

Grupos de Apoyo

High Sierra Gluten-Free Support Group

Contacto: Kathleen Frank
Teléfono: (775) 826-9038
Correo-e: jerryseawolf@sbcglobal.net
Facilitador: Kerry Seymour, MS, RD, CDE
University of Nevada Cooperative Extension
Teléfono: (775) 784-4848
Correo-e: seymourk@unce.unr.edu

Grupo Reno ROCK (Raising Our Celiac Kids)

Contacto: Carrie Owen
Teléfono: (775) 747-3104
Correo-e: renorockgroup@yahoo.com

Celiac Disease Foundation

13251 Ventura Blvd., Suite 1
Studio City, CA 91604-1838
Teléfono: (818) 990-2354
Correo-e: cdf@celiac.org
Internet: www.celiac.org

Celiac Sprue Association/USA, Inc. (CSA)

P.O. Box 31700
Omaha, NE 68131-0700
Teléfono: (877) 272-4272
Correo-e: www.celiacs@csaceliacs.org
Internet: www.csaceliacs.org

Gluten Intolerance Group

15110 10th Avenue SW, Suite A
Seattle, WA 98166-1820
Teléfono: (206) 246-6652
Correo-e: gig@gluten.net
Internet: www.gluten.net

Grupos de Apoyo en Internet

Correo-e: Celiac-Request@maelstrom.stjohns.edu
Internet: www.enabling.org/ia/ceciac/

Listados de alimentos / productos sin gluten

Listado de CSA de productos sin gluten

Celiac Sprue Association/USA, Inc. (CSA)
(ver información de contacto anterior.)

Clan Thompson “SmartLists” - Internet:
www.clanthompson.com/prod_catalog.php3

Wild Oats Natural Marketplace

5695 S. Virginia St.
Reno, NV 89502
Teléfono: (775) 829-8666
Internet: www.wildoats.com/u/health10071/

Trader Joe's Market

5035 S. McCarran Blvd.
Reno, NV 89502
Teléfono: (775) 826-1621
Internet: www.traderjoes.com/products/
brochures/west_gluten.pdf

Libros/recetas/otros recursos

Living a Full Life with Celiac Disease
(2005). CSA
Guidelines for a Gluten-Free Lifestyle
(2006). Celiac Disease Foundation
Jax Lowell (2005). *The Gluten-Free Bible*,
Henry Holt Publishers
Shelley Case (2006). *Gluten-Free Diet: A
Comprehensive Resource Guide*, Centax
Books
Danna Korn (2001). *Kids with Celiac
Disease*, Woodbine House Publishers
Bette Hagman (2000). *The Gluten-Free
Gourmet Cooks Fast and Healthy and
The Gluten-Free Gourmet Bakes Bread*,
Henry Holt Publishers
Connie Sarros (2003). *Wheat-Free, Gluten-
Free Dessert Cookbook*

Kim Koeller and Robert LaFrance (2005).
*Let's Eat Out! Your Passport to Living
Gluten and Allergy Free*. R & R
Publishing.
Living Without www.LivingWithout.com
Glutenfreeda www.glutenfreeda.com

Obtenga gratis *La guía de compras y
nutrición sin gluten* de la University of
Nevada Cooperative Extension,
(775) 784-4848.

Referencias

“NIH Consensus Statement on Celiac
Disease” *NIH Consensus and State-of-the-
Science Statements* Vol. 21, No. 1, 28-30 de
junio, 2004

Guidelines for a Gluten-Free Lifestyle 3rd
ed., Celiac Disease Foundation, Junio 2004

Preparado por:

Kerry Seymour, MS, RD, CDE
Especialista en Nutrición
University of Nevada Cooperative Extension
Reno: (775) 784-4848

y:

Mary Wilson, MS, RD
Especialista en Nutrición
University of Nevada Cooperative Extension
Las Vegas: (702) 222-3130

*Para información sobre otros temas, visíte-
nos la Internet: <http://www.unce.unr.edu>*

La University of Nevada, Reno, es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa y no discrimina en base a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física ni orientación sexual en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América.



AN APPLE A DAY



Hoja de datos 06-53

Prepared by University of Nevada Cooperative Extension
and the University of Nevada School of Medicine.

¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca, también llamada celíaca activa o enteropatía de sensibilidad al gluten, es una enfermedad del intestino delgado autoinmunitaria y hereditaria. Si una persona con enfermedad celíaca consume la proteína gluten (se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada), se inflama el interior del intestino delgado y no absorbe los nutrientes. De no tratarla, puede traer deficiencias en vitaminas y minerales. La presencia e intensidad de los síntomas puede variar mucho. A cualquier edad pueden producirse síntomas como diarrea o constipación, gases, sensación hinchada, calambres y dolores abdominales, fatiga, pérdida de peso, anemia, dolores de cabeza, osteoporosis o osteopenia y, en niños, trastornos del desarrollo físico. También pueden haber síntomas emocionales y psicológicos, como depresión, ansiedad e irritabilidad.

