



Ce.Di.Ce.
Centro de Difusión de la Celiacía

Nº 10

Mundo Celíaco

“Difundir para concientizar”

Publicación del Centro de Difusión de la Celiacía (Ce.Di.Ce.)
Distribución Gratuita - Mayo 2012

SUMARIO

- 3 Editorial
- 4 Actividades CeDiCe
- 8 Últimas publicaciones
- 9 Para compartir. NATURALSUR
- 10 Dieta Libre de Gluten (DLG)
- 14 Legislación
- 16 Comer sin gluten. Todo sin TACC
- 17 Después del diagnóstico
- 18 Información útil

El niño celíaco en la escuela

Pág. 12



Pág. 6

Homenaje.
En recuerdo del
Dr. J.C. Gómez

Mundo Celíaco

Año 6 N° 10, Mayo de 2012

Propietario:
Centro de Difusión de la Celiaquía

Director:
Marta Beatriz Poli

Producción periodística:
Marina Chopita
María Magdalena Coelli
Margarita Hollman
María Rosa Pastor
Marta Poli

Colaboran en este número:
Lic. Andrea González
D.C.V. Mariana Vilela (foto de tapa)
Jazmín y Morena Salias



Personería Jurídica N° 32033
Domicilio Legal: Calle 119 N° 1643
(1900) La Plata, Buenos Aires
Tel /Fax (0221) 427 6585
E-Mail: ce_di_ce@yahoo.com.ar
www.cedice.com.ar

Adherida a la Federación
de Instituciones Culturales
y Deportivas de La Plata.
Entidad de Bien Público
Municipalidad La Plata N° 1285

Organización CENOC N° 15507
Inscripción REPOC N° 1/2146/08
Registro de la Propiedad Intelectual
N° 869379

Queda prohibida la reproducción
total o parcial de esta publicación sin
la autorización expresa de Ce.Di.Ce.

www.cedice.com.ar
www.facebook.com/ce.di.ce

Editorial

El diagnóstico de la enfermedad celíaca implica la realización de un tratamiento, durante toda la vida, que consiste en una dieta sin TACC (Trigo, Avena, Cebada y Centeno). Esto conlleva una serie de dificultades en la vida de las personas celíacas, tanto en el plano social, personal, familiar y/o escolar. En este último caso, el celíaco debe asumir su dieta, necesariamente, con el apoyo del entorno familiar pero fundamentalmente del establecimiento educativo al que concurre.

Actualmente está en vigencia la ley N° 14.129 de la provincia de Buenos Aires que establece que se garantizará la dieta sin gluten en los comedores escolares de todos los niveles educativos, a quienes lo necesiten. Si bien están las condiciones materiales y legales para que se implemente esta medida, se presentan distintas dificultades al momento de gestionarla. Por un lado, es necesario que los actores de los establecimientos educativos, ya sean directivos, docentes y/o trabajadores sociales, indaguen en la población educativa a fin de identificar a los celíacos e informar a las autoridades que corresponda para poder hacer efectiva la dieta sin TACC. Por otro lado, es imprescindible que los familiares y/o encargados notifiquen la condición de celíaco de los alumnos y que exijan que se realicen todas las acciones necesarias para integrarlo.

Frente a esta situación entendemos que es necesario un fuerte compromiso y un trabajo articulado entre la escuela y la familia, con el objetivo de lograr el cumplimiento de la normativa existente referida tanto a los comedores escolares como a los kioscos saludables en toda la provincia de Buenos Aires, además de brindar apoyo y orientación a las familias a fin de elevar la calidad de vida del celíaco y su entorno.

Comisión Directiva

2011

JULIO

CAMPAÑA DE DIFUSION

- Distribución de Revistas Mundo Celíaco en Taller de Cocina. División Alimentación. Htal. Ramos Mejía.
- Participación en el programa Celiacomanía.

AGOSTO

CAMPAÑA DE DIFUSION

- Participación en el Programa “La salud en boca de todos”. Radio UNLP – AM 1390
- Distribución de folletería institucional, afiches y revistas Mundo Celíaco en:
 1. V Jornadas Bonaerenses de Alimentación. Organizado por Colegio de Nutricionistas Prov. Bs As. La Plata
 1. Primera Maratón organizada por ACA. Paseo del Bosque, La Plata.

INSTITUCIONAL

- Concurrencia al III Simposio Internacional de Enfermedad Celíaca. Organizado por la Fundación Convivir en Santiago de Chile. Distribución de revistas Mundo Celíaco N° 9, afiches y folletos institucionales.

