# SER CELIACO EN BURGOS

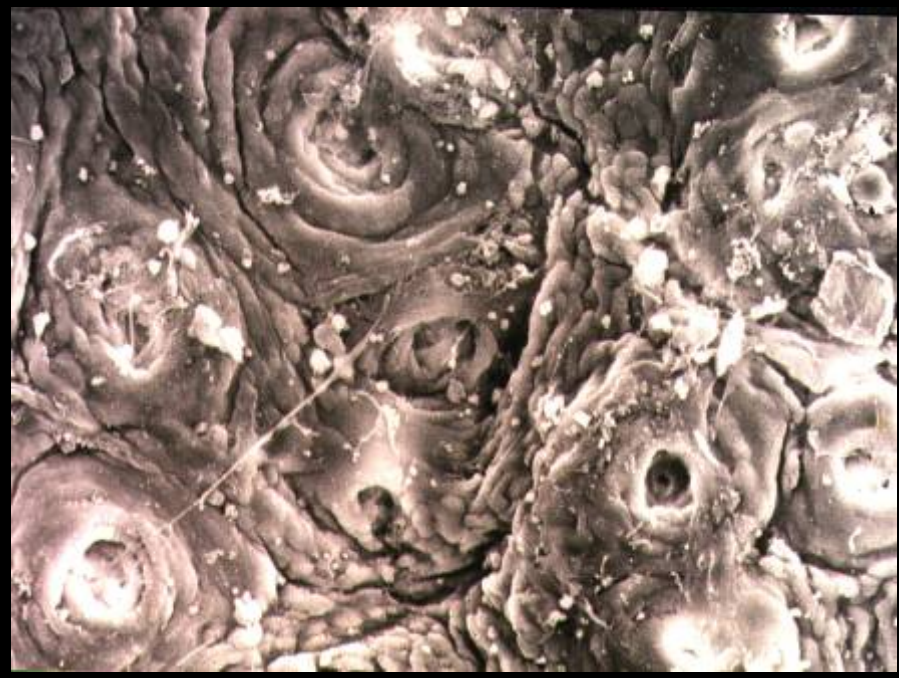
[cb]

celiacosburgos.org

# LA ENFERMEDAD

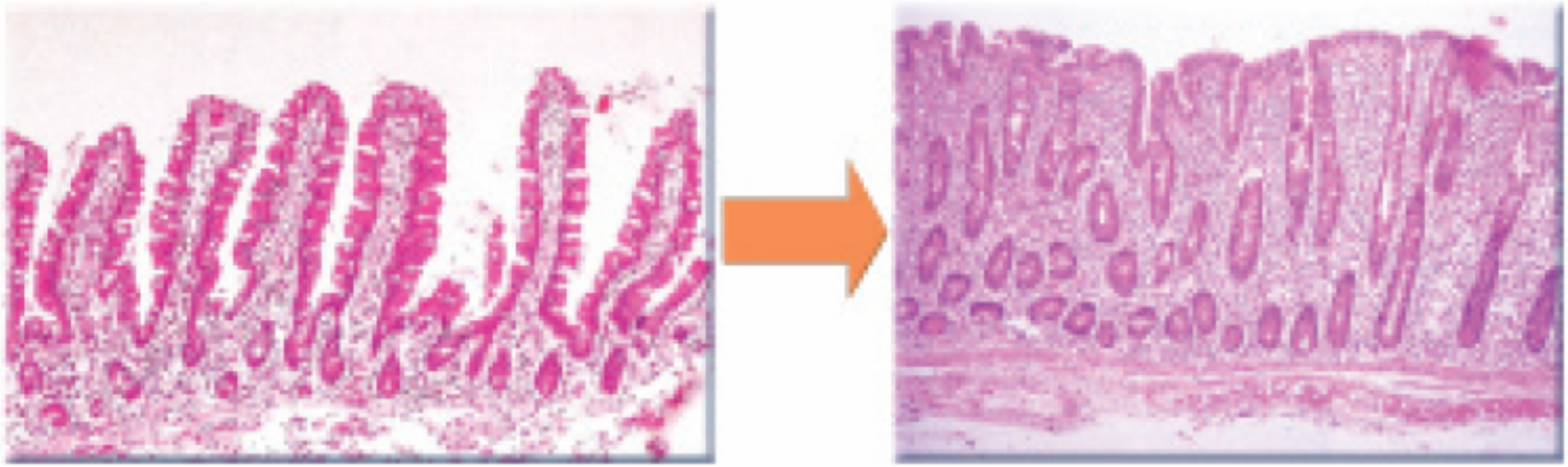
# *¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?*

