

ENFERMEDAD CELÍACA. INTOLERANCIA AL GLUTEN

¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?

Es una intolerancia permanente al gluten —proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno, la avena y el triticale y/o productos derivados: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, etc—.

¿A QUIÉN AFECTA?

Afecta a 1 de cada 250 personas y la padecen individuos predispuestos genéticamente, tanto niños como adultos.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES?

- Pérdida de apetito y peso
- Diarrea crónica
- Distensión abdominal
- Alteraciones del carácter
- Retraso del crecimiento en niños



¿CUÁL ES SU TRATAMIENTO?

La dieta sin gluten durante toda la vida.

RECUERDE

En España, el fabricante no está obligado a registrar en el etiquetado el contenido en gluten si éste no supera el 25% del producto. Por tanto, si tiene dudas sobre los ingredientes de un producto, no lo consuma.

La ingesta de pequeñas cantidades de gluten de forma continuada puede provocar trastornos graves al celíaco.

Para más información:
Asociación de Celiacos de Andalucía: 616 20 96 18



PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

ENFERMEDAD CELÍACA. INTOLERANCIA AL GLUTEN

DIETA SIN GLUTEN

- Tome, preferentemente, productos naturales: pescado, verduras, fruta, huevos, leche, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten (arroz y maíz).



- Precinda de los productos manufacturados “a granel”, “elaborados artesanalmente” o en los que no aparezca la relación de ingredientes.

- La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios que contienen o pueden contener gluten son:

Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.

- Tenga precaución con los alimentos consumidos en bares, restaurantes, comedores escolares, etc., y con los de importación.



Cuando consuma productos manufacturados, asegúrese de que en el etiquetado aparece alguno de estos símbolos:



Indica que el producto ha sido controlado por la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) y no contiene gluten.



Sólo garantiza un contenido en gluten inferior a 200ppm

Es una campaña del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Farmacéuticos