

ENFERMEDAD CELIACA

La enfermedad Celíaca, es una intolerancia permanente al gluten (proteína que se encuentra en cereales como el TRIGO, la CEBADA, el CENTENO y LA AVENA)

Padecen esta enfermedad individuos genéticamente predispuestos. Se puede presentar a cualquier edad, no solo en niños sino también en adultos.

TRATAMIENTO

El único tratamiento para que los síntomas de la enfermedad celíaca desaparezcan es seguir una **DIETA Estricta Sin Gluten** durante toda la vida, que consiste en eliminar todo producto que tenga como ingredientes los cereales anteriormente mencionados.

Además se deben eliminar productos derivados de estos cereales: harina, sémola, pan, pastas, bollería y repostería.

NORMAS Y CONSEJOS PRACTICOS:

SEPARAR LA COMIDA DEL CELÍACO

- A la hora de elaborar y manipular alimentos para celíacos, siempre hágalo separado del resto.
- Si no dispone de zonas separadas, prepare primero el menú sin gluten y luego el resto de los menús.
- No use los mismos utensilios de cocina para elaborar productos con gluten y productos sin gluten.
- Disponga de una zona para almacenar exclusivamente los alimentos sin gluten.

ASEGÚRESE QUE LAS MATERIAS PRIMAS QUE VA A UTILIZAR NO CONTENGAN GLUTEN

- Evite los productos a granel, los elaborados artesanalmente y los que no estén etiquetados, porque no se puede comprobar el listado de ingredientes.
- Tenga precaución con los alimentos importados.
- Ante la duda si un producto puede tener gluten, no lo utilice.

PONGA ESPECIAL ATENCIÓN EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS

- Utilice Maizena para espesar salsas, guisos y elaborar rebozados.
- No fría alimentos para celíacos en aceites donde previamente se frieron alimentos con gluten.
- Lavarse bien las manos.
- Mirar siempre los etiquetados de los productos.

GUIA DE ALIMENTOS

ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN

- Pan y harinas de TRIGO, CEBADA, CENTENO Y AVENA
- Bollos, tortas, tartas y otros productos de pastelería
- Galletas, bizcochos, y productos de reposterías
- Pasta alimenticia de trigo (fideos, macarrones, tallarines, etc.), sémola de trigo
- Higos secos
- Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, licores.

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

- Embutidos: mortadela, salame, salchichas, morcillas..
- Quesos fundidos para untar, rallados
- Patés
- Conservas de carne vacuna, de pescado o de pollo: hamburguesas
- Caramelos, golosinas
- Bebidas de maquina
- Frutos secos tostados o fritos
- Helados
- Postres lácteos: natillas, postres y cremas
- Sucedáneos de Chocolates, cobertura de chocolate
- Salsas, condimentos, sazónadores, colorantes alimentarios. Cubitos de sopa para realzar el sabor.

ALIMENTOS QUE NO CONTIENEN GLUTEN



- Leche y derivados: quesos, yogures
- Carnes y vísceras frescas
- Pescados frescos y congelados sin rebozar (mariscos, pescados)
- Huevos
- Verduras, tubérculos, todo tipo de legumbres
- Frutas naturales y en almíbar
- Arroz, maíz y tapioca.
- Azúcar y miel
- Aceites y manteca
- Café en grano o molido
- Toda clase de Vinos y bebidas espumosas
- Frutos secos naturales
- Sal, vinagre de vino, especias en rama, y todas las NATURALES

Sitio Web de consulta: www.aceia.org.ar

Lic. Walter Dzurovcin