SETIEMBRE

FORMACION DE RECURSOS HUMANOS

- Capacitación sobre Manipulación de Alimentos para Celíacos:
 1. Programa de Educación Popular en Seguridad Alimentaria para obtención de Libreta Sanitaria de UNLP. UTHGRA La Plata.
 2. Curso para obtención de la Libreta Sanitaria. Secretaría de Salud de la Municipalidad de La Plata.
 3. Taller para personas con enf. celiaca. Subsecretaría de Promoción Social, CABA. Centro Cultural Julian Centella- Almagro

CAMPAÑA DE DIFUSION

- Participación en:
 1. Programa “La salud en boca de todos”. Radio UNLP. AM 1390

2. Programa “Planeta de sabores”. Radio ROCHA AM 1570.

3. Programa de interés general “Resistencia”, Radio Comunitaria FM Resistencia 103.9. La Plata.

• Distribución Revistas Mundo Celíaco, folletería y afiches en:

1. Clase de Cocina. Hospital Ramos Mejía, División Alimentación.

2. Conferencia sobre celiaquía. Organizada por la Dirección de Seguridad Alimentaria del Ministerio de Desarrollo Social de la Provincia de Jujuy. San Salvador de Jujuy.

INSTITUCIONAL

• Participación en el 10° Ciclo de Conferencias- Alimentos, Nutrición y Salud. Organizadas Subsecretaría de Control Sanitario. Ministerio de Salud Pcia de Bs.As. La Plata.

OCTUBRE

FORMACION DE RECURSOS HUMANOS

• Jornada de Capacitación Manipulación de Alimentos para celíacos. Destinados a los tres niveles de la educación, profesionales de la salud y comunidad en gral. Municipalidad de Lincoln. Pcia de Bs As

• Curso para la obtención de la Libreta Sanitaria. Secretaría de Salud, Municipalidad de La Plata

INSTITUCIONAL

• Presencia en el III Congreso Latinoamericano de Enfermedad Celíaca participación con stand. Complejo La Plaza – CABA

CAMPAÑA DE DIFUSION

- Participación en:
 1. Programa “La salud en boca de todos” Radio UNLP. AM 1390
 2. Programa “La educación al rojo vivo”. Radio UNLP. AM 1390
 3. Programa “Vivir saludable”. Canal Metro, Canal 13 Cablevisión y Multicanal

2011

- Distribución de folletería, revistas y afiches en la jornada “Enfermedad Celiaca” organizada por el Centro de Bioquímicos Distrito V de la Pcia de Bs As, Lujan

NOVIEMBRE

FORMACION DE RECURSOS HUMANOS

- Capacitación sobre Manipulación de Alimentos para celíacos en:

1. Programa de Educación Popular en Seguridad Alimentaria para obtención de Libreta Sanitaria de UNLP. UTHGRA La Plata.

2. Curso para obtención de la Libreta Sanitaria. Secretaría de Salud de la Municipalidad de La Plata.

- I Jornada informativa para establecimientos Gastronómicos de La Plata. Auspicio Secretaría de Modernización del Estado de la Municipalidad de La Plata.

INSTITUCIONAL

- Primeras Jornadas Bioquímico-Clínicas de Enfermedad Celíaca. CABA. Se participó con un stand.

CAMPAÑA DE DIFUSION

- Distribución de folletería, afiches y revistas Mundo Celíaco en :

1. Segundo encuentro Celíacos del litoral. Organizado por SAP filial Concordia. Facultad de Ciencias de la Alimentación de Entre Rios.

2. Taller de cocina. División Alimentación Htal Ramos Mejía.

3. Primer Seminario Regional del NOA “Celiaquía y diabetes”. Academia de Gastronomía Canela. Santiago del Estero.

- Participación en el Programa “La Salud en boca de todos” Radio UNLP. AM 1390



DICIEMBRE

FORMACION DE RECURSOS HUMANOS

- Capacitación sobre Manipulación de Alimentos para Celíacos dentro del curso para obtención de la Libreta Sanitaria, Secretaría de Salud Municipalidad de La Plata. 2 charlas.

CAMPAÑA DE DIFUSIÓN

- Participación en el Programa “La salud en boca de todos” Radio UNLP. AM 1390

- Distribución de revistas Mundo Celíaco en Taller de Cocina Navideña. División Alimentos. Htal Ramos Mejía CABA.

2012

ENERO

FORMACION DE RECURSOS HUMANOS

- Curso para obtención de la Libreta Sanitaria. Secretaría de Salud de la Municipalidad de La Plata. Dos charlas

FEBRERO

FORMACION DE RECURSOS HUMANOS

- Curso para obtención de la Libreta Sanitaria. Secretaría de Salud de la Municipalidad de La Plata. Dos charlas

MARZO

FORMACION DE RECURSOS HUMANOS

- Capacitación a Instructores (CFP N° 423 La Plata) de los Cursos de Cocineros para Comedores Escolares, Manipulación de Alimentos y Limpieza institucional.

