

GUÍA BÁSICA PARA LA POBLACIÓN CELÍACA



INDICE

AUTORIDADES	4
CELIAQUÍA	5
DIAGNÓSTICO	6
TRATAMIENTO	6
CUIDADOS	6
LEGISLACIÓN NACIONAL	6
ROTULADO	7
ALGUNAS RECETAS FÁCILES	8
NORMATIVA VIGENTE	9
SITIOS DE INTERÉS	10

AUTORIDADES

Sr. Norberto Gustavo Yauhar
Ministro de Agricultura, Ganadería y Pesca

Ing. Lorenzo Basso
Secretario de Agricultura, Ganadería y Pesca

Ing. Oscar Solís
Subsecretario de Agregado de Valor y Nuevas Tecnologías

CELIAQUÍA

Actualmente en nuestro país es considerada la enfermedad intestinal crónica más frecuente y se estima que 1 de cada 100 personas son celíacas y puede presentarse en cualquier momento de la vida y afectar a los distintos grupos etarios.

La celiacía no surge por una causa específica, sino que su aparición puede deberse a factores ambientales, genéticos e inmunológicos. Se caracteriza por presentar una mucosa intestinal lesionada y en el individuo se manifiesta con una intolerancia permanente a un conjunto de proteínas denominadas “prolaminas”, presentes en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC) y derivados de estos cuatro cereales, que generan dificultad y disminución en la absorción de nutrientes en el organismo.

DISTINTAS PROLAMINAS DE ACUERDO AL CEREAL DE PERTENENCIA:

CEREAL	PROLAMINA (PROTEÍNA)
TRIGO	GLIADINA
AVENA	AVENINA
CEBADA	HORDEÍNA
CENTENO	SECALINA

Los síntomas no suelen ser comunes a todos, sino que varían de acuerdo al momento en que se manifieste la patología.

NIÑOS	ADOLESCENTES	ADULTOS
DIARREA CRÓNICA	DOLOR ABDOMINAL	DESCALCIFICACIÓN
VÓMITOS	FALTA DE ÁNIMO	DIARREAS
DISTENSIÓN ABDOMINAL	RECHAZO A LA ACTIVIDAD DEPORTIVA	FRACTURAS ESPONTÁNEAS
FALTA DE MASA MUSCULAR	RETRASO DEL CICLO MENSTRUAL	DESNUTRICIÓN
PÉRDIDA DE PESO		ABORTOS ESPONTÁNEOS
RETRASO DEL CRECIMIENTO		IMPOTENCIA
ESCASA ESTATURA		
CABELLO Y PIEL SECOS		
DESCALCIFICACIÓN		
INAPETENCIA		

*Fuente | Guías para escuelas del Ministerio de Salud de la Nación

DIAGNÓSTICO

El diagnóstico aceptado de forma unánime es el dosaje de anticuerpos antitransglutaminasa, que se obtiene a partir del análisis de sangre. Una vez que se detecta por laboratorio, se confirma con una biopsia de la mucosa intestinal, cualquiera sea la edad del paciente.

Es necesaria una seguridad absoluta dado que el tratamiento es de por vida.

TRATAMIENTO

Hasta hoy no se utilizan fármacos para tratar la enfermedad. El único tratamiento posible es a través de la alimentación, determinando un **plan alimentario estricto y de por vida Sin T.A.C.C.**

DENTRO DEL PLAN ALIMENTARIO SE PUEDEN IDENTIFICAR DOS GRANDES GRUPOS

Permitidos | Vegetales frescos, Legumbres frescas, Frutas frescas, Semillas, Frutos secos, Frutos deshidratados, Carnes rojas, Carnes blancas (Pescados, Ave) y Cerdo.

Controlados | Aquellos productos alimenticios que son aprobados por el Código Alimentario Argentino (ver Legislación Nacional).

CUIDADOS

Si bien es significativo elegir los alimentos adecuados (libres de gluten), el manipularlos correctamente es muy importante ya que se debe evitar la contaminación de la comida. Por eso a continuación se detallan algunos consejos:

- » Las preparaciones sin gluten deberán realizarse y cocinarse antes de las demás.
- » Los alimentos sin gluten deberán guardarse separados de aquellos que lo contienen. Lo ideal es destinar un lugar de la cocina exclusivamente para ellos.
- » Utilizar utensilios como tenedores, cuchillos, cucharas, etc. que estén perfectamente limpios para manipular alimentos libres de gluten.
- » En algunos casos se aconseja tener ciertos recipientes exclusivos para cocinar sin gluten, esto se debe a que por su forma es dificultoso limpiarlos correctamente y se corre el riesgo de que queden vestigios de gluten (coladores, palos de amasar, tostadora, etc.)
- » Nunca se debe usar el aceite o el agua utilizados para cocinar previamente alimentos con gluten.
- » Si se cocinan en el horno, al mismo tiempo, una preparación apta para celíacos y otra que pueda contener gluten, deberán hacerlo en diferentes placas.
- » Tener especial cuidado en el uso de caldos o salsas que pueden contener gluten.

*Fuente | Guías para escuelas del Ministerio de Salud de la Nación

LEGISLACIÓN NACIONAL

Desde el año 2009 nuestro país cuenta con un marco normativo específico en lo referido a la enfermedad celíaca, elaborado con una visión integradora. Se trata de la Ley 26.588, que declaró de interés nacional la atención médica, la investigación clínica y epidemiológica, la capacitación profesional en la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca, su difusión y el acceso a los alimentos libres de gluten.

En el transcurso del 2011, se incorporó al Código Alimentario Argentino el contenido de gluten permitido en los productos destinados para celíacos, los cuales no podrán superar los 10mg/kg. Para comprobar dicha condición deberá utilizarse la metodología analítica enzimoinmunoensayo ELISA R5 Méndez y toda aquella que la Autoridad Sanitaria Nacional evalúe y acepte.

