

***“¡Socorro!  
No entiendo mucho  
sobre **celiaquía**...  
¿qué hago?”***

*Ideas saludablemente sencillas  
para problemas cotidianos*

 **Fundación  
EDUCACIONAL**  
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



# ¿Qué es la celiacía?



*Es una enfermedad crónica autoinmune que afecta al intestino delgado de personas genéticamente predispuestas. Se desencadena ante la ingesta del gluten, un conjunto de proteínas presentes en el trigo, la avena, la cebada y el centeno (TACC) y sus productos derivados.*



El propio organismo reconoce al **gluten** como "extraño" y entonces produce **anticuerpos** o defensas para combatirlo. Estos anticuerpos provocan una **lesión en el intestino**: destruyen la mucosa que lo protege y así **alteran la absorción de los nutrientes** de los alimentos.



La mala absorción puede provocar: dolor abdominal, gases, diarrea e incluso, desnutrición.

# ¿Quién puede padecerla?

**La celiacía es una enfermedad AUTOINMUNE Y GENÉTICA**



- ❖ Al tratarse de una **condición autoinmune**, es el propio organismo el que reconoce al gluten como "extraño" y entonces produce anticuerpos o defensas para combatirlo.
- ❖ Al tratarse de una enfermedad **genética**, hay más probabilidad de padecerla si alguien más en la familia la padece.
- ❖ Puede ocurrir a **cualquier edad**.

Según datos del Gobierno, en Argentina, se estima que 1 de cada 167 personas adultas son celíacas, mientras que en la niñez la prevalencia es aún mayor (1 de cada 79).

# ¿Cómo se diagnostica?



**Algunos síntomas:** dolor abdominal, distensión abdominal, pérdida de apetito, diarrea crónica o constipación, vómitos, fatiga, pérdida de peso. ¡Incluso puede no presentar síntomas!



**SEÑALES DE ALARMA EN NIÑOS:** irritabilidad crónica, enlentecimiento de crecimiento y baja estatura, alteraciones en el aprendizaje debido a la mal absorción de nutrientes.

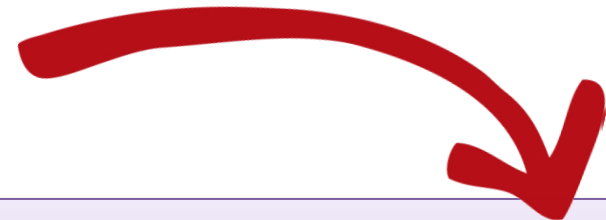
Para el **diagnostico definitivo** hacen falta ciertas pruebas de sangre y biopsia de intestino.

# ¿Qué hago ante un **DIAGNÓSTICO** de celiaquía?



*El tratamiento es puramente alimentario*

Una vez confirmado el diagnóstico, deberá restringirse inmediatamente el gluten de la dieta



El Ministerio de Salud, a través de la **ANMAT** (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología médica) publica un listado de alimentos de y medicamentos libres de gluten en: [www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar)

# IDEAS PARA HACER EN CASA

➔ Junto a los chicos, **leer siempre las etiquetas y elegir alimentos, medicamentos y productos de higiene personal libres de gluten.**



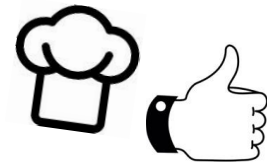
➔ **Evitar la contaminación cruzada:** evitar que los alimentos con y sin gluten entren en contacto en la compra, almacenamiento, preparación y consumo de alimentos. Cocinar primero los platos sin gluten y guardarlos en recipientes separados. Utilizar recipientes, utensilios y vajillas para cocinar y servir por separado los alimentos con y sin gluten. Lavar siempre los recipientes, utensilios y vajillas.



➔ **Hablar e informarse** entre todos acerca de cómo es una dieta libre de gluten, concurrir a un **nutricionista**.



➔ Que todos, celíacos y no celíacos, **se animen a cocinar y probar nuevas recetas SIN GLUTEN**, como por ejemplo: ñoquis de polenta o pizza hecha con harina de arroz.



# IDEAS PARA HACER EN LA ESCUELA

- ➔ **Investigar** acerca de la celiacía: cómo se produce, qué síntomas tiene y elaborar material informativo.
- ➔ **Elaborar un listado de alimentos sin gluten que pueden reemplazar a otros que lo contienen.** Por ej: galletas de arroz en lugar de pan, masa de pizza hecha con polenta en lugar de harina de trigo, etc.
- ➔ **Organizar charlas** con profesionales de la salud o con familias que tienen celiacía para compartir experiencias
- ➔ **Armar entre todos un recetario sin TACC.** Si es posible, elaborar alguna receta en la escuela para que puedan degustar entre todos.





¡MUCHAS GRACIAS!

 **Fundación**  
**EDUCACIONAL**  
EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL



[www.educacional.org.ar](http://www.educacional.org.ar)

[info@educacional.org.ar](mailto:info@educacional.org.ar)