

Alimentación saludable

Celiaquía

Comer bien para sentirte mejor



¿Qué es la celiacía?

La celiacía es una enfermedad que el propio cuerpo desarrolla y no se contagia de otras personas.

Si una persona es celiaca NO puede consumir **gluten**.

El gluten es una parte de la semilla de muchos cereales.



¿Qué cereales contienen gluten?



Trigo
Cebada
Centeno
Avena
Espelta

Existen diferentes grados de celiacía:

- 
01 **Enfermedad celiaca:** Hay síntomas y las pruebas diagnósticas son positivas.
- 
02 **Sensibilidad al gluten:** Hay síntomas, pero las pruebas diagnósticas no son positivas.
- 
03 **Alergia:** Afecta todo el cuerpo y los síntomas se parecen a una reacción alérgica. No son problemas digestivos.

¿Cuáles son los síntomas?



Náuseas y Vómitos



Abdomen hinchado y abundantes gases



Dolor de cabeza y mareos



Diarrea



Cansancio

El único tratamiento es **NO COMER GLUTEN.**

¿Qué cereales no contienen gluten?

Maíz



Arroz



Trigo sarraceno



Mijo



Etiquetado

Carne



Pescado



Verduras



Fruta



A la hora de hacer la compra, asegúrate de leer bien las etiquetas de los alimentos.

Si eres una persona celiaca, debes comer alimentos en los que ponga "sin gluten".

Si sale reflejado "muy bajo contenido en gluten" NO se debe consumir.

Los alimentos frescos como la fruta, la verdura o la carne, no tienen gluten y no llevan etiquetas al respecto.

Si eres celiaco, busca este símbolo en las etiquetas, significa que el producto es libre de gluten.

Los símbolos parecidos también indican que el producto no contiene gluten.

Si te sientes mal después de comer algo con gluten, consulta con tu enfermera.

