**A**

ALERGIA:

Respuesta inmunitaria excesiva provocada en individuos hipersensibles por la acción de determinadas sustancias, especialmente ambientales.

AMARANTO:

Pseudocereal sin gluten considerado un superalimento ya que aporta muchos tipos de nutrientes y en cantidad más alta que otros alimentos.

Nutricionalmente es muy rico en proteínas con alta proporción de lisina (aminoácido esencial que está en baja proporción en otras proteínas de origen vegetal) lo que hace que sea una fuente de proteína de alta calidad, vitaminas A, B1, B2, B3, C y ácido fólico y minerales como calcio, hierro y fósforo. También destaca por su contenido en omega-6, omega-3 y omega -9 predominando el omega-6, su alto contenido en fibra dietética y su alto aporte calórico.

ANTICUERPOS:

Sustancia producida en el organismo animal por la presencia de un antígeno, contra cuya acción reacciona específicamente.

ARROZ:

Cereal sin gluten considerado alimento básico y es el segundo cereal más producido en el mundo. El arroz se caracteriza por su gran aporte energético en calorías, así como en proteínas.

AVENA:

Cereal con gluten con especiales cualidades nutritivas y energéticas, cuenta con hidratos de carbono, minerales, oligoelementos, proteínas de alto valor biológico, hierro y fósforo. Aunque este cereal contiene gluten, actualmente ya existen marcas que comercializan avena apta para celíacos/celíacas.

**B**

BIOPSIA:

Extracción y examen de una muestra de tejido tomada de un ser vivo, con fines diagnósticos.

**C**

CEBADA:

Cereal con gluten que a pesar de ser el cereal más cultivado en España por extensión, apenas se utiliza para consumo humano.

Su contenido de oligoelementos, entre los que destaca el antioxidante selenio, el cinc, el manganeso y el cobre, lo hacen un cereal muy conveniente sobretodo en estados carenciales.

CELIACO/CELIACA:

Persona que padece la enfermedad celíaca.; como consecuencia esta persona no podrá consumir gluten y deberá seguir una dieta estricta exenta de este.

CENTENO:

Cereal con gluten de la familia del trigo, su uso más frecuente en alimentación es para hacer pan. El pan de centeno se considera más beneficioso que en el trigo y puedo ayudar en caso de querer perder peso, en enfermedades cardiovasculares y para disminuir el asma en los niños.

**D**

DIETA:

Régimen que se manda observar a los enfermos o convalecientes en el comer y beber, y, por ext., esta comida y bebida.

Para una persona que padezca la enfermedad celíaca, el único tratamiento actualmente es mantener una estricta dieta sin gluten.

**E**

ENF. AUTOINMUNE:

Enfermedad causada por el sistema inmunitario, que ataca las células del propio organismo. En este caso, el sistema inmunitario se convierte en el agresor y ataca y destruye a los propios órganos y tejidos corporales sanos, en vez de protegerlos.

La enfermedad celíaca es una enfermedad autoinmune que lesiona primeramente el intestino y puede dañar cualquier órgano o tejido corporal. Afecta a personas que presentan una predisposición genética y ​está producida por una intolerancia permanente al gluten.

ENF. CELÍACA:

La Enfermedad Celiaca (EC) es una enfermedad sistémica inmunomediada, provocada por el gluten y prolaminas relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles, y se caracteriza por la presencia de una combinación variable de: manifestaciones clínicas dependientes del gluten, anticuerpos específicos de EC, haplotipos HLA DQ2 o DQ8 y enteropatía.

No existen diferentes grados de esta enfermedad sino diferentes tipos de EC:

* **Síntomática:** Los síntomas son muy diversos pero todos los pacientes mostrarán una serología, histología y test genéticos compatibles con la EC.

