

## 5 de mayo - Día Internacional del Celíaco

La enfermedad celíaca es una **intolerancia permanente** a las proteínas del **trigo, avena, cebada y centeno**, comúnmente llamadas **gluten**, que afecta a las personas con predisposición genética.

La celiacía puede aparecer en **cualquier momento de la vida**, desde que se incorpora gluten a la alimentación hasta la adultez avanzada. En Argentina, se estima que 1 de cada 167 personas adultas son celíacas, mientras que en la niñez la prevalencia es aún mayor (1 de cada 79).

El único tratamiento consiste en una alimentación exenta de gluten de por vida. Con esto se consigue la desaparición de los síntomas clínicos y la normalización de la mucosa y función intestinal, a la vez que se evitan las posibles complicaciones que pudieran aparecer en forma tardía.

### 10 recomendaciones para preparar Alimentos Libres de Gluten (ALG) seguros

Para que un ALG sea seguro, además de seleccionarlo de forma adecuada, es necesario adoptar algunas prácticas que eviten la contaminación con gluten durante su manipulación. A continuación, encontrarás algunas recomendaciones para implementar durante el almacenamiento, la preparación y el servicio en la mesa:

- Seleccionar alimentos que contengan el logo oficial de Alimento Libre de Gluten
- Almacenar los alimentos en envases cerrados, identificarlos y separarlos de los que contienen gluten.
- Guardar en los estantes superiores de alacenas, heladeras y freezer.
- Limpiar y desinfectar las superficies (mesadas, mesas), antes de prepararlos.
- Lavar tus manos con agua y jabón, antes de manipularlos.
- Elaborar y cocinar las preparaciones libres de gluten antes que las convencionales.
- Destinar utensilios difíciles de limpiar para preparar únicamente platos libres de gluten.
- Utilizar aceite, caldo o agua de cocción exclusivos para elaborar preparaciones libres de gluten.
- Cubrir los alimentos durante la cocción o calentamiento.
- Verificar que los utensilios y la vajilla que utilices se encuentren limpios.
- Utilizar utensilios y recipientes exclusivos para alimentos untables (quesos, manteca, mermeladas, etc.).

Las personas celíacas pueden comer todo tipo de alimentos no industrializados (carnes, huevos, verduras, frutas) ya que no contienen gluten en su composición natural. Sin embargo, la selección y preparación debe ser adecuada para evitar su contaminación.

Es importante, como para el resto de la población, mantener una dieta saludable y equilibrada, en la cual se incluyan la menor cantidad de alimentos ultraprocesados y se prioricen alimentos frescos no industrializados.

Si se toman los recaudos adecuados para evitar la contaminación cruzada y se eligen alimentos seguros libres de gluten, será suficiente para mejorar el estado de la sintomatología y llevar una vida normal, sin otras restricciones innecesarias.