



¿Cómo mantener una alimentación equilibrada y libre de gluten?

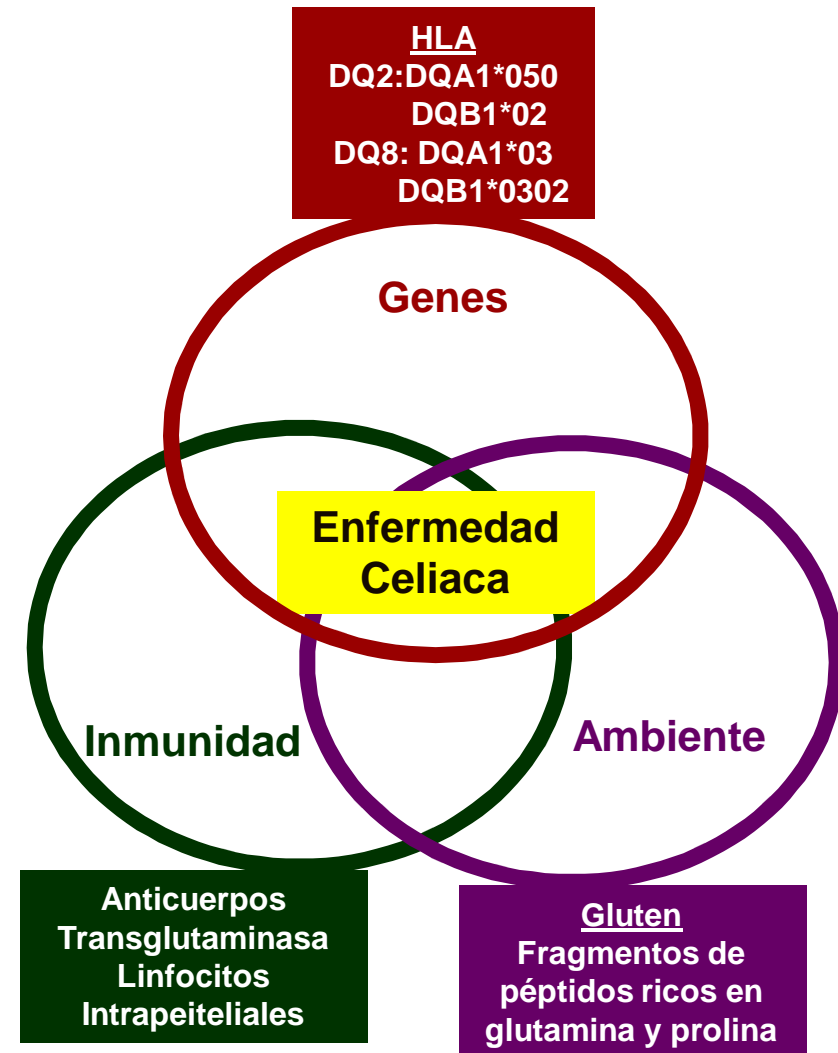
Alejandra Parada Daza
Nutricionista
Pontificia Universidad Católica de Chile

¿Qué es la Enfermedad Celiaca?

- Desorden inmune intestinal crónico con un fuerte componente genético
- Su sintomatología es inducida por la ingestión de gluten de trigo y proteínas encontradas en cebada y centeno.
- Proceso inflamatorio en el intestino, causando atrofia de las vellosidades intestinales e hiperplasia de la cripta asociadas a una infiltración masiva de linfocitos intraepiteliales.

Green, P. 2003

Jabri, Nature Gastr and Hep 2006



¿Qué es el Gluten?

- Proteína del trigo, cebada y centeno
- Proteína de bajo valor nutritivo.



- Importante en la panificación, debido a su capacidad de retener aire en la matriz proteica facilitando que la masa se adhiera mejor.



PROBLEMA



NO CONSUMIR

- Trigo
- Centeno
- Cebada
- Avena*
- Triticale
- Kamut



Solución

**Consumir
Alimentos
Sin gluten:**

Arroz

Maíz

Papa

Quinoa

Soya

Mandioca

Legumbres

**Precaución
con el Gluten
Oculto**

**ALMIDONES
ALMIDONES MODIFICADOS
CERVEZA
EXTRACTO DE MALTA
PROTEÍNA VEGETAL
PROTEINA TEXTURIZADA
COLORANTES
SABORIZANTES
VITAMINAS
ACIDO GLUTAMICO
CASEINATO DE SODIO
ESPECIES MOLIDAS
GLUTAMATO MONOSODICO
LEVADURAS
MALTODEXTRINA
MONO Y DIGLICÉRIDOS
SALVADOS
SALSA DE SOYA**

**Precaución
con la
Contaminación
Cruzada**

**Manipulación
en fábricas de
alimentos**

**Manipulación
en casa**

***LA DIETA SIN GLUTEN ES EL UNICO
TRATAMIENTO PARA LA
ENFERMEDAD CELIACA.***

***EL TRATAMIENTO DIETETICO NO SOLO
CONSISTE EN DEJAR DE COMER
ALIMENTOS CON GLUTEN (FIDEOS,
PAN, PASTELES, ETC), SINO TAMBIEN
EVITAR LA CONTAMINACIÓN
CRUZADA.***

TRATAMIENTO

- **Eliminar Alimentos con gluten**
- **Eliminar productos elaborados con gluten**
- **Evitar la contaminación cruzada**

**¿Se puede mantener una
alimentación equilibrada y
libre de gluten?**

SI

RECOMENDACIONES

- **Pacientes motivados e informados**
- **Conocimiento de alimentos y productos manufacturados que puedan consumir**

RECOMENDACIONES

- Una persona diagnosticada como celíaca debe seguir la dieta **ESTRICTA** y **POR TODA LA VIDA**.
- La dieta estricta se refiere a eliminar cualquier producto que contenga **TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, TRITICALE, KAMUT** o derivados de estos cereales.

RECOMENDACIONES

- El celíaco puede comer todo tipo de alimentos **naturales** que no contengan gluten en su origen , como carne, huevos, leche, cereales sin gluten (QUINOA), legumbres, frutas, verduras y hortalizas.
- Solo se debe consumir alimentos **elaborados** que estén certificados como libres de gluten.

RECOMENDACIONES

- Si no conoce la procedencia del alimento, no lo consuma.
- Todo alimento que le genere dudas, no lo consuma.
- Si sospecha de contaminación cruzada, no consumir.

En resumen

- **DIETA SIN GLUTEN POR TODA LA VIDA**
- **EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA Y GLUTEN OCULTO EN ALIMENTOS**
- **CONSULTAR LISTAS DE ALIMENTOS PERMITIDOS EN CHILE**