**Alimentación para Celíacos**

[+A](javascript:;)

El tratamiento de la enfermedad celíaca consiste en la dieta libre de gluten durante toda la vida. La dieta libre de gluten se logra retirando definitivamente el gluten de la alimentación de manera estricta durante toda la vida, para lo cual el  apoyo familiar y del entorno social es un pilar fundamental.

El gluten en la alimentación se encuentra en los siguientes alimentos: *Trigo, Avena, Cebada, Centeno (TACC)* y/o sus derivados (almidones, harinas, sémolas, panes y pastas de trigo).

La alimentación del celíaco también debe contemplar las características de una alimentación saludable, basada preferentemente en alimentos naturales. El alto consumo de alimentos procesados, se encuentra relacionado con la obesidad, la diabetes y la hipertensión, enfermedades que aumentan y que se presentan en gran parte de la población, incluidas las personas celíacas.  Se recomienda a las personas celíacas, mantener una dieta libre de gluten saludable seleccionando en primer término  a los alimentos naturalmente libres de gluten sin procesar.

**Alimentos naturalmente libres de gluten**

Frutas y hortalizas, hongos, huevos, carnes de vaca, ave, pescado, mariscos, cerdo, cordero, leche, legumbres o cereales sin gluten (arroz, lentejas, garbanzos y porotos). Estos alimentos pueden encontrarse frescos, enfriados, congelados y empacados al vacío.

Para las preparaciones se recomienda seleccionar ingredientes o alimentos libres de gluten que se encuentran mínimamente procesados:

**Ingredientes y alimentos libres de gluten mínimamente procesados**

Harina de arroz, harina de maíz, harina de mandioca, harina de lentejas u otras leguminosas, almidones de cereales que no contienen gluten,  azúcar, miel, sal, pasas de uvas u otras frutas, aceitunas, duraznos u otras frutas en almíbar, frutos secos, aceites vegetales, vinagres y condimentos fécula de papa, fécula de mandioca, harina de garbanzo.

Algunos ingredientes y alimentos mínimamente procesados se encuentran en el listado de alimentos registrados. Se destaca que el MSP y la IMM se encuentran en un proceso de trabajo para mejorar su registro.

En los casos en que se elija consumir alimentos procesados tales como panificados, postres lácteos, quesos procesados, fiambres, hamburguesas, salsas y aderezos, mezclas de polvo para preparar alimentos; se recomienda consultar el listado de alimentos registrados.

**Listado integrado de alimentos libres de gluten registrados**

En el listado de alimentos registrados se presenta la totalidad de la información contenida en las bases de datos de alimentos registrados como libres de gluten y sin TACC del Servicio de Regulación Alimentaria de la Intendencia Municipal de Montevideo y del Departamento de Alimentos del Ministerio de Salud Pública.  El listado ha sido elaborado en acuerdo con la Asociación de Celíacos del Uruguay. Al pie de la página podrá descargar el listado de alimentos registrados.

El registro de alimentos como libre de gluten requiere de la habilitación de la planta elaboradora o los certificados de libre de gluten.

**Pautas para la elaboración de alimentos libres de gluten en servicios de alimentación colectiva**

Las Pautas para la elaboración de alimentos libres de gluten han sido elaboradas en el marco del trabajo conjunto del Programa Nacional de Nutrición del Área Ciclos de Vida del Departamento de Programación Estratégica en Salud; la División Evaluación Sanitaria; el Departamento de Alimentos, Medicamentos y Domisanitarios; y la División Fiscalización del Ministerio de Salud Pública.

Están diseñadas para que se apliquen en los servicios de alimentación colectiva de instituciones u organismos públicos o privados, que elaboran o preparan alimentos para una población que incluye personas que presentan la Enfermedad Celíaca.

La aplicación de estas pautas deberá ser ajustada a cada servicio de alimentación a través del personal técnico.

**Empresas habilitadas para elaborar de alimentos aptos para celíacos**

Las empresas habilitadas para elaborar alimentos aptos para Celíacos es proporcionada por el Departamento de Alimentos, Medicamentos y Domisanitarios.

**Requisitos para el registro de alimentos de origen nacional o importados con declaración de “no contiene gluten”, “libre de gluten” y/o “sin TACC” y la Guía de criterios para la habilitación para la elaboración o fraccionamiento de alimentos libres de gluten**

En estos documentos se incluyen los requisitos para el registro de alimentos libres de gluten y los  criterios de inspección en las empresas que solicitan habilitación (incluyendo requisitos genéricos de buenas prácticas de fabricación, así como particulares dadas las características de los productos a elaborar).

[**http://www.msp.gub.uy/publicaci%C3%B3n/alimentaci%C3%B3n-para-cel%C3%ADacos**](http://www.msp.gub.uy/publicaci%C3%B3n/alimentaci%C3%B3n-para-cel%C3%ADacos)