

Los alimentos libres de gluten
deben llevar obligatoriamente
impreso en sus envases o
envoltorios este símbolo
autorizado:



@msaludtuc



Ministerio de Salud Pública Tucumán



www.msptucuman.gov.ar



Salud Escucha 0800 4444 999

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN

MINISTERIO DE
SALUD PÚBLICA



GOBIERNO DE
TUCUMÁN



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?

Es una enfermedad gastrointestinal producida por la intolerancia permanente al gluten, proteína que se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno (TACC).

El consumo de gluten en una persona celíaca daña la pared del intestino y disminuye la capacidad de absorber nutrientes.

ALGUNOS SÍNTOMAS

DIGESTIVOS:

Diarrea prolongada
Dolor intestinal
Hinchazón abdominal
Constipación

NO DIGESTIVOS:

Pérdida de peso
Cansancio
Irritabilidad
Anemia

Ante la presencia de estos síntomas concurrir al centro asistencial más cercano a su domicilio.

Esta enfermedad puede presentarse en cualquier etapa de la vida.

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

A través de un análisis de sangre específico y de estudios digestivos.
Con la detección temprana y el tratamiento oportuno se evitan complicaciones.

¿CÓMO SE TRATA?

Con una alimentación libre de gluten de manera estricta y de por vida.

SEMÁFORO DE LA ALIMENTACIÓN DEL CELÍACO



Alimentos aptos (No contienen gluten)

Frutas, verduras, legumbres, arroz, leche, huevo, todo tipo de carnes, pescados, hierbas frescas.



Alimentos dudosos (Pueden contener gluten)

Aderezos, helados, mermeladas, quesos, chocolates, cereales, té, yerba mate, yogur, salsas, caldos, caramelos, entre otros.



En estos casos, es importante:

A) Identificar si el producto tiene el logo oficial.

B) Consultar el listado oficial de alimentos aptos para celíacos en www.anmat.gov.ar



Alimentos prohibidos (Contienen o se elaboran con trigo, avena, cebada y centeno (TACC) y sus derivados)

Productos de panadería, pastas, pizzas, alimentos rebozados, fideos, galletas, entre otros.