

Tecnicatura Operador de Alimentos

Alimentación en Colectividades Sanas y Enfermas

ENFERMEDAD CELÍACA



escuela de
NUTRICIÓN



SEDE TACUAREMBÓ

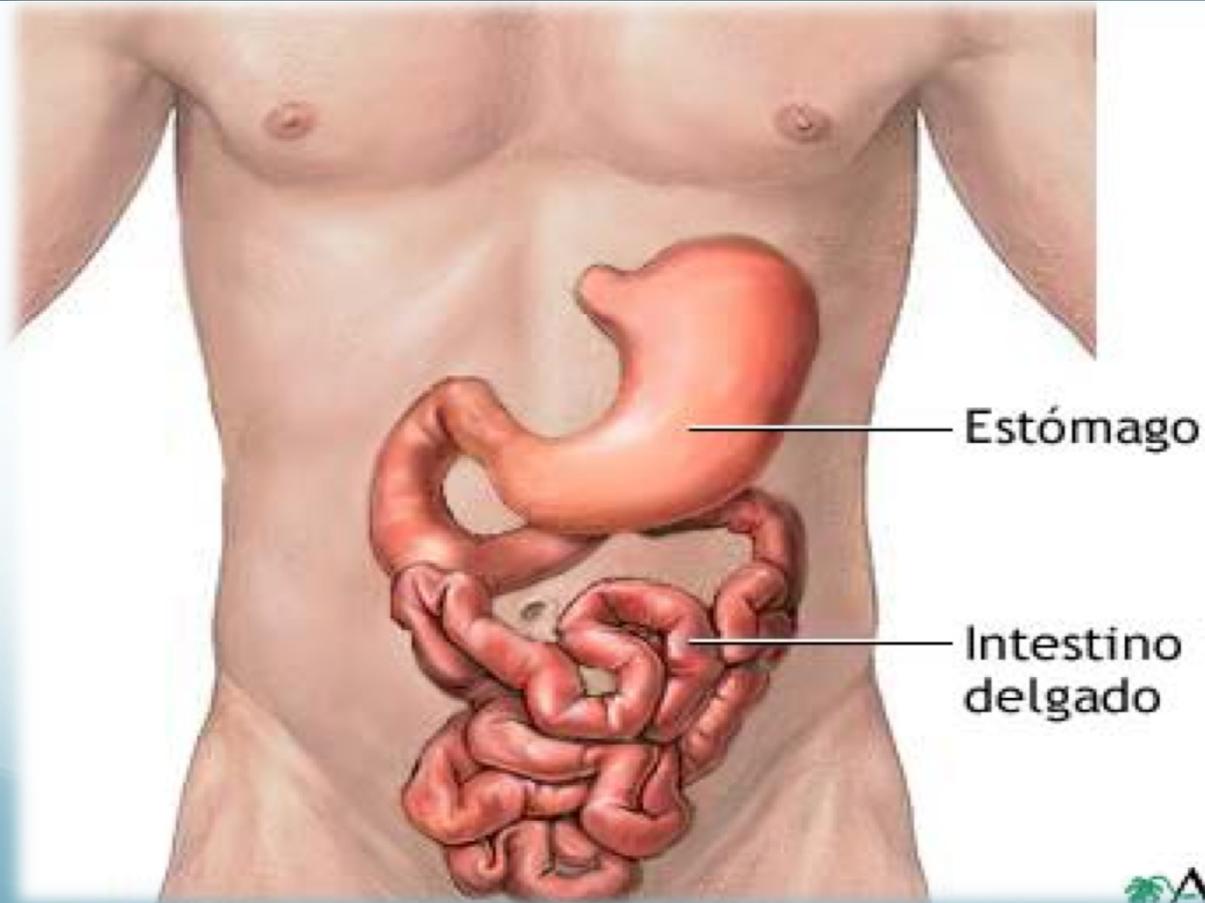
CENUR
NORESTE



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY

**Es una enfermedad de
carácter
autoinmune**

Provoca un **daño** en el
intestino...