* **Subclínica:** En este caso no existirán síntomas ni signos, aunque sí serán positivas el resto de las pruebas diagnósticas.
* **Latente:** Son pacientes que en un momento determinado, consumiendo gluten, no tienen síntomas y la mucosa intestinal es normal.
  + Tipo A: Fueron diagnosticados de EC en la infancia y se recuperaron por completo tras el inicio de la dieta sin gluten, permaneciendo en estado subclínico con dieta normal.
  + Tipo B: En este caso, con motivo de un estudio previo, se comprobó que la mucosa intestinal era normal, pero posteriormente desarrollarán la enfermedad.

ENF. SISTEMÁTICA:

Enfermedad que afecta a todos los elementos de un mismo sistema.

ESPELTA:

Cereal con gluten considerada una subespecie del trigo, contenida por un 57,9% de hidratos de carbono, un 9,2% de fibra, un 17% de proteína, un 3% de grasa y finalmente el resto de minerales y vitaminas.

**F**

FACE:

Constituida el 25 de junio de 1994 por 17 asociaciones de celiacos distribuidas por toda la geografía nacional.

El objetivo fundamental de la FACE es coordinar el esfuerzo y la labor realizada por las asociaciones miembros para defender sus derechos, con vistas a la unidad de acción y para un mejor logro de los fines comunes. Trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas celiacas y conseguir su integración social. Esto lo realiza a través del apoyo directo a las personas celiacas y sus familiares, la realización de campañas de difusión y concienciación, la investigación, y la seguridad alimentaria.

**G**

GLUTEN:

Conjunto de proteínas de pequeño tamaño, contenidas exclusivamente en la harina de los cereales de secano, fundamentalmente el trigo, pero también la cebada, el centeno y la avena, o cualquiera de sus variedades e híbridos (tales como la espelta, la escanda, el kamut y el triticale).

**I**

INTOLERANCIA ALIMENTARIA:

Reacción adversa provocada por el consumo de ciertos alimentos. Puede deberse a deficiencia de determinadas enzimas digestivas (como la intolerancia a la lactosa), a mecanismos farmacológicos (sustancias presentes en el alimento o liberadas por él que poseen acción farmacológica potencial, como la histamina, la tiramina, la putrescina o la cadaverina) o a mecanismos de causa desconocida.

La intolerancia al gluten no siempre indica que la persona sea celíaca.

**J**

**K**

KAMUT:

Cereal con gluten que forma parte de la familia de los trigos duros, es decir, que contienen mayor cantidad de prolaminas alergénicas que los trigos blandos.

Proviene originariamente de Egipto y es una variedad de trigo muy antigua cargada de propiedades nutricionales: alto nivel de minerales, sobretodo selenio, zinc y magnesio.

**L**

**M**

MAIZ:

Cereal sin gluten, de los más cultivados en el mundo, proveniente de América. Entorno a él se pueden realizar gran cantidad de preparaciones así como también pueden obtenerse de él numerosos productos derivados (por ejemplo, harinas, aceites, etc.). Subsecuentemente, el maíz es altamente utilizado como alimento de gran parte de los ganados que luego son consumidos o utilizados como productores de alimento, por lo cual su importancia es enorme.

MIJO:

Cereal sin gluten que destaca por su riqueza nutricional y según la medicina tradicional china es un alimento yang, es decir, que proporciona calor, vitalidad y energía y que está especialmente recomendado para personas con exceso de yin (frío, falta de vitalidad, humedad, etc). Finalmente, el mijo también destaca por su riqueza en vitaminas del grupo B, así como minerales y oligoelementos como el hierro, calcio, zinc, magnesio, fósforo y potasio.

**N**

NEUROGLUTEN:

Estudio de la afectación del consumo de gluten en personas celíacas o no en problemas neurológicos.

**Ñ**

**O**

**P**

PROLAMINA:

Grupo de proteínas vegetales con gran contenido en prolina. Se encuentra en los cereales, recibiendo diversos nombres en función del mismo: gliadinas en el caso del trigo.

