

Red Provincial de  
Celiacía  
**CELIARED**

**MINISTERIO DE  
SALUD**



GOBIERNO DE LA  
PROVINCIA DE  
**BUENOS  
AIRES**

[gba.gov.ar](http://gba.gov.ar)

**Hay que tener precaución al elegir y preparar los alimentos** dado que la presencia de gluten en la dieta, aun en pequeñas cantidades, aumenta el riesgo de padecer graves efectos secundarios a largo plazo.

## Elegir alimentos aptos

Es importante controlar los rótulos de los alimentos y corroborar que se encuentren en el listado oficial de alimentos libres de gluten que publica ANMAT, ingresando a <https://www.argentina.gob.ar/anmat/alg>



## Evitar la contaminación cruzada

La contaminación en los alimentos puede ocurrir si se preparan en superficies comunes o con utensilios que no se encuentren apropiadamente limpios, después de haber preparado comidas que contienen gluten, o utilizando algún alimento que puede contener TACC en forma oculta.

No se recomienda la adquisición de productos sueltos (por ejemplo, cereales y legumbres), debido al riesgo de contaminación.

**Ante cualquier duda consulte en el Centro de Salud más cercano**

[programasent.celiared@gmail.com](mailto:programasent.celiared@gmail.com)



# CELIAQUÍA

Claves para entenderla

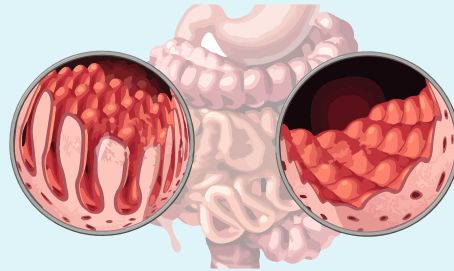
MINISTERIO DE  
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**BUENOS AIRES**

## ¿Qué es la celiarquía?

Es una enfermedad inflamatoria que afecta inicialmente el intestino delgado, que se desencadena por el consumo de alimentos que contengan ciertas proteínas de **trigo, avena, cebada y centeno (TACC)** - comúnmente llamadas **gluten** - que resultan tóxicas en personas genéticamente predisuestas.



## ¿Cómo se manifiesta?

Puede presentarse con signos y síntomas tales como:

- Diarrea prolongada, constipación, dolor o distensión abdominal.
- Anemia crónica, cansancio, debilidad.
- Aftas orales o alteraciones en el esmalte dental.
- Caída de cabello, uñas quebradizas, piel seca.
- Cambios en el comportamiento, irritabilidad.
- Abortos o infertilidad.
- Retraso en el crecimiento o puberal.
- Baja estatura comparativa con hermanos y padres.
- Fracturas óseas, ante traumas mínimos.
- Pérdida de peso u obesidad.



## ¿Quienes deben realizar una consulta médica?

Personas con signos y síntomas.

Personas sin signos, ni síntomas pero que:

- Sean familiares de una persona con enfermedad celíaca (padres, hermanos e hijos).
- Tengan alguna enfermedad inmunológica (Diabetes tipo I, Tiroiditis de Hashimoto, Hepatitis autoinmune o Síndrome de Sjögren) o genética (Síndrome de Down o de Turner).

## ¿Cómo se trata?

Una vez diagnosticada la enfermedad celíaca, **los síntomas se pueden revertir con una dieta estricta de alimentos sin TACC** que deberá mantenerse de por vida.

Se debe evitar que los alimentos sin TACC tomen contacto con superficies o utensilios que sí lo contienen.

## ¿Cuáles son los alimentos sin TACC?

**Sin Trigo - Avena - Cebada y Centeno**

Los **alimentos naturales sin TACC** son: leche, huevo, carnes frescas (vaca, ave, pescado y cerdo), verduras y frutas frescas, legumbres, azúcar, aceites, granos, féculas de papa y mandioca, harinas y almidones de: maíz, arroz, amaranto, porotos, garbanzos y soja.

En el caso de los **alimentos industrializados se debe buscar los que contengan el símbolo Sin TACC.**

Todos los alimentos libres de gluten que se comercialicen en el país, deben llevar, obligatoriamente el logo.

