

Enfermedad celíaca

¿Qué es la enfermedad celíaca ?

- La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune (un problema de salud en el que el cuerpo se ataca a sí mismo). Daña el intestino delgado cuando alguien come gluten.
- La enfermedad celíaca puede aparecer a cualquier edad. Es hereditaria, lo que significa que puede transmitirse de padres a hijos.

¿Cuáles son los signos ?

Algunas personas presentan muchos signos mientras que otras no presentan ninguno. Algunos signos comunes de la enfermedad celíaca son:

- Diarrea
- Dolor de estómago e hinchazón
- Estreñimiento
- Pérdida de peso
- Crecimiento deficiente en los niños
- Anemia (un problema de salud en el que uno no tiene suficientes glóbulos rojos sanos para transportar suficiente oxígeno a diferentes partes del cuerpo)
- Períodos ausentes o períodos que no son normales
- Depresión o problemas con el estado de ánimo

¿Existe una cura para la enfermedad celíaca?

La única cura es comer una estricta **dieta sin gluten**.

Hacerse la prueba de la enfermedad celíaca:

Si cree que puede tener la enfermedad celíaca, hable con su médico sobre la posibilidad de hacerse una prueba antes de realizar cambios en su dieta. Solo puede hacerse la prueba de enfermedad celíaca si todavía come gluten.

Si le diagnostican la enfermedad celíaca, es importante que comience una dieta sin gluten de inmediato. La enfermedad celíaca puede provocar problemas de salud a largo plazo como por ejemplo:

- Anemia
- Problemas de huesos
- Ciertos tipos de cáncer
- Infertilidad (no poder lograr un embarazo)

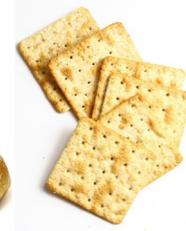
Si no tiene la enfermedad celíaca, es posible que aún pueda comer gluten.

Dieta libre de gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y algunos tipos de avena. Ayuda a que la comida mantenga su forma y permanezca unida .

Alimentos que contienen gluten :

- La pasta y los fideos
- El pan, las masas y los productos de panadería
- Los alimentos para el desayuno: panqueques, waffles, crepes, tostada francesa
- Los pretzels y las galletas saladas
- Las tortillas de harina
- Los croutons y el pan rallado (panko)
- La cerveza
- Los rellenos
- Algunos cereales, sopas y salsas
- Algunos dulces
- Algunas barras energéticas



Ingredientes que contienen gluten :

- Saborizante de malta
- Almidón de trigo
- Harina de trigo
- Maltodextrina
- Levadura de cerveza
- Salsa de soja



Asegúrese de leer los ingredientes en la etiqueta de los alimentos antes de comerlos. Si está en un restaurante, pregunte qué es lo que contiene su comida.

Hay muchos productos sin gluten en las tiendas que puede probar, pero algunos alimentos son naturalmente libres de gluten, como por ejemplo :

- Arroz
- Maíz y tortillas 100% maíz
- Todas las frutas y verduras
- Pollo
- Pescado
- Huevos
- Cerdo
- Carne de res
- Quinoa
- Legumbres (frijoles, lentejas)
- Todos los frutos secos
- Lácteos (leche, yogur)



¡Si tiene alguna duda, consulte con su nutricionista de CHN!