- **LA ENFERMEDAD CELÍACA (E.C.) ES UNA INTOLERANCIA PERMANENTE AL GLUTEN**
- **ES LA ENFERMEDAD CRÓNICA INTESTINAL MÁS FRECUENTE EN ESPAÑA**
- **PRODUCE UNA ATROFIA DE LAS VELLOSIDADES DEL INTESTINO QUE CONLLEVA UNA MALA ABSORCIÓN DE LOS NUTRIENTES (PROTEÍNA, GRASAS, HIDRATOS DE CARBONO, SALES MINERALES Y VITAMINAS).**



Celiacosburgos.org

Enfermedad Celíaca: desaparecen las vellosidades intestinales, los alimentos no se absorben y aparecen lesiones inflamatorias.



[cb] Celiacosburgos.org

# *¿QUÉ ES E GLUTEN?*

**EL GLUTEN ES UNA PROTEÍNA QUE SE ENCUENTRA EN EL TRIGO, LA CEBADA, EL CENTENO, EL TRITICALE Y POSIBLEMENTE LA AVENA.**

# *¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?*

**LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES SON:**

- **PÉRDIDA DEL APETITO Y DE PESO**
- **DIARREA CRÓNICA**
- **DISTENSIÓN ABDOMINAL**
- **ALTERACIONES DEL CARÁCTER**
- **RETRASO DEL CRECIMIENTO EN EL NIÑO.**

# *OTROS POSIBLES SINTOMAS*

- **ALTERACIONES DEL CRECIMIENTO**
- **CEFALEA**
- **ABORTOS DE REPETICIÓN**
- **DEPRESIÓN Y TRASTORNOS PSIQUIÁTRICOS**
- **RAQUITISMO**
- **ANOREXIA INTENSA**
- **FRACTURAS ESPONTÁNEAS**
- **ERUPCIONES CUTÁNEAS**
- **OSTEOPOROSIS Y DOLORES ÓSEOS**
- **ARTRITIS**
- **TETANIA O ESPASMOS MUSCULARES**
- **ALTERACIONES DEL ESMALTE DENTAL.**

| Infancia | Adolescencia | Adulto |
|---|---|---|
| Vómitos | Anemia ferropénica | Diarrea malabsortiva |
| Diarreas fétidas, abundantes y grasosas | Dolor abdominal | Apatía |
| Náuseas | Diarrea malabsortiva | Irritabilidad |
| Anorexia | Estreñimiento, meteorismo | Depresión |
| Astenia | Hepatitis | Astenia |
| Irritabilidad | Estomatitis aftosa | Inapetencia |
| Pelo frágil | Queilitis angular | Pérdida de peso |
| Distensión abdominal | Dermatitis atópica | Dermatitis herpetiforme |
| Hipotrofia muscular: nalgas, muslos y brazos | Cefaleas, epilepsia | Anemia ferropénica |
| Fallo de crecimiento | Estatura corta | Osteoporosis, fracturas |
| Introversión | Retraso puberal | Artritis, artralgias |
| Dependencia | Menarquia tardía | Colon irritable, estreñimiento |
| Leucopenia, coagulopatías, | Artritis crónica juvenil | Abortos, infertilidad, menopausia precoz, recién nacidos con bajo peso |
| Trombocitosis | Frecuentemente asintomática | Epilepsia, ataxia, neuropatías periféricas |
| Defectos del esmalte dental | | Cáncer digestivo |
| Retraso pondoestatural | | Hipertransaminemia |
| Dislexia, autismo, hiperactividad | | |

[cb] celiacosburgos.org
Celiacosburgos.org

**SIN EMBARGO, TANTO EN EL NIÑO COMO EN EL ADULTO, LOS SÍNTOMAS PUEDEN SER ATÍPICOS O ESTAR AUSENTES, DIFICULTANDO SU DIAGNÓSTICO.**