¿Qué es dermatitis herpetiformis?

Dermatitis herpetiformis (DH) es una forma de enfermedad celíaca que causa una reacción en la piel cuando se come gluten. Se forman manchas hinchadas que pican o arden o pequeñas ampollas. Aunque normalmente se recetan medicamentos, es esencial seguir una dieta sin gluten para el tratamiento. También es importante evitar aplicar en la piel productos con gluten.

¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?

El primer paso del diagnóstico es un examen físico, con revisión de síntomas y una prueba de sangre de anticuerpos (AEM e IgA). Si los resultados de la prueba de sangre lo indican, se puede tomar una biopsia

del intestino delgado. Si se detecta DH, pueden tomarse biopsias de la piel. Es esencial seguir una dieta con gluten durante las pruebas para resultados exactos. Se concluye el diagnóstico con el seguimiento de una dieta sin gluten, para mejorar los síntomas y signos de sensibilidad al gluten.

¿Cuál es el tratamiento para la enfermedad celíaca?

Aunque no existe cura para la enfermedad celíaca o DH, el seguir una dieta sin gluten es esencial para el tratamiento. La dieta exige evitar toda comida que contiene ingredientes de trigo, centeno, cebada y granos parecidos. (Vea la lista de alimentos/ingredientes y otros productos.)

¿Por cuánto tiempo debo seguir esta dieta?

Es necesario evitar gluten de por vida para evitar síntomas, permitir que el intestino y la piel se curen y que permanezcan sanos, y para evitar otras enfermedades autoinmunitarias como de la tiroides o del hígado.

¿Es necesario consultar con un dietista?

Según las recomendaciones de National Institutes of Health (NIH) del 2004, al consultar con un dietista competente puede ayudarle a evitar completamente el gluten, incluso en productos no alimenticios como productos cosméticos, dentales, medicamentos, sellos y sobres. También le aconsejarán sobre cómo alimentarse bien y a la medida de su historial médico y preferencias en comidas, así como una introducción para que conozca la variedad de productos sabrosos (!) existentes sin gluten.

Lea las etiquetas de alimentos

Desde enero del 2006, todo alimento con etiqueta de valor nutritivo debe indicar la presencia de todo alérgeno alimentario: también trigo. Se desarrollan pautas para identificar gluten. Ya que ingredientes varían con el tiempo, lea siempre que haga las compras la información de los ingredientes y sobre alergias, a no ser que un alimento se identifica con "sin gluten" ("gluten-free").

Cereales/harina/ingredientes sin gluten

Amaranto, arrurruz, alubias, judía, habas, alforfón, maíz, mijo, arveja, papas, quinoa, arroz, sorgos, almidón (compruebe el origen en productos farmacéuticos), soja, tapioca, teff, arroz silvestre. Avena no contaminado con gluten en la cosecha y el proceso, pueden ser tolerados. Siga las indicaciones de su médico o dietista sobre avena.



Alimentos/ingredientes con ó posiblemente con gluten

Tipos de trigo: duro, triturado de sémola, harina, bulgur, cuscús, orzo.
Cereales afines: centeno, cebada, Einkorn, Emmer, farro, Kamut, espelta, triticale.
Caldos/cubitos para caldo
Sirope de arroz integral
Coloreante/sabores basados en azúcar
Hostias de Comunión
Adobos
Malta o sabores de malta
Vinagre de malta
Almidón modificado (si trigo es la fuente)
Panko
Aderezos de ensalada
Salsa soja
Mezclas de especias

Otros productos para chequear por posible presencia de gluten

Productores dentales o bucales.
Protectores de labios/lápiz de labios.
Cualquier loción o filtro solar o cualquier producto que entre en contacto con la boca o que se pueda ingerir.
Medicamentos recetados o comprados en una droguería sin receta.
Si tiene DH, cualquier producto de aplicación tópica, como jabones, champús, lociones y desodorantes.

Menú de ejemplo sin gluten

Desayuno

Jugo o zumo de naranja (½ taza)
Crema o cereal de arroz (1 taza) con medio plátano
Nueces troceadas (2 cucharaditas)
Azúcar o miel (1 cucharada)
Leche descremada al 1% (1 taza)

Almuerzo

Pavo GF en rodajas (2 oz)
Tortillas de maíz (2)
Salsa fresca GF
Aguacate en rodajas, tomate y lechuga
Cortes de zanahoria
Manzana (1 entera)
Leche descremada al 1% (1 taza)

Cena

Ensalada verde mixta (1 taza)
Aderezo de aceite y vinagre (1 cucharadita)
Pollo o pescado asado a la parrilla (4 oz)
condimento: jugo de limón y hierbas
Papa asada (1 medio)
Margarina (2 cucharaditas)
Crema GF agria (1 cucharada)
Brécol al vapor (1 taza)
Yogur GF congelado (1 taza)

Tentempié

Galletas GF de arroz (2)
Crema de cacahuete (1 cucharada)
Uvas (½ taza)