



QUÉ ES LA CELIAQUÍA

La celiacía es una enfermedad intestinal inducida por el gluten de la dieta. El gluten da lugar a una inflamación intestinal que dificulta la absorción de nutrientes, lo que puede provocar carencias.

Las personas celíacas no toleran las proteínas del gluten, presente en los alimentos que llevan harina de trigo, centeno, cebada y, quizá, avena; pero no en el maíz ni el arroz.

Los síntomas más frecuentes son: pérdida de peso y apetito, fatiga, náuseas, vómitos, diarrea, distensión abdominal, pérdida de masa muscular, retraso del crecimiento, alteraciones del carácter (irritabilidad, apatía, introversión, tristeza), dolores abdominales, y anemia por déficit de hierro resistente a tratamiento.

Sin embargo, estos síntomas, tanto en la infancia como en la madurez, pueden ser atípicos o estar ausentes, dificultando el diagnóstico.

La mejor opción es una alimentación sana y equilibrada, sin alimentos que lleven gluten y según las necesidades de cada niño o niña y sus hábitos culturales.

Recomendaciones:

- Una dieta a base de alimentos naturales y de cereales sin gluten como el maíz o el arroz es la más recomendable y más fácil de llevar.
- Se recomienda no comer productos donde no se pueden comprobar los ingredientes como los elaborados artesanalmente o que no están bien etiquetados.
- En los comedores escolares, bares y restaurantes hay que interesarse por la manipulación de alimentos.
- Se evitará freír alimentos sin gluten en aceites donde previamente se hayan frito productos con gluten.
- Se recomienda precaución con las harinas de maíz y arroz de venta en panaderías o supermercados en los que no se certifique la ausencia de gluten.
- En los hogares donde vive una persona con celiacía se aconseja utilizar harinas y pan rallado sin gluten. De esta forma, muchos de los alimentos que se preparen los puede tomar toda la familia.

Apoyo:



Unión Europea
FEDER
Invertimos en su futuro



Socios:

