

PERMITIDOS

- ✓ Alimentos que no contienen gluten (permitidos siempre).
- ✓ Leche y derivados lácteos (queso, mantequilla, requesón, nata...).
- ✓ Carne, pescado y mariscos frescos.
- ✓ Huevos.
- ✓ Frutas.
- ✓ Verduras, hortalizas y legumbres.
- ✓ Soja.
- ✓ Arroz, maíz y tapioca (harina y almidón).
- ✓ Azúcar.
- ✓ Miel.
- ✓ Aceite.
- ✓ Margarina.
- ✓ Sal, pimienta, vinagre.
- ✓ Levaduras sin gluten.
- ✓ Colorantes.
- ✓ Café y Té natural (no instantáneos).
- ✓ Manzanilla.
- ✓ Poleo.
- ✓ Yerbaluisa, también conocida como Hierba Luisa o cedrón.
- ✓ Bebidas carbónicas (con gas).



OSPREME

OBRA SOCIAL DEL PERSONAL DE DIRECCIÓN
DE LA INDUSTRIA AUTOMOTRIZ ARGENTINA

Enfermedad Celiaca

La celiacía, o enfermedad celíaca, es una enfermedad crónica del aparato digestivo de origen inmunológico, que se caracteriza por una intolerancia permanente a una proteína llamada gluten, que se encuentra presente en los cereales (trigo, avena, cebada o centeno).

Cuando el paciente ingiere alimentos que contienen gluten, se lesiona el revestimiento del intestino delgado, lo que reduce su capacidad para absorber nutrientes. Sin tratamiento, las personas afectadas por este trastorno sufren malnutrición y diversas enfermedades asociadas, pero no todas las personas que padecen esta enfermedad presentan síntomas y, por tanto, puede pasar inadvertida durante largo tiempo.

En la actualidad se estima que la prevalencia de esta enfermedad ronda el 1% de la población. Las personas con síndrome de Down tienen un riesgo cien veces mayor que el resto de la población de sufrir intolerancia al gluten.

A pesar de que se trata de una enfermedad con buen pronóstico en general, no existe en la actualidad ningún tratamiento curativo para la celiacía. La retirada del gluten hace desaparecer los síntomas, pero no la sensibilidad a éste.

Las manifestaciones más características de la enfermedad celíaca son:

- + **Diarrea.**
- + **Pérdida de peso.**
- + **Anemia.**
- + **Deposiciones frecuentes, blandas, grasientas, pálidas y pestilentes.**
- + **Dolor abdominal.**
- + **Distensión abdominal, gases.**
- + **Cambio de carácter.**
- + **Dolores de huesos y articulaciones.**
- + **Calambres musculares.**
- + **Fatiga.**
- + **Depresión.**
- + **Vómitos y estreñimiento.**
- + **Menstruaciones irregulares.**
- + **Uñas frágiles, pérdida de cabello.**

Dermatitis herpetiforme: es una afectación de la piel en forma de ampollas y ronchas, sobre todo en las zonas de los pliegues (codos, rodillas, cintura) que aparece en algunos pacientes con celiaquía y se considera en estrecha relación con ésta.

El tratamiento de la celiaquía consiste en seguir una dieta estricta libre de gluten de por vida. Esto va a permitir una recuperación de las vellosidades intestinales, que volverán a tener un tamaño normal.

