



# CELIAQUÍA

*Vivir sin Gluten*

**Es intolerancia permanente al gluten. Hereditaria, en ella intervienen factores ambientales e inmunológicos.**

**El principal daño se registra en el intestino delgado, reduciendo su superficie y capacidad de absorción de nutrientes en forma adecuada.**

## ÚNICO TRATAMIENTO EFICAZ

### *Dieta libre de gluten*

Evitar alimentos y productos que contienen trigo, avena, cebada y centeno (TACC), contribuye a:



- 1 Mejorar los síntomas (a partir de 2 semanas en adultos. En niños la respuesta es más lenta).
- 2 Normalizar la serología entre los 6 y 12 meses
- 3 Recuperar las vellosidades intestinales
- 4 Llevar una vida normal y saludable

# SÍNTOMAS

SEGÚN LA EDAD



## Niñez

Vómitos, diarrea, náuseas, anorexia, pelo frágil, retraso del crecimiento, irritabilidad, introversión, anemia, formación de hematomas, defectos en esmalte dental, entre otros.



## Adolescencia

Anemia, dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, estomatitis, baja estatura, dermatitis, cefaleas, retraso puberal, primera menstruación tardía, etc.



## Adultez

Diarrea, irritabilidad, cambios en el comportamiento, disminución del apetito, pérdida de peso, anemia, dermatitis herpetiforme, osteoporosis, fracturas, estreñimiento, abortos espontáneos, infertilidad, convulsiones, migrañas, ataxia, miocardiopatías, etc.

## ¿Cómo preparar alimentos seguros?

Los alimentos libres de gluten pueden contaminarse por contacto con otros que lo contienen

### Recomendaciones

- \* Elaborarlos antes que el resto reduce la posibilidad de contacto con otros alimentos
- \* Almacenarlos separadamente
- \* Utilizar utensilios limpios para manipularlos, algunos en forma exclusiva: coladores, tostadora, máquina para hacer pan, pastalinda y palo de amasar
- \* Cocinarlos separadamente, evitando reutilizar aceite o agua usados previamente en la cocción de alimentos con gluten

### IMPORTANTE

La detección temprana y una adecuada alimentación son clave para evitar complicaciones y mejorar la calidad de vida del paciente.



# SÍNTOMAS

SEGÚN LA EDAD



## Niñez

Vómitos, diarrea, náuseas, anorexia, pelo frágil, retraso del crecimiento, irritabilidad, introversión, anemia, formación de hematomas, defectos en esmalte dental, entre otros.



## Adolescencia

Anemia, dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, estomatitis, baja estatura, dermatitis, cefaleas, retraso puberal, primera menstruación tardía, etc.



## Adultez

Diarrea, irritabilidad, cambios en el comportamiento, disminución del apetito, pérdida de peso, anemia, dermatitis herpetiforme, osteoporosis, fracturas, estreñimiento, abortos espontáneos, infertilidad, convulsiones, migrañas, ataxia, miocardiopatías, etc.

## ¿Cómo preparar alimentos seguros?

Los alimentos libres de gluten pueden contaminarse por contacto con otros que lo contienen

### Recomendaciones

- \* Elaborarlos antes que el resto reduce la posibilidad de contacto con otros alimentos
- \* Almacenarlos separadamente
- \* Utilizar utensilios limpios para manipularlos, algunos en forma exclusiva: coladores, tostadora, máquina para hacer pan, pastalinda y palo de amasar
- \* Cocinarlos separadamente, evitando reutilizar aceite o agua usados previamente en la cocción de alimentos con gluten

### IMPORTANTE

La detección temprana y una adecuada alimentación son clave para evitar complicaciones y mejorar la calidad de vida del paciente.





**Verduras,  
frutas y agua**  
(en abundancia,  
diariamente)



**Azúcar, miel pura  
y leche líquida**



**Leche en polvo,  
yogurt y quesos**  
(solo los aptos)



**Cereales**  
granos de arroz y maíz;  
harinas envasadas y  
de marcas permitidas  
de papa, soja, mandioca  
y derivados



**Condimentos**  
se recomienda cultivar hierbas  
frescas y elegir pimienta  
en grano, azafrán en hebras  
o aquellos detallados en  
el listado de alimentos aptos.

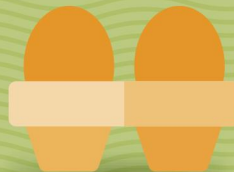
**APTO PARA**  
**CELIÁACOS**  
*Dieta rica en nutrientes*



**Maní, almendra,  
nuez y semillas**



**Aceites y grasas**  
(todos los aceites, manteca  
y crema de leche)



**Huevo y carnes de todo tipo**  
(fiambres y embutidos incluidos  
en listado de permitidos)



**Bebidas gaseosas  
azucaradas**



**Café de grano  
molido**



**Dulces, golosinas,  
amasados de pastelería,  
galletitas (solo los aptos)**