

Enfermedad Celiaca



Información nutricional

PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

¿Qué es?

Hay que distinguir entre la alergia al trigo y la intolerancia al gluten (Enfermedad Celiaca).

La enfermedad celiaca, es una **INTOLERANCIA** permanente al gluten. Esta enfermedad requiere una restricción del gluten para toda la vida.



Las personas alérgicas al trigo tienen una respuesta a la proteína del mismo mediada por IgE.

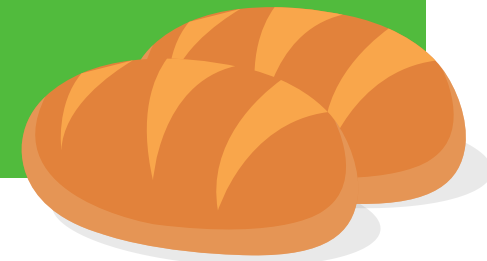
Los Cereales Triticale, la cebada, el centeno y la avena. Contienen gluten.



Es muy importante leer las etiquetas de los alimentos para identificar algunos de los siguientes ingredientes:

Especies de trigo

- 1) Trigo
- 2) Duro/Condeal
- 3) Blando/ Harinero
- 4) Einkorn
- 5) Emmer
- 6) Espelta/Escanda
- 7) Kamut
- 8) Tricale



Nombre científico

- 1) Triticum
- 2) Triticum Durum
- 3) Triticum Aestivum
- 4) Tricticum boeoticum
- 5) Triticum Dicoccum
- 6) Triticum Spelta
- 7) Triticum Turgidum
- 8) X Triticosecale sp.

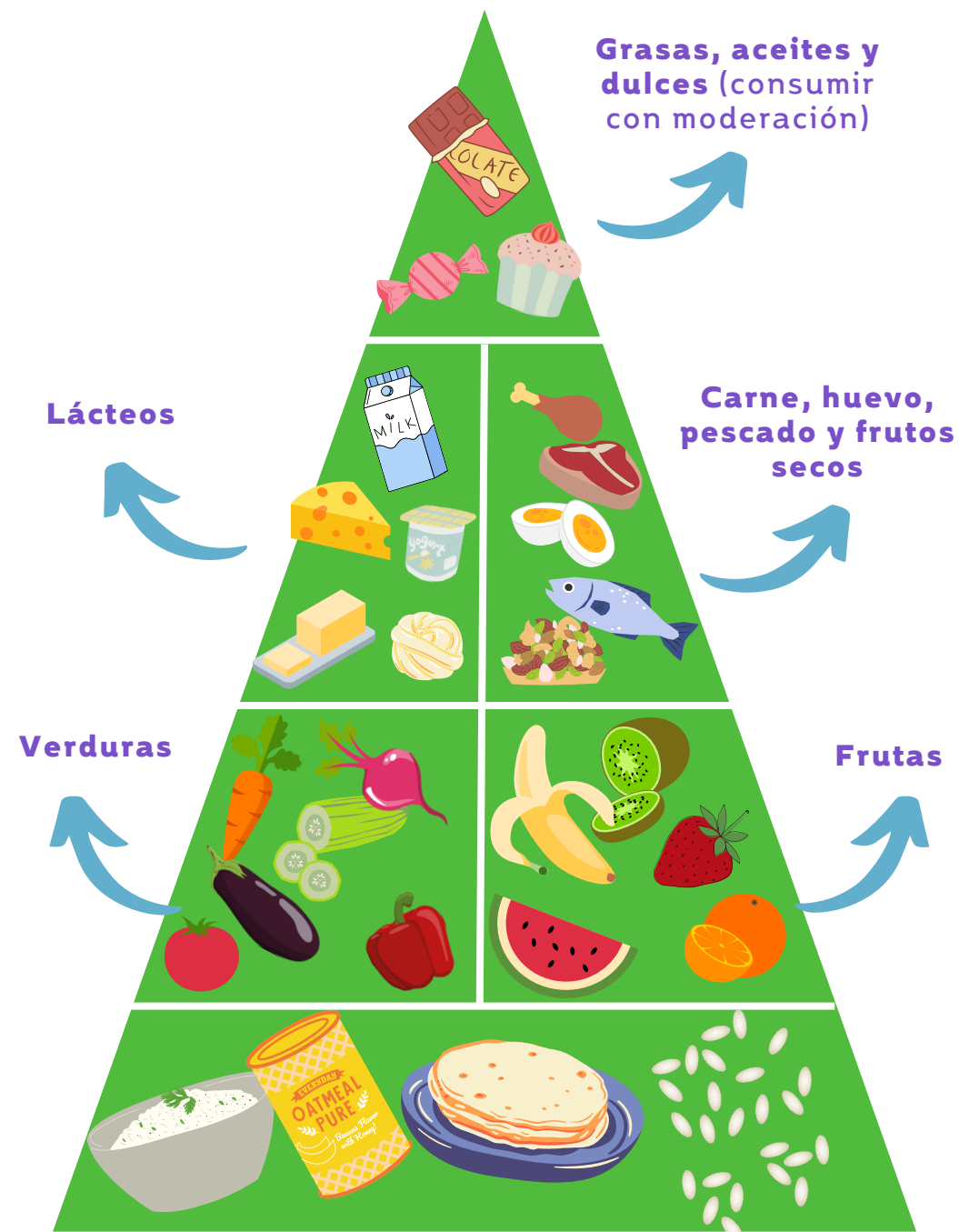


Denominaciones que puede contener el gluten

- Amiláceos, Amilasa
- Aromatizantes
- Dextrina
- Espesantes
- Féculas
- Estabilizadores
- Extracto de cereal
- Germen de Cereales
- Goma vegetal
- Almidones (Modificado, Vegetal, Gelatinizado)
- Proteína vegetal
- Saborizantes (Naturales y Artificiales)



Pirámide nutricional del celiaco



Cereales y derivados
Trigo, avena, cebada y centeno

**Recuerda leer siempre la etiqueta nutricional*

PROGRAMA SALUD Y BIENESTAR FÍSICO

Alimentos permitidos:

- Arroz, harina de arroz
- Maíz
- Avena (En algunos casos)
- Leche
- Huevos
- Manteca
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Carne fresca de vaca, aves, pollo, pescado, mariscos.
- Soya (en algunos casos)
- Lentejas, Garbanzos.
- Nueces, Almendras, cacahuates, Avellanas. Garbanzos.
- Mermeladas caseras.
- Azúcar

