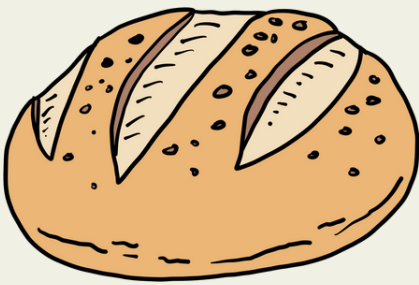




ENFERMEDAD CELÍACA



¿QUÉ ES?



Enfermedad autoinmune caracterizada por una lesión crónica en la mucosa del intestino delgado, originado por una **intolerancia al gluten** en personas genéticamente predispuestas.

SÍNTOMAS COMUNES

- Diarrea
- Pérdida de peso
- Alteraciones en el crecimiento
- Vómitos
- Dolor abdominal
- Meteorismo y distensión abdominal
- Constipación

OTROS SÍNTOMAS

- Dermatitis herpetiforme
- Anemia
- Infertilidad y abortos recurrentes
- Fatiga
- Depresión y/o ansiedad.
- Migrañas.

¡Cuidado! Puede provocar síntomas o permanecer sin ninguno

¿QUÉ ALIMENTOS SE RECOMIENDAN?

Alimentos con el logo Sin TACC y alimentos sin procesamiento que por naturaleza no contienen gluten: carnes, frutas, verduras, cereales y pseudocereales (amaranto, quinoa, trigo sarraceno, mijo, arroz, maíz), aceite, huevos.

¿QUÉ ALIMENTOS NO SE RECOMIENDAN?

Alimentos con contenido de gluten: trigo, avena, cebada, centeno y los elaborados a partir de ellos como panificados, galletería, pastas, etc.

IDENTIFICAR EL LOGO EN:

Embutidos, golosinas, fiambres, caldos, café instantáneo, yogur, quesos, entre otros. Estos por lo general contienen gluten oculto.

PRODUCTOS CON GLUTEN OCULTO

Es el gluten que se encuentra en alimentos modificados o procesados con alimentos con gluten.

La mayoría de los alimentos manufacturados contiene gluten, que no solamente se encuentra en los cereales como el trigo, avena, cebada o centeno, sino que también puede ser incorporado como sustancia vehiculizante, espesante o aditiva,

CONTAMINACIÓN CRUZADA

Un alimento que no contiene gluten puede contaminarse por estar en contacto con otros alimentos que lo contengan o bien, por utilizar los mismos utensilios para cocinar o manipularlos, sin higienizarlos correctamente.

¿CÓMO EVITARLA?

- Usar diferentes utensilios (olla, cucharas, cucharones)
- No usar el mismo aceite ni agua para cocinar alimentos con gluten previo a la cocción de alimentos sin gluten.
- Evitar comprar alimentos sueltos a granel y artesanales que no hayan sido analizados.
- Almacenar alimentos con gluten a parte de los sin gluten.
- En la heladera deben estar arriba de todo para que no caigan partículas de otros alimentos con gluten y que sea contaminado.
- Higienizar todos los utensilios antes de usarlos para manipular un alimento libre de gluten.

RECUERDA LOCALIZAR EL SELLO SIN TACC ANTES DE COMPRAR UN ALIMENTO PROCESADO