

DESMONTANDO A LA ENFERMEDAD

CELÍACA

CADA DÍA SE ESCUCHA MÁS DE ESTE PADECIMIENTO, PERO ¿LO CONOCEMOS REALMENTE?

¿QUÉ ES?

Esta es una enfermedad sistémica que se caracteriza por la intolerancia permanente al gluten. Se da en individuos genéticamente predispuestos. Produce una atrofia bellositaria en el intestino delgado, lo que provoca mala absorción intestinal.



GLUTEN

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno, que son la materia prima de harinas de uso constante en la cocina.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

El médico realizará una biopsia intestinal para evidenciar el daño que causa el gluten y hará la evaluación genética. Además, solicitará los análisis correspondientes de sangre, en el que se incluye el del **anticuerpo antitransglutaminasa**. Una vez diagnosticada la enfermedad es necesario visitar a una nutricionista para iniciar un plan de alimentación y explicar las precauciones que se deben guardar.



INFERTILIDAD



OSTEOPOROSIS



RIESGO DE FRACTURAS

Puede ocasionar



PSORIASIS



TUMORES INTESTINALES

Afecta a varios **órganos del cuerpo**

CON SÍNTOMAS COMO:

- Diarrea crónica dolor y distensión abdominal
- Pérdida de peso
- Retraso en el crecimiento
- Anemia ferropénica
- Dermatitis herpetiforme y mala absorción intestinal.



ALERTA

Esta enfermedad no se cura, solo se trata y para ello el único tratamiento es una dieta libre de gluten de por vida.



Compras cuidadosas

Se debe tener especial cuidado al escoger un producto industrializado pues puede estar contaminado, ya sea por la manipulación o la volatilización de la harina, ya que esta se utiliza en infinidad de procesos de producción como espesante.

LO QUE PUEDES COMER



Cereales: granos de arroz y de maíz, harina de papa de soja y sus derivados.
Leche líquida
Todas las verduras y frutas
Carne y huevos: vaca, cerdo, conejo, pescado, mariscos y vísceras.

Frutos secos: maní, almendras, nueces, envasadas -para evitar la contaminación cruzada.
Avena: para ser consumida debe de ser pura, sin ninguna contaminación.



Cebada, centeno y trigo: se incluyen bebidas preparadas con cualquiera de estos cereales.
Harinas: Pastas y pastelería
Condimentos: pueden contener gluten. Se recomienda elegir hierbas frescas, pimienta en grano, azafrán.