- Curso para obtención de la Libreta Sanitaria. Secretaría de Salud de la Municipalidad de La Plata.





En recuerdo del Dr. Juan Carlos Gómez

Un referente en la gastroenterología, un amigo incondicional y un colega respetado que ha dejado un recuerdo entrañable entre quienes lo conocieron y compartieron distintas vivencias

“Maestro en gastroenterología,” así fue reconocido en junio de 2011 el Dr. Juan Carlos Gómez, quien dedicó gran parte de su vida a esta profesión. A sus 63 años falleció en la ciudad de La Plata dejando una gran impronta en el tema de la celiacía y un recuerdo entrañable entre sus amigos y colegas.

Más conocido como “Pato”, el Dr. Gómez trabajó durante muchos años en la Unidad de Soporte Nutricional y Enfermedades Malabsortivas del Hospital San Martín de La Plata. Allí desarrolló su labor junto con un gran equipo de profesionales que lo recuerdan por su inteligencia, su humor, su perseverancia y como una gran persona. Desarrolló su tarea profesional en el nosocomio hasta el 2008, año en el que se jubiló para luego seguir prestando servicios en calidad de asesor.

Las mañanas comenzaban con un infaltable mate cocido que esperaba con ansias para luego abocarse al trabajo cotidiano, atender pacientes, evaluar a los alumnos de medicina, planificar con anticipación las tareas a desarrollar durante el año e investigar aún más sobre la celiacía. Sin dudar, sus compañeros destacan que sobre dicha temática han aprendido del Dr. Gómez, quien estaba permanentemente estudiando y actualizándose sobre la mencionada enfermedad.

“Mostraba un aspecto muy serio, formal, pero después hacía todo para que estuvieras cómoda, a tal punto que se armó un lindo grupo”, recuerda Andrea Baistrocchi, Lic. en Nutrición del San Martín. En este sentido también rescatan su humor: “venía jocoso y quizá vos estabas atendiendo el consultorio y él venía con un patito (muñeco) que tenía y ese día no tenía ganas de trabajar y apretaba el patito que hacía cuac cuac, y vos estabas con el paciente”. Marta, la enfermera del servicio, agrega: “era un adulto inteligente en el cuerpo de un niño. Y esa ciclotimia lo llevaba a que viniera todo un día circunspecto como un adulto trabajador y al otro día tenías que aguantarlo porque era un niño insoportable que no tenía ganas de trabajar y tenías que escucharlo y terminar jugando con él”.

Poco amante de la computadora y de la agenda formal, el Dr. Gómez compartió muchas anécdotas con su equipo de trabajo. Lorena, una integrante del servicio, lo recuerda emocionada como un “fenómeno” no sólo en lo profesional. “El Pato” fue su testigo de casamiento, consintió dicha unión civil y a su vez

“El profesor Gómez me enseñó que se puede saber mucho y ser un genio, pero cuando se naturaliza la muerte, se es erudito. Él fue un erudito, y nosotros en su honor; debemos extender su vida en cada una de las nuestras, y para ello debemos entregarnos a nuestra hermosa profesión con más amor, estudio y sacrificio. No sólo Latinoamérica, sino el mundo entero debe estar de luto por su desaparición física”.

Dr. Oscar Villa, desde Cuba

sorprendió a Lorena al reunir a todos sus compañeros de trabajo para celebrar lo acontecido.

En este mismo sentido el Dr. Néstor Chopita, colega y amigo del Dr. Gómez, resalta: *“Era una persona que, además de ser muy culto en términos generales, gran lector no sólo en medicina, tenía una sensibilidad muy profunda. Era más que todo humano, gran calidad en el diálogo y sobre todo de un gran sentimiento de amistad”*.

Se conocieron en 1974 en el Hospital San Martín, época en la que comenzaron a realizar un curso en Buenos Aires en la Sociedad de Gastroenterología Argentina. Durante los tres años que implicó el mismo forjaron una gran amistad. *“Cuando cursábamos nos turnábamos para viajar, eran épocas duras. A veces viajábamos en tren, otras veces en los autos que teníamos y compartíamos los gastos entre las personas que íbamos. Y él siempre tenía destinados unos pesos para compartir algunas pizzas después del curso porque salíamos muy tarde”*.

Además de su amistad, compartieron muchos espacios de trabajo aún luego que el Dr. Gómez se abocara a la celiaquía y a las enfermedades malabsorbtivas. En el último tiempo compartieron experiencias laborales, especialmente a través del centro de entrenamiento de la Organización Mundial de Gastroenterología, en lo que respecta al relevamiento sobre la enfermedad celíaca a nivel latinoamericano.

