

! ¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?

¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?

La ingestión de gluten afecta la mucosa del intestino y disminuye la capacidad del mismo de absorber nutrientes.

La celiacía es considerada la enfermedad intestinal crónica más frecuente. A pesar de que aún no hay registro de casos, estudios preliminares en nuestro país indican una prevalencia de aproximadamente 1: 200. Sin embargo actualmente *se calcula que 1 de cada 100 personas es celiaca.*

La enfermedad puede presentarse en cualquier momento de la vida desde la lactancia hasta la adultez avanzada. Aquellas personas con familiares que padezcan la enfermedad están en mayor riesgo de padecerla.

A su vez existen numerosas enfermedades y afecciones que pueden estar asociadas a la Enfermedad Celiaca:

- ✓ **Anemia**
- ✓ **Diabetes Tipo I**
- ✓ **Trastornos autoinmunitarios: como la artritis reumatoidea y el lupus eritematoso sistémico**
- ✓ **Dermatitis herpetiforme**
- ✓ **Síndrome de Down**
- ✓ **Intolerancia a la lactosa**
- ✓ **Aborto espontáneo o infertilidad inexplicable**
- ✓ **Osteoporosis u osteopenia**
- ✓ **Enfermedad tiroidea**

Es una enfermedad que provoca intolerancia permanente al gluten, (proteína que se encuentra en **trigo, avena, cebada y centeno**)

PREVENCIÓN

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 o bien por utilizar para manipularlos los mismos utensilios para unos y otros sin higienizarlos correctamente previo al contacto; A esto se lo llama **contaminación cruzada**

Evitar esta contaminación cruzada es TAN IMPORTANTE como elegir para consumo aquellos alimentos que no contengan gluten, para esto es necesario seguir algunos consejos.

- Las preparaciones sin gluten deben cocinarse antes que las demás.
- Los alimentos sin gluten deben guardarse separados de aquellos que lo contienen, lo ideal es destinar un lugar de la cocina exclusivamente para ellos.
- Utilizar utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc.) que estén perfectamente limpios para manipular alimentos sin gluten.
- En algunos casos se aconseja tener ciertos recipientes exclusivos para cocinar sin gluten, esto se debe a que por su forma es dificultoso limpiarlos correctamente y se corre el riesgo de que queden vestigios de gluten. (*colador, espumadera, palo de amasar y fundamentalmente la tostadora*).
- Nunca utilizar el aceite o el agua utilizados para cocinar 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.