



Manejo nutricional del paciente con

Intolerancia al gluten, Enfermedad Celíaca o Celiaquía

Por: Lcda. Concepción Santos de León

Licenciada en Nutrición y Dietética egresada de la U.C.V.

Unidad de Nutrición Clínica en el Instituto Avicena

(al lado de Policlínica Metropolitana) Urb. Caurimare, Caracas-Venezuela,

Consultas previa cita Telf. 0212-537.5916 y 985.5133

Ud. puede encontrar éste y otros artículos nutricionales en www.nutriciontotal.com

La intolerancia al gluten o celiaquía, es una enfermedad intestinal crónica caracterizada por la mala absorción al gluten, el cual, al entrar en contacto con el intestino produce una reacción inflamatoria. El gluten es una proteína que se encuentra en los cereales como el trigo, la avena, la cebada, el centeno y el triticale (unión de trigo y centeno), y en todos los productos derivados de estos cereales como panes, tortas, pasta, galletas, harinas, féculas, almidones, malta, espesantes, sémola etc. El consumo de estos alimentos conlleva a la disminución de la absorción de nutrientes, como consecuencia se produce detención del crecimiento, malnutrición por déficit, anemia, osteoporosis, hipotrofia muscular en muslos y brazos, retraso en el desarrollo psicomotor, entre otros.

Es importante que los pacientes con ésta condición, asistan a consulta nutricional personalizada, para recibir educación adecuada sobre el manejo dietético de la celiaquía y mejoren así su calidad de vida. A través de éste artículo nutricional, facilitamos gratuitamente tips generales que podrán orientarle preliminarmente hasta asistir a consulta individualizada presencial.

Los síntomas más frecuentes de la celiaquía son: diarrea con heces voluminosas, malolientes y brillantes; vómito, cólicos, dolor abdominal, falta de apetito y la pérdida de peso. El niño suele mostrar un aspecto desnutrido, triste y distensión abdominal.

La gravedad de la enfermedad dependerá de la edad de presentación y del tiempo que transcurra hasta el diagnóstico y tratamiento. Por este motivo y para evitar formas graves, en todos los niños pequeños se recomienda retrasar la introducción del gluten, por lo menos, hasta los seis meses de edad. En pacientes con intolerancia al gluten se elimina de la alimentación esta proteína que se encuentra en los alimentos ya mencionados. La eliminación de los cereales que lo contienen implica su reemplazo por otros libres de éste, como arroz, maíz, tubérculos, granos, y/o plátanos, con los que se pueden preparar los platos convencionales o hacer preparaciones que normalmente contienen gluten como el pan, la pasta, las galletas, la pizza y tortas que pueden ser elaboradas manteniendo su calidad, sabor, textura y presentación.

Al comienzo de la enfermedad celíaca algunos niños no toleran ingerir alimentos con lactosa, por lo que debe restringirse por un tiempo corto los alimentos que contienen esta azúcar que se encuentra en la leche, formulas infantiles, quesos y mantequilla.

Se debe tener precaución con los alimentos elaborados, transformados o envasados, ya que al ser manipulados, es difícil de garantizar que no contengan gluten. El gluten existe como ingrediente oculto en muchos alimentos y medicinas.

Se debe rechazar cualquier producto industrializado o manufacturado artesanalmente que señale en su composición algunos de los siguientes términos, si no especifica el tipo de cereal de origen: ácido láctico, alcohol, almidón, almidón de trigo, almidones modificados, aniláceos, caramelo, cereales, colorantes, durum, emulsificantes, esencias, espesantes, estabilizantes, fibra de salvado, fécula, germen de trigo, glucomato monosódico, gomas vegetales, goma de avena, harina, harina blanca enriquecida, jarabe, harina Graham, jarabe de cereal malteado, lecitina, levadura, malta, mostaza, mono y diglicéridos, sabor natural, sabor malta, saborizantes, semóla, semolina, sirup, vinagre blanco.

