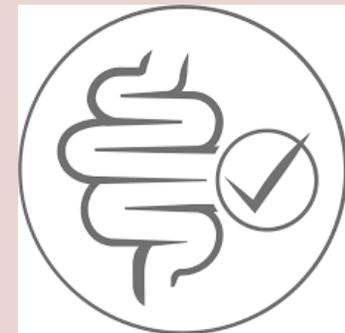


## ¿QUE ES?

La Enfermedad Celiaca (EC) es una enfermedad multisistémica con base autoinmune provocada por el gluten y prolaminas relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles

**SHARON CALI PEREZ ROSALES**  
**LICENCIATURA EN NUTRICION**  
**4TO CUATRIMESTRE**

## ENFERMEDAD CELIACA



Universidad del sureste

# Sin Gluten



## 1. DEFINICION

La enfermedad celíaca es un trastorno digestivo que afecta al intestino delgado. Las personas con esta enfermedad no pueden comer gluten, una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno. La enfermedad puede causar problemas digestivos a largo plazo e impedir la obtención de nutrientes necesarios.

- SINTOMAS

puede que experimente síntomas digestivos o síntomas en otras partes de su cuerpo. Los síntomas digestivos son más comunes en niños que en adultos. Algunas personas con enfermedad celíaca no presentan síntomas.

- ¿COMO SE TRATA?

Los especialistas en nutrición tratan la enfermedad celíaca con una dieta sin gluten. Los síntomas mejoran de manera significativa en la mayoría de pacientes celíacos que siguen una dieta libre de gluten.

## 2. DIAGNOSTICO

El médico puede diagnosticar la enfermedad celíaca a través de la historia clínica, antecedentes familiares, examen físico, análisis de sangre, biopsia intestinal, biopsia de la piel y pruebas genéticas. Los médicos en los Estados Unidos no suelen hacer despistajes de la enfermedad celíaca.

## 3. DIETA

Los alimentos, la dieta y la nutrición juegan un papel importante en el tratamiento contra la enfermedad celíaca. Se aconseja que mantenga una dieta libre de gluten, evitando todos los productos que lo contengan. Es posible mantener una dieta balanceada con una variedad de alimentos que no incluyan el gluten.

## ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN

1. Pan
2. Cebada
3. Centeno
4. Macarrones
5. Avena
6. Pizza
7. Chocolate
8. Cerveza



## ALIMENTOS PERMITIDOS

1. PESCADO
2. FRUTAS
3. VERDURAS
4. HORTALIZAS
5. SOJA
6. TÉ Y CAFÉ NATURAL
7. MANZANILLA
8. MIEL
9. LEVADURAS SIN GLUTEN

### ¿SE PUEDE CURAR?

No, pero con una buen plan de alimentación instruido por un profesional de la salud se puede controlar consiguiendo un bienestar gastrointestinal de la persona que lo padece así mismo evitando complicaciones a largo y corto plazo, es importante que la alimentación sea variada y equilibrada para reponer la carencia de nutrientes que podría traer esta misma

