



GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

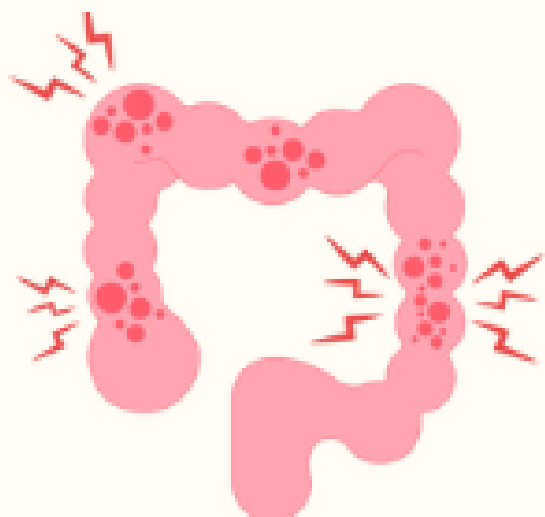
Tapachula, Chiapas

04 de marzo de 2025

CELIAQUÍA

¿QUE ES ?

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune crónico que se desencadena por el consumo de gluten, una proteína presente en el trigo, cebada, centeno y sus derivados.



ETIOLOGÍA

- Genética: Asociación con los genes HLA-DQ2 y HLA-DQ8.
- Factores ambientales: Exposición temprana al gluten, infecciones intestinales, disbiosis intestinal.
- Sistema inmunológico: Respuesta inmune exacerbada que daña las vellosidades intestinales.

CLÍNICOS

- Diarrea crónica o estreñimiento.
- Distensión y dolor abdominal.
- Fatiga, irritabilidad y depresión.
- Dermatitis herpetiforme (erupciones cutáneas).



DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTE

- Carbohidratos: 45-50% (priorizar fuentes sin gluten: arroz, maíz, quinoa).
- Proteínas: 15-20% (carnes magras, huevo, legumbres).
- Grasas: 25-30% (aceites saludables, frutos secos, aguacate).

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

- Trigo, cebada, centeno y derivados (pan, pasta, galletas convencionales).
- Embutidos y productos procesados con gluten oculto.
- Cerveza y bebidas malteadas.
- Salsas y aderezos que contengan gluten.

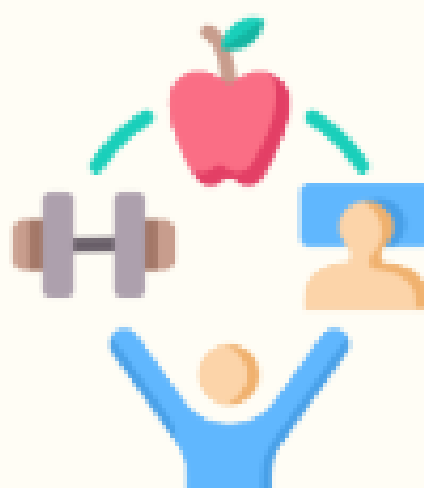


TRATAMIENTO MÉDICO

- Dieta estricta sin gluten de por vida (único tratamiento efectivo).
- Corticoides en casos graves: Pueden reducir la absorción de calcio.
- Medicamentos para tratar deficiencias: Suplementos de hierro, calcio o vitaminas liposolubles.

ESTILO DE VIDA Y HÁBITOS SALUDABLES

- Dieta libre de gluten: Leer etiquetas y evitar la contaminación cruzada.
- Monitoreo médico: Revisiones regulares con gastroenterólogo y nutriólogo.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco: Pueden agravar el daño intestinal.
- Ejercicio regular: Fortalece el sistema óseo y digestivo.



Bibliografía

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA. Universidad del sueste biblioteca digital plataforma UDS. Licenciaturas en nutrición .Comitán de Domínguez, Chiapas. Enero-Abril 2025.