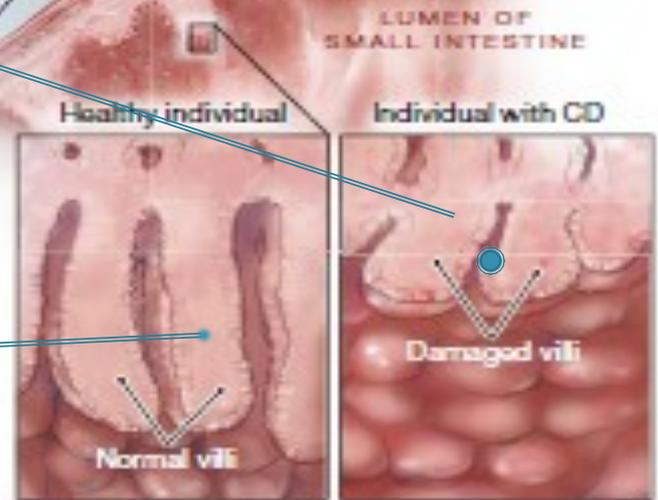
A nivel de las vellosidades

Por lo cual no se **absorben** bien
nutrientes



vellosidades dañadas

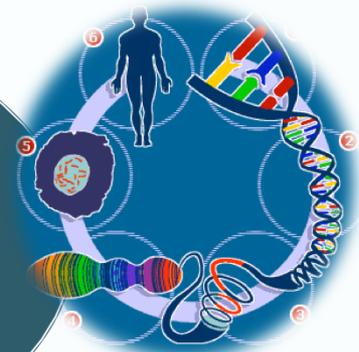
immune system)
the body that
mally directed
It is not certain
ge from it. There
ilar gene, but
e with CD eat
ds by damaging
). Nutrients
oodstream. Villi
otion of nutrients.
hey eat.



Vellosidades NORMALES

interacción entre factores

**Factores
genéticos**



**Exposición
ambiente
GLUTEN**



**Respuesta
inmune**



Definición:

“EC es una alteración sistémica de carácter autoinmune desencadenada por el consumo de gluten y prolaminas relacionadas en individuos con predisposición genética (principalmente HLA), caracterizada por una combinación variable de: manifestaciones clínicas gluten-dependientes, anticuerpos específicos de EC, haplotipo HLA

DQ2 y/o DQ8 y enteropatía.”

ESPGHAN 2012

Manifestaciones Clínicas de la EC

| | Niños | Adolescentes | Adultos |
|-----------------|---|--|---|
| Digestivas | <ul style="list-style-type: none">– Diarrea– Anorexia– Vómitos– Dolor y distensión abdominal– Defectos del esmalte dental | <ul style="list-style-type: none">– Frecuentemente asintomáticos– Dolor y distensión abdominal– Hábito intestinal irregular– Defectos del esmalte dental– Aftas orales | <ul style="list-style-type: none">– Frecuentemente asintomáticos– Dispepsia– Diarrea crónica– Dolor abdominal crónico– Síndrome de intestino irritable |
| Extradigestivas | <ul style="list-style-type: none">– Irritabilidad– Apatía– Tristeza– Introversión– Malnutrición– Hipotrofia muscular– Retraso ponderoestatural– Anemia ferropénica | <ul style="list-style-type: none">– Cefalea– Artralgias– Irregularidades menstruales– Retraso puberal– Debilidad muscular– Talla baja– Anemia ferropénica– Dermatitis atópica | <ul style="list-style-type: none">– Dolores óseos y articulares– Osteoporosis– Infertilidad y abortos– Parestesias, tetania– Ansiedad, depresión– Epilepsia, ataxia– Malnutrición– Hipertransaminasemia– Anemia ferropénica |

[Nutr Hosp 2016;33(Supl. 4):45-49]



