

# La enfermedad celíaca

La celiacía es una enfermedad crónica, es decir que no se cura totalmente pero puede controlarse. Las personas que padecen esta enfermedad no pueden consumir gluten –un material que está en el trigo, la avena, la cebada y el centeno– porque su intestino puede dañarse seriamente.

Si esto ocurre, se producen otros trastornos, como la dificultad para absorber los nutrientes de los alimentos (desnutrición), diarreas, dolores abdominales frecuentes, vómitos y pérdida de peso, entre otros síntomas.

El mejor tratamiento para las personas que tienen enfermedad celíaca es ¡seguir una dieta libre de gluten! Sin embargo, en algunos momentos puede llegar a ser difícil.

Les contamos porqué.



## MUCHOS ALIMENTOS TIENEN GLUTEN



Todos los alimentos que se elaboren con harinas TACC, como las pizzas y el pan tienen gluten. Pero también lo tienen una gran variedad de alimentos industrializados, como algunos quesos, mayonesas, golosinas, jamón y hasta algunos otros productos ¡como la yerba mate y el dentífrico!

## MUCHOS ENVASES NO INFORMAN SI EL ALIMENTO CONTIENE O NO CONTIENE GLUTEN



Actualmente, sólo algunos alimentos informan en sus envases a través de este logo internacional que no tienen gluten.

**EN LA ARGENTINA AÚN NO HAY UNA LEY SOBRE CELIAQUÍA. SIN EMBARGO, LAS ASOCIACIONES DE CELÍACOS LA RECLAMAN.**

## ALGUNOS ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS APTOS PARA CELÍACOS SE VENDEN A PRECIOS MUY ELEVADOS



## ¿Cómo preparar una "harina" sin TACC?

La "harina" sin TACC se prepara mezclando muy bien harina de arroz (600 g), harina de mandioca (600 g) y fécula de maíz (800 g). Con esta "harina" se pueden hacer masas para tartas, empanadas, pizzas y pastas.



# RECOMENDACIONES para niños con diabetes

La diabetes (al igual que la celiacía) es una enfermedad crónica que puede controlarse. Las personas con diabetes tienen mucha cantidad de azúcar (**glucosa**) en la sangre y esto les ocasiona inconvenientes. Por ejemplo, tienen mucha sed y ganas de orinar frecuentemente, se sienten débiles, sus heridas tardan mucho en cicatrizar y presentan dificultades en la visión, entre otros síntomas más serios.

¡Pero no se asusten! Porque con el tratamiento médico, una alimentación adecuada y actividad física se pueden controlar estos síntomas y hacer una vida normal.

A continuación les damos algunas recomendaciones para personas diabéticas.

Les contamos porqué.



Prefieran el agua antes que las bebidas gaseosas y los jugos exprimidos.



Es importante que tomen agua cada vez que tengan sed, ¡manténganse bien hidratados!



Prefieran alimentos integrales que tengan mucha fibra.



Aumenten el consumo de frutas y verduras.



Aumenten la actividad física diaria.

Para tratar la diabetes, se usa una sustancia llamada **insulina** que se aplica en la sangre y controla la cantidad de glucosa.



Hagan 4 comidas diarias e incorporen refrigerios entre comidas.



Moderen el consumo de alimentos azucarados, dulces y postres a una o dos veces por semana, o a la cantidad que el nutricionista o el médico haya indicado.