# DIAGNOSTICO

- **CLÍNICA (HISTORIAL MÉDICO):**
  - **ANTECEDENTES**
  - **SÍNTOMAS**
- **SEROLOGÍA (ANÁLISIS CLÍNICO):**
  - **ANTIGLIADINA**
  - **ANTIENDOMISIO**
  - **ANTITRANSGLUTAMINASA**
- **BIOPSIA INTESTINAL (EXTRACCIÓN MUESTRA)**
  - **ATROFIA DE LA MUCOSA Y GRADO DE LA MISMA**
- **ANÁLISIS GENÉTICO (ADN)**
  - **PREDISPOSICIÓN GENÉTICA ( carácter HEREDITARIO).**

# *TRATAMIENTO*

**UNA VEZ DIAGNOSTICADA LA EC, EL ÚNICO TRATAMIENTO CONSISTE EN MANTENER UNA DIETA ESTRICTA, SIN GLUTEN, DE POR VIDA. ESTO CONLLEVA UNA NORMALIZACIÓN CLÍNICA Y FUNCIONAL DE LA MUCOSA INTESTINAL, ASÍ COMO LA REPARACIÓN DE LA LESIÓN VELLOSITARIA**

**LA INGESTIÓN DE PEQUEÑAS CANTIDADES DE GLUTEN, DE MANERA CONTINUADA, PUEDE CAUSAR TRASTORNOS IMPORTANTES Y NO DESEABLES.**

# TIPOS DE ENFERMEDAD CELIACA

| | GENETICA | ANTICUERPOS | SINTOMAS |
|---|---|---|---|
| CLINICA | + | + | + |
| SILENTE | + | + | - |
| POTENCIAL | + | - | - |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ALERGIA | - | - | - |

# ALIMENTOS

# ALIMENTOS SIN GLUTEN

- **LECHE Y DERIVADOS**
  - **QUESO, EXCEPTO ALGUNOS QUESOS DE UNTAR, EN PORCIONES O LONCHAS**
  - **YOGUR NATURAL**
    **YOGURES DE SABORES: CONSULTAR MARCAS.**
  - **CUAJADA**
  - **REQUESÓN**
  - **KEFIR**
  - **NATA PARA REPOSTERÍA**
  - **ACEITES Y MANTEQUILLAS.**

# *ALIMENTOS SIN GLUTEN*

- **CARNES Y VÍSCERAS FRESCAS**
- **PESCADOS Y MARISCOS**
  - **FRESCOS Y CONGELADOS SIN REBOZAR**
  - **EN CONSERVA AL NATURAL, EN ACEITE**
- **HUEVOS**
- **VERDURA, HORTALIZAS, TUBÉRCULOS Y FRUTA**
- **LEGUMBRES**

**SE PUEDEN PRESENTAR EN DIFERENTES PREPARACIONES: AL NATURAL, EN EL HORNO, A LA PLANCHA, FRITO, ASADO, CONFITADO, GUISADO…**

# *ALIMENTOS SIN GLUTEN*

- **EMBUTIDOS: JAMÓN SERRANO Y JAMÓN COCIDO (CALIDAD EXTRA), CECINA**

  **OTROS EMBUTIDOS Y PATÉS: CONSULTAR MARCAS.**
- **AZÚCAR, MIEL**
- **SAL, VINAGRE, ACEITUNAS, ENCURTIDOS Y ESPECIAS EN RAMA, EN GRANO Y TODAS LAS NATURALES.**
- **ARROZ, MAÍZ Y TAPIOCA.**

# *ALIMENTOS SIN GLUTEN*

- **REFRESCOS DE: NARANJA, LIMÓN Y COLA**
- **BEBIDAS ALCOHÓLICAS: VINOS, ANÍS, BRANDY, COÑAC, RON DE CAÑA, WHISKY**
- **CAVAS Y SIDRAS**
- **BITTER Y TÓNICAS**
- **NÉCTARES Y ZUMOS NATURALES.**