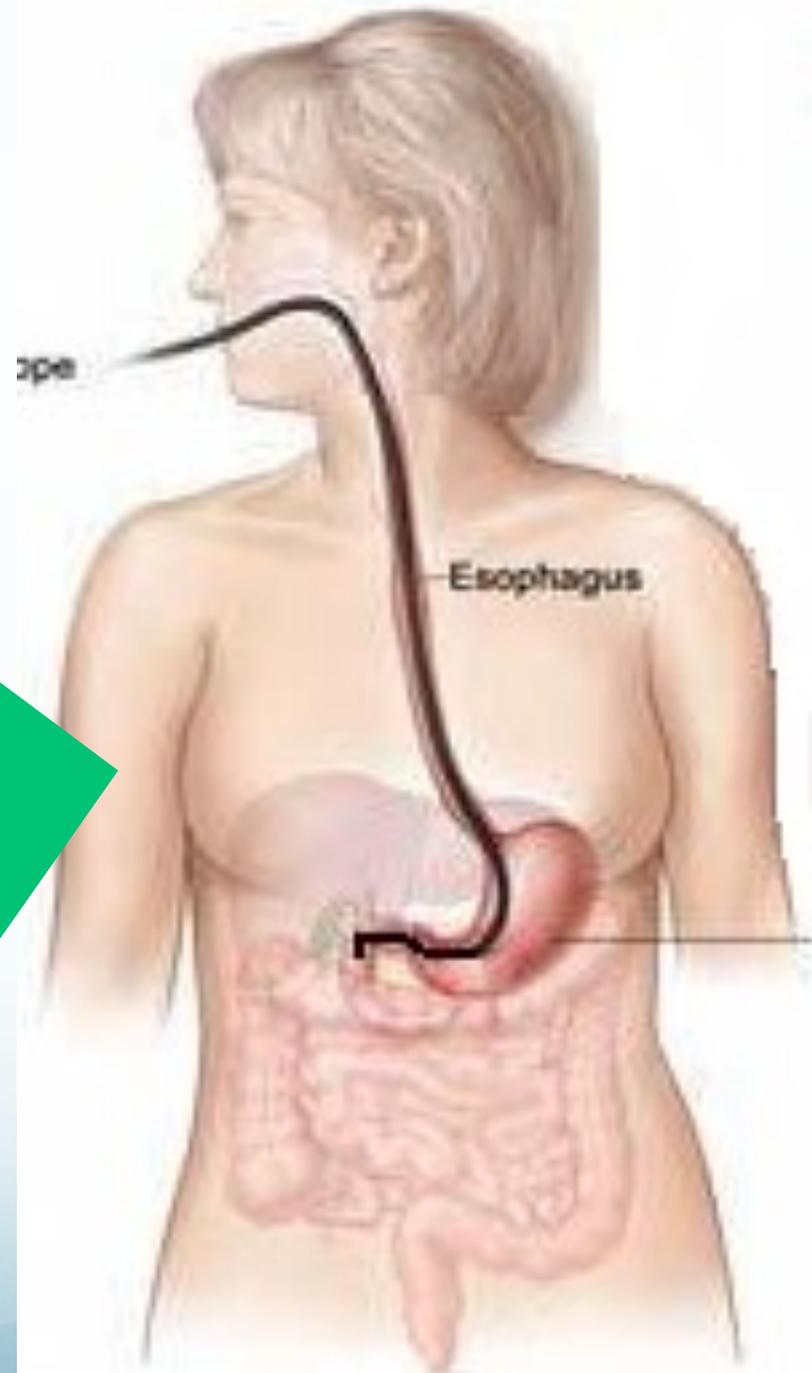
Biopsia:

Es el "Pa

Diagno

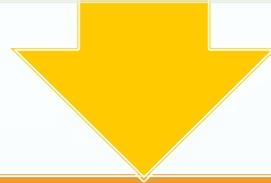
WGO Practice Guidelines: Enfermedad celíaca

**Biopsia por
gastroduodenoscopia**



En uruguay

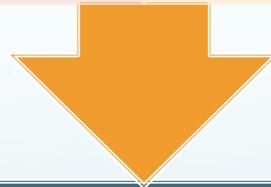
Prevalencia estimada de 1%



34000 celiacos aprox.

Sólo **4000** tienen el
diagnostico

Representan solo un 10% del
total estimado



**90% de celiacos no saben que lo son
...30000 personas?**

...el gluten.



El Gluten es responsable de la **elasticidad** de la masa de harina de trigo y confiere la **consistencia** y **esponjosidad** de los panes y masas horneadas tradicionales.