Es necesario entrenarse en la lectura de las etiquetas de todos los productos manufacturados, con el fin de reconocer todos los aditivos que contiene gluten. Dependiendo de la composición y de la preparación del alimento, los siguientes pueden contener cantidades variables de gluten:

- Salchichas, boloñas y otros embutidos. Carnes de hamburguesas procesadas.
- Quesos blandos o cremas que no tengan tabla de contenido. Fondue, imitación de quesos, dips de quesos, queso Roquefort, Azul, y Gorgonzola.
- Patés y conservas. Fiambre en general. Frutas secas.
- Caramelos y dulces de diversos tipos; chocolate, turrón, goma de mascar. Postres congelados, helados, mermeladas.
- Salsas de tomate, mostaza, sopas enlatadas, mayonesa, vinagre blanco, sirope (sirup). Salsa de soya, mostaza en polvo, cubitos, mezclas de curry, salsas de carne. Papas congeladas. Condimentos industriales, pimienta blanca, pepinillo en vinagre, encurtidos, condimentos secos, levaduras instantáneas.
- Café y té instantáneos, bebidas achocolatadas. Colorantes artificiales, limonadas comerciales. Jugos comerciales con estabilizantes.
- Cereales instantáneos y en hojuela. Harinas para puré instantáneas.

Hay que lograr concentrarse en todos los alimentos que sí se pueden consumir: arroz, maíz, papa y el resto de las verduras, además de los nutritivos granos (Ej. lentejas, arvejas, caraotas, garbanzos), el plátano, la gran variedad de frutas y vegetales que tenemos disponibles, así como también las carnes.

Lcda. Concepción Santos de León / Nutricionista Dietista egresada de la U.C.V.
Consultas previa cita telf. +58-212- 537.5916 / www.nutriciontotal.com



A continuación un listado de los alimentos permitidos (sin gluten):

- Harinas de arroz, maíz, soya, papa, yuca, plátano, sorgo, mijo, almendra, garbanzo, castaña, y maicena.
- Productos derivados de las harinas anteriores: pan, galletas, tortas, pastas, pasteles hechos en casa, o de productos industrializados importados la mayoría de Europa y EEUU, con escasa distribución y costo elevado.
- Leches y sus derivados; quesos duros, añejados, mantequilla y yogur, nata, requesón, cuajada, leche descremada, condensada y evaporada.
- Carnes de res, pescados, aves (Ej. pollo, pavo), mariscos y huevos cocidos (las claras son excelente fuente de proteínas).
- Verduras o tubérculos (papa, apio, ñame, yuca, ocumo, ñame, batata, etc).
- Frutas naturales (todas).
- Hortalizas y vegetales (todos).
- Frutos secos que no contienen polvo blanco; almendra, pistacho, maní, avellana. Son ricos en aceites saludables para la piel, la inteligencia y el corazón.
- Leguminosas o granos; caraotas (diferentes tipos) quinchonchos, lentejas, arvejas, garbanzos, frijoles, etc.
- Azúcar, miel, papelón, coco, aceite, sal, vinagre de vino o frutas o maíz, crema de leche, levadura sin gluten, bicarbonato de sodio o arroz, cacao, azúcar pulverizada, jarabe de glucosa, goma arábica.
- Especias naturales, agar, linaza, lecitina, canela, vainilla, café en grano y polvo, especias en rama, té natural, manzanilla, aceitunas.
- Gelatinas de hojas, helados de frutas no industrializados, quesillos, flan, dulces criollos, cotufas, mousses.
- Alimentos naturales congelados.
- Productos envasados en envases tetrabrick.
- Alimentos enlatados envasados al natural o en aceite.

El Centro de Atención Nutricional Infantil de Antímano (CANIA) editó la publicación “*La alimentación del niño con intolerancia al gluten*”, en la que se brindan nutritivas recetas y además consejos prácticos para los padres. En Venezuela existe la Fundación somos celíacos (www.somosceliacos.org.ve), donde encontrarán información de interés incluyendo variadas y ricas recetas.

Revisión y edición: Lcda. Laura Baha Al Deen Krog (Nutricionista Clínica / Directora www.nutriciontotal.com).

Referencias consultadas:

“La alimentación del niño con intolerancia al gluten” del Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. CANIA.

Federación de Asociaciones de Celíacos de España, <http://www.celiacos.org/>

Celiac Disease Foundation, <http://www.celiac.com>

ACELA Asistencia al Celíaco Argentina, <http://www.acela.org.ar>