Para la aprobación de los alimentos libres de gluten, las empresas elaboradoras e importadores de productos para celíacos deberán presentar ante la Autoridad Sanitaria de su jurisdicción

dicho análisis otorgado por un organismo oficial o entidad con reconocimiento oficial, que avala la condición “libre de gluten”, y un programa de Buenas Prácticas de Manufactura con el fin de asegurar la no contaminación. Dicho programa es la herramienta fundamental para minimizar y controlar los riesgos potenciales a los que pueden ser expuestos los consumidores celíacos, el cual es auditado con regularidad por la autoridad sanitaria. A ello se suma la vigilancia en el mercado mediante muestreo programado en todo el territorio nacional.

Por último, en la elaboración del listado de los alimentos libres de gluten, publicado por la ANMAT, participan las distintas provincias, el SENASA y el INAL-ANMAT. Dado que dicho listado es dinámico, cada dos meses se actualizan los alimentos aprobados como “libres de gluten”.

ROTULADO

Los productos alimenticios ‘Libres de Gluten’ que se comercialicen en el país deben llevar, obligatoriamente impreso en sus envases o envoltorios, de modo claramente visible, el símbolo oficial.

Además podrán llevar símbolos facultativos que por Res. Conj. SPReI 201/2011 y SAGyP 649/2011 se reconocen y que figuran a continuación.



SIMBOLO SIN T.A.C.C.



SIMBOLOS DE USO FACULTATIVO

ALGUNAS RECETAS FÁCILES

PIZZA | INGREDIENTES

- » 250gr. de agua (o leche).
- » 1 huevo.
- » 1cc de aceite.
- » Sal a gusto.
- » 50gr. de levadura fresca.
- » 500g premezcla sin gluten.

PREPARACIÓN

Mezclar bien el agua (o la leche) con el huevo y el aceite.

Incorporar a la premezcla, y batir hasta lograr una mezcla lisa y sin grumos.

Diluir la levadura con un poquito de agua y agregar al batido. Una vez incorporada colocar la mezcla en asadera apenas aceitada y con la ayuda de una espátula aceitada (o simplemente con las yemas de los dedos aceitados) acomodarla.

Dejar levar y en cuanto empieza a levantarse poner al horno precalentado.

Cocinar en horno moderado unos 15 minutos, retirar y colocar salsa de tomate. Volver al horno por 1 minuto.

En este punto podemos retirarla del horno, dejar enfriar y guardar para otro momento o bien ponerle queso o muzzarella y colocarla nuevamente en horno hasta que ésta se funda.



BIZCOCHUELO DE CHOCOLATE | INGREDIENTES

- » 300 g. de azúcar
- » 200 g. de manteca
- » 150 g. de chocolate
- » 250 g. de harina de maíz
- » 150 g. de harina de arroz
- » 6 huevos
- » 6 cditas de polvo leudante
- » una pizca de sal

PREPARACIÓN

Batir la manteca con el azúcar hasta obtener una consistencia bien cremosa y agregar de a poco las yemas mientras se continúa batiendo hasta punto letra.

Aparte derretir el chocolate a baño maría, cuando esté tibio agregar a la mezcla. Luego incorporar las harinas, el polvo leudante y la sal.

Batir las claras punto nieve y luego agregarlas a la preparación, mezclando en forma envolvente. Poner en un molde enmantecado y enharinado. Cocinar en horno al mínimo por 50 minutos.

LEUDANTE CASERO | INGREDIENTES

- » 25g. de fécula de maíz.
- » 50g. de bicarbonato de sodio.
- » 50g. de crémor tártaro.

Se puede guardar la mezcla en un recipiente hermético y rotulado.

GALLETITAS DE QUESO | INGREDIENTES

- » 200g. de premezcla de harinas.
- » 1 cucharadita de sal.
- » 100g. de manteca o margarina.
- » 100g. de queso rallado.
- » 1 huevo.

PREPARACIÓN

Poner en un bol la premezcla de harinas, sal y queso rallado, y mezclar con cuchara o tenedor. Agregar la manteca fría cortada en trocitos y con la punta de los dedos trabajar hasta que la consistencia sea como arena mojada.

En otro recipiente, batir los huevos hasta que las yemas y las claras queden bien mezcladas e incorporar en el centro de la mezcla anterior mezclando continuamente con una espátula.

Esta masa no debe amasarse demasiado, solo hasta unirla y quede homogénea.

Dejar descansar 30 minutos en la heladera. Estirlarla con palo de amasar dejándola de 5 mm de espesor y llevar a horno precalentado a 170° por 10 minutos.

A las galletitas se les pueden dar distintas terminaciones, pincelando con huevo antes del horneado o bien, espolvorearlas con semillas de sésamo, semillas de amapola, orégano, perejil, pimentón, albaca, tomillo, etc.

NORMATIVA VIGENTE

Código Alimentario Argentino | Capítulo XVII Art. 1383 y 1383bis

Ley 26.588 | “Declárase de interés nacional la atención médica, la investigación clínica y epidemiológica, la capacitación profesional en la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca.”

Modificación del Art. 1383 “Categorización de alimentos libres de gluten” | Resolución Conjunta SPReI 131/2011 y SAGPyA 414/2011

Símbolo Oficial de los productos “libres de gluten” | Resolución Conjunta SPReI 201/2011 y SAGyP 649/2011

Método Analítico que avala la condición “libre de gluten”

SITIOS DE INTERÉS

Listado de Alimentos Libres de Gluten

Programa Nacional de Detección y Control de Enfermedad Celíaca

Cobertura Asistencial a las Personas con Celiaquía - Resolución N° 407/2012