El gluten en los Alimentos:

- Incrementa la fuerza y la tolerancia de la masa.
- Aumenta la absorción del agua.
- Al mejorar la retención de gas durante la fermentación, aumenta el volumen del pan.
- Aumenta la conservación y la esponjosidad del pan de molde.
- Aumenta la resistencia del pan de molde, consiguiendo que no se desmigüe.

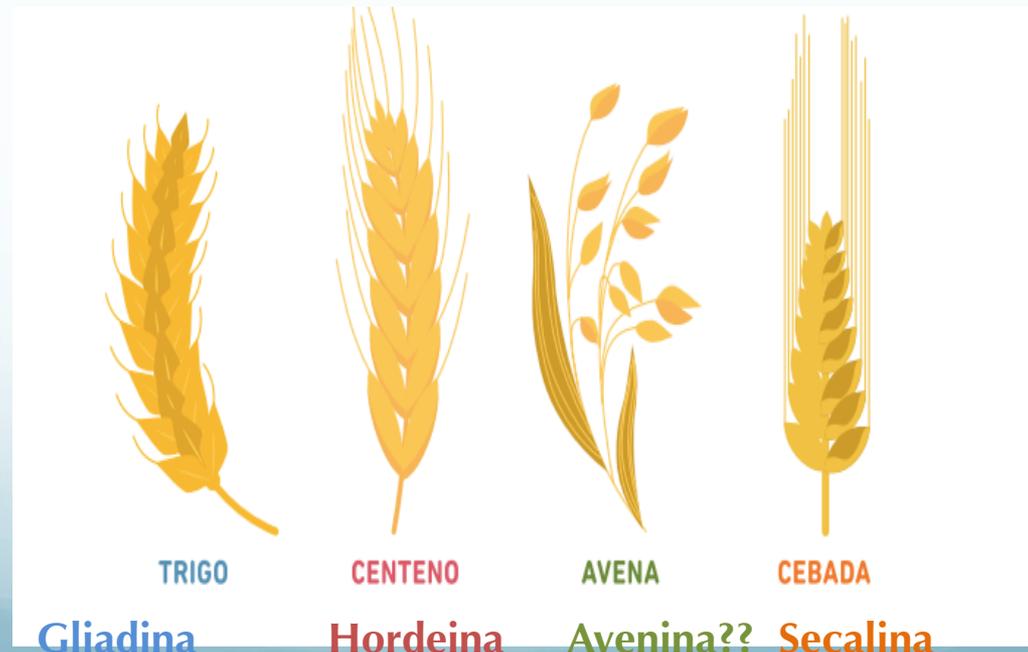


NO representa gran valor nutricional como proteína.

Su valor es **tecnológico**, por las propiedades que le otorga a los alimentos (como aditivo: viscosidad, espesor o volumen).

El termino genérico **GLUTEN** en realidad se utiliza para denominar a las **PROLAMINAS TÓXICAS** de los cereales con Gluten, que son además del trigo, el centeno, cebada y la avena.

Estos otros cereales no son planificables pero si tienen esas prolaminas toxicas en su composicion.



Presentes en el 70 % de los
productos industrializados

Selección y manipulación de
alimentos muy cuidadosa



**El tratamiento efectivo es
una**

**Dieta Libre de Gluten
(DLG) estricta y de por
vida.**

Definir

- 1) Cuales son los alimentos sin gluten**
- 2) Cuales son los alimentos con gluten**
- 3) Cuales son los alimentos que pueden contener gluten**

Alimentos que
naturalmente son

libres

de gluten

Alimentos LIBRES de gluten

Leche

Carnes sin procesar.

Mariscos frescos sin procesar

Huevo

Vegetales frescos sin procesar (todos)

Tubérculos (papa, boniato)

Frutas frescas sin procesar (todas)

Azúcar

Aceite

Manteca

Arroz

Frutos secos con cascara (maní, nueces, almendras).

Levadura

Hierbas aromáticas frescas (albahaca, romero, orégano, laurel, ciboulette, perejil, ,menta, cilantro, etc.)



Alimentos que

contienen

gluten

T rigo

A vena*

C enteno

C ebada

Todos sus derivados (pan, tortas, bizcochos, tortas, pasteles, tartas, empanadas, pizzas, **fainá**, rebozados con harina o pan rallado, etc. También **cerveza, whisky, malta, café de malta.**

Alimentos que

pueden

contener de **gluten**



Alimentos que PUEDEN contener gluten:

Quesos, yogur. Fiambres, embutidos.

