

DIETA DE CELÍACO

Nombre

Fecha

La enfermedad celíaca es una intolerancia permanente al gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en algunos cereales como el trigo, avena, centeno, cebada; por lo cual a la dieta se la conoce como libre de TACC.

El gluten produce en los celíacos una atrofia en las vellosidades del intestino delgado, lo cual conlleva a una mala absorción de otros nutrientes como carbohidratos, grasas, proteínas, sales minerales y vitaminas.

Es importante realizar una dieta estricta libre de gluten, con la cual comenzará la desaparición de los síntomas, así como la reparación de la lesión vellositaria.

Los síntomas digestivos son más comunes en niños que en los adultos y son los siguientes: distensión abdominal, diarrea, estreñimiento, gases, náuseas, dolor de estómago, vómitos.

Otros síntomas de la enfermedad celíaca, pero más comunes en los adultos son: anemia, lengua roja y brillante, dolor de huesos o articulaciones, depresión o ansiedad, dermatitis herpetiforme, dolores de cabeza, problemas bucales, convulsiones, hormigueo de manos y pies, cansancio, huesos débiles y quebradizos.

Puede ser que la dieta libre de gluten no esté funcionando o dando los resultados que esperamos, y puede deberse a que posiblemente todavía esté consumiendo pequeñas cantidades de gluten, ya que hay fuentes ocultas de gluten que se encuentran en los aditivos a base de trigo como el almidón modificado, saborizante de malta, conservantes, estabilizadores. En este caso la recomendación es aprender a identificar los alimentos libres de gluten.

ALIMENTOS PERMITIDOS

LÁCTEOS: leche, quesos, yogures naturales.

CARNES: carne vacuna, pollo, pescado, carne de cerdo, mariscos frescos, mariscos en conserva al natural o en aceite.

HUEVOS

VERDURAS: todas.

TUBÉRCULOS: papa, boniato, choclo.

FRUTAS: todas. Consumo en forma natural o en almíbar.

CEREALES: arroz, maíz, tapioca, mandioca, harina de arroz, harina de soja, harina de maíz, fariña, sorgo.

PSEUDOCEREALES: quinoa, amaranto.

LEGUMBRES: lentejas, garbanzos, porotos.

FRUTAS SECAS.

AZÚCAR, DULCES Y MERMELADAS.

ACEITE.

ALIMENTOS PROHIBIDOS

Trigo, avena, cebada, centeno (TACC).

Almidón, harinas, sémola, pan, pasta de trigo, productos de panadería y repostería.

Malta, bebidas malteadas, cerveza, whisky (ver marcas permitidas), leche malteada, levadura de cerveza.

Preparaciones con rellenos o coberturas que utilicen TACC en su elaboración.

Alimentos que comparten la elaboración con los que contienen TACC.

RECOMENDACIONES

- Utilizar vajilla exclusiva (no compartir tablas, ollas, sartén, etc.).
- Leer atentamente las etiquetas de los alimentos industrializados, preparaciones y medicamentos.
- Identificar los alimentos libres de gluten o SIN TACC.
- No consumir alimentos que no especifiquen ingredientes.

Régimen indicado por Lic. Nutrición