

# ¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?

**ES LA INTOLERANCIA PERMANENTE AL GLUTEN. EL GLUTEN ESTÁ PRESENTE EN EL TRIGO, AVENA, CEBADA Y CENTENO (TACC) Y PRODUCTOS DERIVADOS DE ESTOS CUATRO CEREALES. EN ARGENTINA 1 DE CADA 100 HABITANTES PUEDE SER CELÍACO Y NO LO SABE.**

## ¿Cómo identificar alimentos libres de gluten?

A partir de la ley 26.588 es obligatorio que todos los alimentos libres de gluten lleven el siguiente símbolo en sus envoltorios.

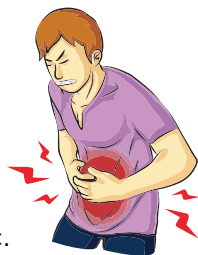


## ¿Cómo se manifiesta?

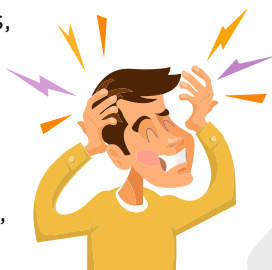
**En niños:** diarrea crónica, vómitos, pancita hinchada, pérdida de peso, escasa estatura, cabello y piel secos, mal carácter.



**En adolescentes:** Dolor de panza, falta de ánimo, rechazo a la actividad deportiva, alteraciones en la menstruación, baja estatura, constipación, aftas, anemia, dolor de cabeza, etc.



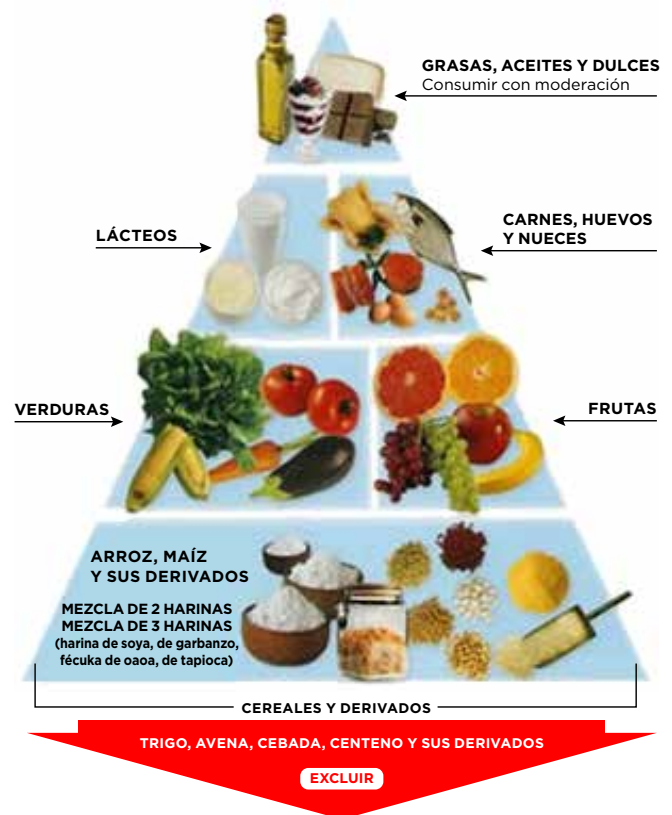
**En adultos:** osteoporosis, fracturas, diarreas, constipación, pérdida de embarazos, hijos recién nacidos con bajo peso, impotencia, pérdida de peso, anemia, caída del cabello, menopausia precoz, debilidad, etc.



## ¿Cómo se trata?

El único tratamiento es una dieta libre de TACC (sin trigo, avena, cebada y centeno).

## Pirámide nutricional para el paciente celíaco



Si tenés los síntomas mencionados pedí una consulta con tu médico/a de cabecera, tenés derecho a la detección, diagnóstico, seguimiento y tratamiento de la celiacía.



## Es fundamental tener precaución con las formas de preparación de los alimentos para evitar la **CONTAMINACIÓN CRUZADA con GLUTEN**, para lo cual se deben tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Eliminar de la alimentación todos aquellos alimentos que se venden sueltos, los productos elaborados artesanalmente, y los que no sean de marcas permitidas según el listado de alimentos autorizados.
- Utilizar mesadas y utensilios bien limpios. Si es posible, destinar superficies, vajillas y utensilios específicos para los alimentos **SIN GLUTEN** y no compartirlos con preparaciones con gluten.
- En el caso de las frituras, utilizar aceite nuevo y freír en primer lugar los alimentos sin gluten.
- Cocinar siempre primero los alimentos libres de gluten.
- En el caso de las pastas, utilizar agua limpia, hervir primero las pastas aptas, retiradas y luego cocinar las otras pastas con gluten para los demás integrantes de la familia.
- Los alimentos **SIN GLUTEN**, deben conservarse en estantes o góndolas absolutamente separados del resto, para evitar la contaminación cruzada producida por la rotura de los envoltorios y así, garantizar que estén libres de gluten.
- Etiquetar los alimentos **SIN GLUTEN**.

### Para más información:

<http://www.celiaco.org.ar/>

[http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres\\_gluten/Alimentos\\_Libres\\_de\\_Gluten.asp](http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres_gluten/Alimentos_Libres_de_Gluten.asp)



La Superintendencia de Servicios de Salud tiene un servicio telefónico gratuito para recibir desde cualquier punto del país, consulta o reclamos. Av. Roque Sáenz Peña (C1035AAN) Tel.: (011) 4344-2800 - Línea gratuita: 0800-222-72583 (SALUD) de Lunes a Viernes de 10:00 a 17:00 hs.

**OSFATLYF: Alsina 1131 - Ciudad Autónoma de Buenos Aires - Tel.: 0800-122-8986 - www.osfatlyf.org**