  **ENVASADOS: CONSULTAR MARCAS**
- **INFUSIONES Y CAFÉ**

  **EXCEPTO DE MÁQUINAS DE AUTOSERVICIO.**

# *ALIMENTOS SIN GLUTEN*

- **FRUTOS SECOS CRUDOS Y DESECADOS**

  **TOSTADOS/FRITOS: CONSULTAR**
- **PALOMITAS TRADICIONALES**
- **HELADOS: TODOS LOS DE HIELO Y LOS DE NATA Y VAINILLA. HAY MUCHOS APTOS DE HACENDADO (MERCADONA), LA MENORQUINA Y OTRAS MARCAS**
- **LAS GOLOSINAS Y CHOCOLATES (CONSULTAR MARCAS).**

# ALIMENTOS QUE CON SEGURIDAD CONTIENEN GLUTEN

- **HARINAS DE TRIGO, CEBADA, CENTENO Y AVENA**
- **ALMIDONES, FÉCULAS Y SÉMOLAS DE TRIGO, CEBADA, CENTENO Y AVENA**
- **PRODUCTOS DE PANADERÍA Y REPOSTERÍA**
- **PASTA ITALIANA: MACARRONES, FIDEOS, …**
- **HIGOS SECOS.**

# ALIMENTOS QUE CON SEGURIDAD CONTIENEN GLUTEN

- **SALSAS, CONDIMENTOS, SAZONADORES, COLORANTES ALIMENTARIOS, CUBITOS PARA SOPAS**
- **SUCEDÁNEOS DE PESCADO Y MARISCO: GULAS, PALITOS DE CANGREJO**
- **PRODUCTOS MANUFACTURADOS EN LOS QUE ENTRE SU COMPOSICIÓN FIGURE CUALQUIERA DE LAS HARINAS YA CITADAS O PAN RAYADO.**
  - **ALBÓNDIGAS Y HAMBURGUESAS**
  - **SALCHICHAS, MORCILLAS**
  - **CHOPPED, MORTADELA, CHORIZO.**

# ALIMENTOS QUE CON SEGURIDAD CONTIENEN GLUTEN

- **BEBIDAS MALTEADAS**
- **BEBIDAS DESTILADAS O FERMENTADAS A PARTIR DE CEREALES: CERVEZA, AGUA DE CEBADA, ALGUNOS LICORES (EL WHISKY NO CONTIENE GLUTEN)**
- **EVITAR PRODUCTOS DONDE EN SU ETIQUETA NO SE PUEDA COMPROBAR EL LISTADO DE INGREDIENTES**
  - **A GRANEL**
  - **LOS ELABORADOS ARTESANALMENTE**
  - **LOS QUE NO ESTÉN ETIQUETADOS.**

# COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

**EVITAR CUALQUIER PRODUCTO EN CUYA COMPOSICIÓN FIGURE ALGUNO DE LOS TÉRMINOS SIGUIENTES, SIN ESPECIFICAR SU ORIGEN:**

- GLUTEN
- CEREALES
- HARINA
- AMILÁCEOS
- FIBRA
- ESPESANTE
- FÉCULAS
- SÉMOLA
- PROTEÍNA /PROTEÍNA VEGETAL
- MALTA / EXTRACTO DE MALTA
- LEVADURA
- ESPECIAS
- AROMAS
- ALMIDÓN

# PRODUCTOS ESPECIALES "SIN GLUTEN"

## SIMBOLO INTERNACIONAL SIN GLUTEN

**Hasta 200 ppm**

# PRODUCTOS ESPECIALES "SIN GLUTEN"

## MARCA DE GARANTÍA

**Hasta 10 ppm**

# PRODUCTOS ESPECIALES "SIN GLUTEN"

## MAS SIMBOLOS UTILIZADOS ACTUALMENTE

## NORMATIVA EUROPEA SOBRE ETIQUETADO

- SIN GLUTEN: <20 mg/kg
- BAJO EN GLUTEN: <100 mg/kg

# DONDE COMPRAR

**LOS PRODUCTOS ESPECÍFICOS PARA CELÍACOS (PAN, PAN RALLADO, PASTA, DULCES, HARINAS, ADEMÁS DE PLATOS PREPARADOS) SE DEBEN COMPRAR EN BASE A LAS MARCAS ESPECIFICADAS EN EL LISTADO DE LAS ASOCIACIONES.**

