intestinal para establecer el diagnóstico.

Tratamiento

El único tratamiento para esta enfermedad es una dieta sin gluten. Le recomendamos consultar con un Licenciado en Nutrición y Listados de Alimentos aptos para celíacos.

¿Qué alimentos contienen gluten?

El gluten se encuentra en el trigo, la avena, la cebada y el centeno (TACC), como así también en sus derivados, entonces deberíamos reemplazar estas harinas y sus derivados por aquellas permitidas para los celíacos.

Sin embargo, algunos alimentos pueden contener gluten en su composición, en forma de aditivos, espesantes, conservantes, etc. Por eso, el Ministerio de Salud de la Nación a través del INAL y algunas Asociaciones, publican Listados de alimentos que han sido analizados y se consideran aptos para celíacos. Esta nómina se actualiza bimestralmente.

Administración Nacional de Laboratorios e Institutos de Salud (INAL)

Avenida de Mayo 869 (C1084AAD) – C.A.B.A. – Argentina
Tel: 54-11-4340-0800 / 54-11-5252-8200
<http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/Alimentos.asp>

Consejos sobre alimentación

Se recomienda consumir una dieta sin TACC (trigo, avena, cebada y centeno). Se recomienda además que se consuma todo lo que es de origen natural, carnes, verduras y frutas frescas, legumbres, huevos, cereales sin gluten y todas las preparaciones caseras elaboradas con estos ingredientes: Una alimentación saludable debe incluir alimentos de todos los grupos:

- Cereales: granos de arroz y de maíz de cualquier marca envasados; harinas de mandioca, de papa, de soja y sus derivados envasadas y de marcas permitidas, como así también premezclas elaboradas con harinas permitidas.
- Verduras y frutas: incluye todos los vegetales y frutas frescas ó congeladas en su estado natural y aquellas envasadas que se encuentren dentro del listado de alimentos para celíacos.
- Leche líquida de todas las marcas
- Leche en polvo, yogurt y quesos: aquellos incluidos en el listado de alimentos aptos para celíacos.
- Carnes y huevos: todas las carnes (de vaca, ave, cerdo, cordero, conejo, pescados, mariscos, vísceras, liebre, cabra, vizcacha, peludo, etc.) y huevos. Con respecto a los fiambres y embutidos, se recomienda consumir sólo aquellos incluidos en el listado de alimentos.
- Aceites y grasas: aceites; manteca y crema de leche de todas marcas.
- Maníes, almendras, nueces y semillas, elegir aquellas con cáscara y/o envasadas para evitar la contaminación cruzada con alimentos que contengan gluten.
- Azúcar y miel pura de todas las marcas
- Dulces: se recomienda consumir solamente dulces, golosinas, amasados de pastelería, galletitas que se encuentren en el listado de alimentos aptos para celíacos.
- Agua: Es fundamental el consumo de aproximadamente 2 litros de agua potable a lo largo del día.
- Bebidas gaseosas azucaradas: Se recomienda consumir libremente aquellas que sean de marcas líderes, para el resto se recomienda consultar el listado de alimentos aptos.
- Café de grano molido: Se podrá consumir libremente.
- Condimentos: pueden contener gluten por eso se recomienda cultivar hierbas frescas, elegir pimienta en grano, azafrán en hebras o bien elegir aquellos que estén detallados en el listado de alimentos aptos.