Salsas, hamburguesas industrializadas.

Dulces mermeladas. Gelatinas, helados, postres, jugos.

Productos de copetín (papas chips, snacks, aceitunas, etc).

Polvo para hornear, sopas, caldos y puré industrializados.

Vegetales y frutas procesados (congelados o en almíbar, pasas, en conserva u otro), frutos secos, semillas, condimentos envasados.

Granos, harinas, féculas y almidones deberán estar certificados como **libres de gluten**: polenta, quinoa, harina de garbanzos, fécula de papa, harina de soja, fécula de mandioca, premezclas y gomas. **Todas deberán estar certificadas como libres de gluten.**

Panes y galletas: deberán estar elaborados a base de las harinas sin gluten certificadas e ingredientes permitidos.

Pastas: deberán estar elaborados a base de las harinas permitidas.

No se recomienda la adquisición a granel por el riesgo de contaminación.

Al implementar una DLG se debe tener
cuidados en la **selección** y
compra de alimentos adecuados y
también al **manipular** alimentos
libres de gluten **evitar**
contaminación cruzada (medios
de cocción, utensilios, almacenamiento,
higiene vajilla)

Tambien se debe tener cuidados
en **el hogar** si se comparte la
cocina con elaboracion **CON** y **SIN**
gluten.





a

Importancia de una Alimentación Saludable



Los celíacos necesitan
mantener una **dieta**
balanceada y un peso
saludable igual que el
resto de las personas.

- Reduciendo de esta forma el riesgo de **enfermedades** asociadas con el **sobrepeso y obesidad** como:

- **Enfermedades Cardiovasculares**
- **Hipercolesterolemia**
- **Diabetes tipo 2**

- y también enfermedades producidas por déficit de nutrientes...

- Los pacientes Celíacos pueden asociar carencias de:

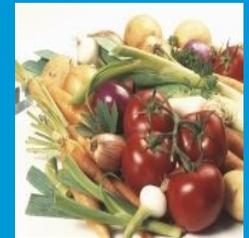
- Hierro
- Folatos
- Calcio
- Vit D



- Importante aporte de omega 3.

▪ Una alimentación **saludable** es posible **combinando** diariamente:

▪ verduras y frutas



▪ carnes

▪ lácteos

▪ cereales y

▪ leguminosas



La clave está en **consumir**
cantidades de
alimentos acordes a las
necesidades, lo cual va a
depender de la **edad**, el
sexo, las **actividades** diarias
que realice la persona...

Objetivos nutricionales:

- Lograr y mantener una mucosa Intestinal **Normal**.
- Mantener o recuperar el EN
- Contribuir a la **adherencia** a la DLG de por vida.
- Brindar apoyo y contención a través de EAN que facilite los **cambios** de hábitos necesarios.

Recomendaciones...

- Lectura **detallada** de **etiquetas**
- **identificando siempre el símbolo,**
- **Libre de gluten**
- **Nao contem gluten**
- **Sin TACC**
- **Gluten free**
- **o apto para celiacos**





Ante la **duda** de
que un alimento
pueda contener
gluten **No lo
consume**

Eliminar todos los
productos que se
compran a **granel** por
riesgo
contaminación



**No comenzar la DLG
hasta que se haya
confirmado el
diagnostico a través de
una biopsia Intestinal**

Una dieta estricta sin gluten conduce a la desaparición de los síntomas clínicos, así como a la normalización de la mucosa intestinal y previene las complicaciones asociadas.

Se consigue la mejoría de los síntomas aproximadamente a partir de las dos semanas, la normalización serológica entre los 6 y 12 meses y la recuperación de las vellosidades intestinales en torno a los 2 años de iniciado el tratamiento.

Los 3 puntos básicos para asegurar una correcta adherencia a la DLG son

Selección de alimentos adecuada

Manipulación de alimentos

Permanencia de la DLG

“Los Celiacos son
personas sanas que se
alimentan diferente” ...

Polanco I.

Muchas Gracias...