- **TIENDAS DE DIETÉTICA**
- **SUPERMERCADOS: MERCADONA, EROSKI, …**
- **MAYORISTAS (ECODIET, …).**

# BUENAS PRÁCTICAS

- **LEE SIEMPRE LOS INGREDIENTES QUE VAYAS A UTILIZAR EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS. NO UTILICES PRODUCTOS ENVASADOS QUE NO ESTÉN ETIQUETADOS**
- **SE DEBE PRESTAR RIGUROSA ATENCIÓN AL ETIQUETADO DE ALIMENTOS, TENIENDO EN CUENTA QUE PODEMOS ENCONTRAR ALIMENTOS EXCLUÍDOS DE LA ALIMENTACIÓN DEL ALÉRGICO/CELÍACO, COMO ALÉRGENO/GLUTEN OCULTO**

# BUENAS PRÁCTICAS

- EVITA FREÍR/COCER ALIMENTOS EN ACEITES/AGUAS QUE PREVIAMENTE SE HAN UTILIZADO PARA FREÍR/COCER OTRO TIPO DE ALIMENTOS. EVITARÁS CONTAMINACIONES CRUZADAS
- TEN SIEMPRE A MANO LA LISTA DE ALIMENTOS APTOS PARA CELÍACOS. ASÍ MISMO, ELABORA UNA LISTA DE ALIMENTOS EN LA QUE SE INDIQUE: ALIMENTOS SIN GLUTEN, ALIMENTOS CON GLUTEN Y ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN. PUEDES COLOCAR ESTA LISTA EN UN LUGAR VISIBLE PARA TENERLA SIEMPRE PRESENTE.

# BUENAS PRÁCTICAS

- EN SALSAS Y REBOZADOS UTILIZA SIEMPRE HARINAS DE MAÍZ O ARROZ ESPECIALES PARA CELÍACOS
- ELABORA UNA ÚNICA COMIDA IGUAL PARA TODOS LOS COMENSALES, SIEMPRE QUE SEA POSIBLE Y SEA MÁS CÓMODO. RECUERDA QUE LOS ALÉRGICOS/CELÍACOS NO PUEDEN COMER DE TODO, PERO SUS ACOMPAÑANTES SÍ PUEDEN COMER LO QUE ELLOS COMEN
- ACABADO EL COCINADO, APARTA CONVENIENTEMENTE EL PLATO, CÚBRELO, IDENTIFÍCALO Y MANTENLO AISLADO HASTA EL MOMENTO DE SERVIRLO. DE ESTA MANERA EVITARÁS, TAMBIÉN, POSIBLES CONTAMINACIONES.

**NO ES NECESARIO UN "MENÚ ESPECIAL PARA CELÍACOS", SINO QUE PODEMOS OPTAR POR ADAPTAR LOS PLATOS DE TODOS A LA DIETA DEL CELÍACO, EXCEPTUANDO LOS PRODUCTOS ESPECÍFICOS (PAN, PASTA…).**

**RECORDEMOS QUE LOS PRODUCTOS APTOS PARA LOS CELÍACOS SON TAMBIÉN APTOS PARA LOS NO CELÍACOS Y, SEGURAMENTE, MÁS SANOS Y DE MEJOR CALIDAD.**

# MAS COSAS . . .

## *¿QUÉ PUEDES SENTIR Y HACER CUANDO TE DIAGNOSTICAN LA ENFERMEDAD CELÍACA?*

**IMPACTO EMOCIONAL EN TU VIDA.**

**EN ALGUNOS CASOS, DICHO IMPACTO PUEDE CAUSAR UN FUERTE CAMBIO EN TUS PROYECTOS VITALES, EN LO QUE ES LA VIDA COTIDIANA.**

# *¿QUÉ PUEDES SENTIR Y HACER CUANDO TE DIAGNOSTICAN LA ENFERMEDAD CELÍACA?*

- BUSCAR INFORMACIÓN ÚTIL Y FIABLE
- DOSIFICA LA INFORMACIÓN
- MIEDO A LO DESCONOCIDO
- IRA O ENFADO
- PENA Y AUTOCOMPASIÓN
- CULPABILIDAD
- NEGACIÓN
- ALIVIO
- CAMBIOS EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA
  - NOSOTROS: PLANIFICACIÓN
  - LOS DEMÁS: CONCIENCIACIÓN, NO OBLIGACIÓN.