Algunas prolaminas, en particular la gliadina y similares que se encuentran en plantas de la familia Triticeae, (forman parte del gluten que es la principal proteína de este grupo) parecen implicadas en la celiaquía en aquellos individuos genéticamente predispuestos.

PSEUDOCEREAL:

Se trata de plantas de hoja ancha (no gramíneas), que son usadas de la misma manera que los. Su semilla puede ser molida para convertirla en harina y así utilizada. No contienen gluten.

**Q**

QUINOA:

Pseudocereal (sin gluten) que se utiliza de muchas maneras, como por ejemplo en recetas de barras energéticas debido a que es una gran fuente de minerales y proteínas.

La quinoa posee los ocho aminoácidos esenciales para el ser humano, lo que la convierte en un alimento muy completo y de fácil digestión.

**R**

**S**

SEROLOGÍA:

Estudio químico y bioquímico de los sueros, especialmente del suero sanguíneo.

SIS. INMUNOLOGICO:

El sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo contra las infecciones. Por medio de una serie de pasos, su cuerpo combate y destruye organismos infecciosos invasores antes de que causen daño. Cuando su sistema inmunológico está funcionando adecuadamente, le protege de infecciones que le causan enfermedad.

SORGO:

Cereal sin gluten con gran resistencia a la sequía y el calor, esto lo hace un cultivo importante en regiones áridas. Posee propiedades antidiarreicas, o astringentes, y homeostáticas.

**T**

TEFF:

Pseudocereal (sin gluten) que desde un punto de vista nutritivo tiene características interesantes ya que contiene mucha fibra alimentaria y hierro, además de proteínas y calcio. Como inconveniente presenta una semilla de tamaño minúsculo, de aproximadamente un milímetro de diámetro.

TRIGO:

Trigo es el término que designa al conjunto de cereales, tanto cultivados como silvestres, que pertenecen al género Triticum.

El trigo, cereal con gluten, es uno de los tres granos más ampliamente producidos globalmente, junto al maíz y el arroz.

Las principales enfermedades relacionadas con el consumo de trigo se denominan actualmente “trastornos relacionados con el gluten”:

* La alergia al trigo, que es el trastorno menos frecuente.
* La forma autoinmune (que incluye la enfermedad celíaca, la dermatitis herpetiforme y la ataxia por gluten).
* La sensibilidad al gluten no celíaca.

TRIGO SARRACENO:

Pseudocereal (sin gluten) mayormente producido en China, Rusia, Ucraina y Estados Unidos. En alimentación humana se utiliza sus frutos en forma de harina, tradicionalmente para hacer farinetes (gachas) en Cataluña, tortús en Occitania, galettes (crepes de sarrasin) en Bretaña, o un tipo de fideos (soba) en Japón o polenta taragna en el norte de Italia.

Esta planta se considera la "reina de la proteína vegetal" debido a su alto contenido en proteínas.

**U**

**V**

VELLOSIDADES INTESTINALES:

Las vellosidades intestinales son una especie de filamentos en forma de dedos que sobresalen de las paredes del intestino, en concreto del duodeno. Miden entre 0,5 y 1 mm de largo aproximadamente y cuentan con gran cantidad de microvellosidades. A pesar de que son muy pequeñas, cumplen un papel esencial en el proceso de la digestión y absorción de los nutrientes, por eso cuando están dañadas dan lugar a una gran cantidad de consecuencias para nuestro organismo.

El estado en el que se encuentran las mismas viene determinado por la escala Marsh y de ese estado se derivan una gran cantidad de consecuencias para nuestra salud; muchas veces el origen de un mal estado de las vellosidades se debe a la enfermedad celíaca.

**W**

**X**

**Y**

**Z**

ZONULINA:

La zonulina es una proteína que modula la permeabilidad de las uniones estrechas entre las células de la pared del tubo digestivo. Se trata de la molécula precursora de haptoglobina 2 (Pre-HP2).

Representa un biomarcador de varias condiciones patológicas, incluyendo enfermedades autoinmunes, cáncer y enfermedades del sistema nervioso.