

La intolerancia al gluten o celiacía es una patología crónica que se da en personas sensibles a la gliadina (fracción de la proteína del gluten).

Suele aparecer en la primera infancia, aunque en ocasiones también puede diagnosticarse en la edad adulta.

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico no suele ser precoz, ya que la clínica tarda en aparecer. Además, también es posible la aparición de problemas dérmicos (picores, erupciones, ronchas, descamación...) que pueden confundirse con un eccema o urticaria, sin manifestar síntomas digestivos, cosa que dificulta el diagnóstico.

TRATAMIENTO

La celiacía se debe controlar con la dieta durante toda la vida, suprimiendo por completo aquellos alimentos que contengan cereales con gluten (**el trigo, la cebada, la espelta, la avena, el centeno y el triticale**). Esto parece relativamente fácil, pero hay que ir con cuidado con todos aquellos alimentos procesados que pueden contener gluten "oculto" (jamón cocido, embutido, etc.).

En la actualidad hay multitud de productos libres de gluten aptos para celíacos en cuya etiqueta especifica que no contienen gluten.



Tenga en cuenta que **NO DEBE INICIAR EL TRATAMIENTO DIETÉTICO SIN QUE SU MÉDICO CONFIRME EL DIAGNÓSTICO**.

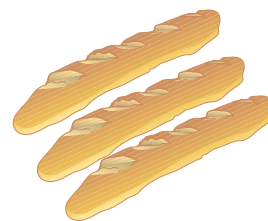
El celíaco puede consumir todos aquellos **alimentos que en su origen no contienen gluten**:

- carnes, pescados y huevos
- leche
- cereales sin gluten: arroz y maíz
- legumbres y patatas
- frutas
- verduras y hortalizas
- grasas comestibles (aceite de oliva, mantequilla...)
- azúcar



Al comprar **alimentos elaborados y/o envasados** ha de comprobar **SIEMPRE** los ingredientes que figuran en la etiqueta del producto y **no tomar aquellos que incluyan los siguientes términos**, ya que significa que contienen o que es muy probable que contengan gluten:

- gluten
- fécula
- cereales
- harina
- almidón
- fibra
- espesantes
- sémola
- almidón
- proteína y sus hidrolizados (proteína vegetal)
- levadura
- extracto de malta
- almidones modificados: E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442 y E-1450.



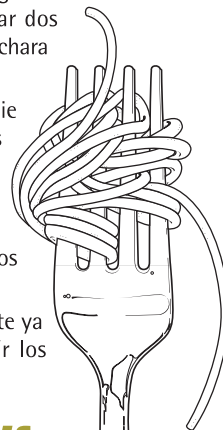
Recuerde que la ingesta de pequeñas cantidades de gluten ya puede producir lesión de las vellosidades intestinales, aunque a veces estas lesiones no van acompañadas de síntomas clínicos. Así que, **ante la duda de si un producto contiene o no gluten, NO LO CONSUMA**.

PRECAUCIONES AL COCINAR

Se puede contaminar un alimento sin gluten, si se pone en contacto con otro con gluten o con un utensilio que previamente ha estado en contacto con un alimento con gluten.

Ejemplos:

- Si se cocinan pastas sin y con gluten, se deben hacer primero las que no lo contienen y así poder reutilizar el agua de cocción para las otras. También se pueden usar dos recipientes, pero recuerde no utilizar la misma cuchara para remover cada una.
- Si quiere cocinar en una parrilla o al horno, limpie la superficie con un trapo antes de poner los alimentos sin gluten, para que los jugos no contaminen la carne o las verduras. Si utiliza la batidora, lávela bien.
- Si toca un producto con gluten lávese las manos antes de tomar alguno sin él.
- En el caso de los fritos, no se debe usar un aceite ya utilizado con productos con gluten para freír los alimentos que va a comer la persona celíaca.



Recuerde que... ante cualquier duda puede dirigirse a la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (F.A.C.E.) ó a la asociación de su provincia donde le facilitarán sus listas de alimentos y marcas comerciales con o sin gluten, además de muchas otras actividades.

RECOMENDACIONES PARA LA INTOLERANCIA AL GLUTEN



La libertad y la salud se asemejan: su verdadero valor se conoce cuando nos faltan.

HENRI BECQUE



GRUPO



Sanifarma

FARMADIETA

Servicio farmacéutico de asesoramiento nutricional



FARMADIETA

Servicio farmacéutico de asesoramiento nutricional



GRUPO



Sanifarma

Farmacías a su servicio