# *¿QUÉ PUEDES SENTIR Y HACER CUANDO TE DIAGNOSTICAN LA ENFERMEDAD CELÍACA?*

## MANEJANDO SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

1. AFRONTAR LA DIFICULTAD
2. CONTAR CON PERSONAS QUE NOS PUEDEN AYUDAR
3. FOCALIZAR LA ATENCIÓN EN LOS ASPECTOS POSITIVOS DE LA SITUACIÓN
4. PERMITIRSE FALLAR Y ACERTAR
5. ENTRENARSE EN AUTOINSTRUCCIONES
6. ENTRENARSE EN LA SOLUCIÓN DE PROBLEMAS.

**Algunas cosas que puedes decir a tu hijo de forma paulatina a partir de los 3 años**

| Qué decir | Cómo decirlo |
|---|---|
| Que padece la enfermedad celíaca, que es celíaco. | El médico nos ha dicho que eres celíaco. Eso significa que no puedes comer gluten. Hay alimentos que llevan gluten y el gluten te hace daño. El gluten está en el pan, en las galletas, en los bollos, etc. Podrás tomar estos productos, pero especiales, que no contienen gluten. |
| Relacionar la enfermedad celiaca con sentirse mal físicamente. | Esta enfermedad es la que te producía las diarreas y que tuvieses la tripa gorda, lo que te hacía ser bajito, estar cansado, etc. |
| Qué conlleva la enfermedad. | Significa que, a partir de ahora, no puedes comer algunas cosas que antes comías, pero podrás tomar otras. Esto se lo tendrás que explicar a tus amigos. Tienes que decirles que no puedes tomar sus bollos y golosinas, pero que tú tienes otros especiales para ti. |
| Explícale que ser celiaco es algo especial. | Hay muchos productos hechos especialmente para ti, ricos y sabrosos. |
| Explícale que es distinto a otros niños, pero que no pasa nada. | Otros niños no pueden comer chocolate ni frutos secos, ni azúcar, porque se ponen también malitos como tú. Seguro que tienes amigos que no pueden tomar huevos, pescados o leche, y no pasa nada. |

[cb] Celiacosburgos.org

| Qué decir | Cómo decirlo |
|---|---|
| Decirle que tiene que aprender una serie de cosas. | Ahora tienes que aprender a distinguir los productos que puedes o no tomar. Papá y mamá te lo irán enseñando. |
| Que tendrá que decir que no a ciertos alimentos. | Cuando, en el colegio, un amiguito te ofrezca un bollo o una chuchería, tendrás que decirle que no los puedes tomar, que tú tienes otros, hechos especialmente para ti. |
| Cómo se tiene que manejar en fiestas y cumpleaños. | Podrás ir con tus amiguitos a las fiestas y cumpleaños. No podrás tomar algunas cosas pero llevarás de casa tus galletas, chocolatinas y chucherías. |
| Hacerle ver que no estás enfadado y que le vas a ayudar. | Estoy muy orgulloso de cómo te has portado con los médicos y has sido muy valiente en el hospital. Papá y mamá no estamos enfadados contigo y el que no puedas tomar cosas con gluten no es un castigo. Es algo bueno para ti. |

[cb] Celiacosburgos.org

# *¿QUÉ HACER ANTE UNA TRANSGRESIÓN?*

- **NO ALARMARSE**
- **PERMANECER TRANQUILO**
- **NO REÑIR NI CASTIGAR**
- **PREGUNTAR LAS RAZONES DE LA INGESTA DE GLUTEN**
- **PREVENIR NUEVAS TRANSGRESIONES.**

# AYUDAS

- UNIVERSIDAD DE BURGOS
- MUFACE
- ISFAS
- AEAT (HACIENDA)
- CAMPOFRIO
- JUNTA CASTILLA Y LEON

# Gracias

☎ 644 373 800

✉ info@celiacosburgos.org