Cuando el Centro de Difusión de la Celiaquía (Ce. Di. Ce.) comenzó a gestarse como un proyecto en el año 2007, el Dr. Gómez fue una de las principales personas que, además de dar su apoyo para que se concretara el emprendimiento, acompañó los posteriores pasos. Brindó su conocimiento incondicionalmente e incentivó a los miembros de Ce.Di.Ce en cada una de las tareas, transmitiendo todo su entusiasmo para avanzar aún más en la temática a la que se dedicó profesionalmente.



Ésta es una tarea inconclusa que el Dr. Gómez dejó. De todas formas otras tantas siguen en pie. *“Quedó la cátedra de posgrado con los dos cursos con los que seguimos. La idea es que no se modifique”*, señala la Dra. Adriana Crivelli, Jefa de la Unidad de Soporte Nutricional y Enfermedades Malabsorbtivas del Hospital San Martín.

A pesar de las tareas que han quedado pendientes, ha dejado grandes avances en el ámbito científico en lo que concierne a la celiaquía y, a su vez, supo transmitir entusiasmo en muchos colegas para continuar avanzando en el tema. Con su personalidad “el Pato” ha dejado su huella tanto en el plano profesional, académico como personal, reconociéndolo como una persona muy inteligente que cuando se proponía algo lo conseguía, destaca Marta. *“A mí me dejó muchas cosas, sobre todo la tranquilidad que él tenía, el conocimiento de la vida y sobre todo la filosofía de vida”*, remarca el Dr. Chopita.

“Continuar los caminos trazados por algunos emprendedores incansables es también mantenerlos junto a nosotros y marcando el rumbo. En vuestro trabajo está inmerso de modo indisoluble ese espíritu de búsqueda de conocimientos para que el colectivo viva mejor, lo que resume el principal valor de la actividad científica, y en este aspecto la labor del Dr. Gómez se destacó, y sin duda supo escoger compañeras para realizarlo, aún cuando la forma de existencia cambiara”.
Nota de la Odontóloga Alicia Marco, desde Uruguay a Ce.Di.Ce.



Últimas publicaciones



Manual de Manipulación de alimentos para celíacos

Destinado a establecimientos gastronómicos en turismo. Trabajo colaborativo entre el Ministerio de Turismo de la Nación Argentina, la Secretaría de Turismo de la provincia de Entre Ríos y la Asociación de Celíacos de Entre Ríos (ACER)

Se puede leer y descargar

http://issuu.com/sectur/docs/manual_celiaquia/1



Libro Blanco de la ENFERMEDAD CELIACA

Libro pionero en España, realizado por 26 profesionales expertos en Enfermedad Celíaca. La idea es hacer más fácil a los profesionales de la salud el diagnóstico y el tratamiento de las personas con intolerancia al gluten.

Se explica todo lo que rodea a la enfermedad, la calidad de vida de los

pacientes, la dieta que deben llevar, los menús escolares, cómo afecta la celiacía en ese país.

www.celiacosmadrid.org/Libro_blanco_de_la_EC.pdf



Dieta sin gluten: Guía para familias Karoly Horvath-Pamela Cureton

Esta Guía de dieta sin gluten de la Fundación para la Salud Digestiva y Nutrición de la Infancia (CDHNF) y la Sociedad Norteamericana de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición (NASPGHAN) contó con el apoyo del Centro para la Investigación de Enfermedad Celíaca de la Universidad de Maryland

<http://www.gastrokids.org/files/documents/resources/Gluten-FreeDietGuideWebSpanish.pdf>



Recetas sin gluten. Un libro delicioso

Ediciones EDUNER (Editorial de la Univ Nac de Entre Ríos)

Susana Mostto y Ayelén Pérez

Se ofrecen alternativas alimentarias exquisitas, capaces de preservar saludables a las personas en situación especial de intolerancia al gluten y aportando alternativas para afrontar esta afección que aqueja a miles de individuos.

Desde las primeras páginas, se descubre que la ausencia de gluten en una preparación no se convertirá en una dificultad culinaria a la hora de elaborar menús. Por el contrario, con los secretos que brindan las autoras en Recetas sin gluten el comensal no advertirá diferencia alguna con los platos de la cocina tradicional. Una propuesta de Recetas sin gluten tan oportunas como deliciosas



Guía para escuelas. Ministerio de Salud Presidencia de la Nación

Intenta proveer a las escuelas de la información básica sobre la enfermedad y la alimentación que deben llevar a cabo las personas celíacas

<http://www.msal.gov.ar/celiacos/pdf/guia-escuelas-web.pdf>

NATURALSUR, una nueva marca Sin TACC

La empresa PILMAR SA, de la ciudad de Mar del Plata, emprendió la producción y comercialización de productos libres de gluten a través de la marca propia NATURALSUR.

El sector industrial de alimentos sin TACC en nuestro país y Sudamérica es reducido y se enfrenta a situaciones adversas: tales como, emplear materias primas (harinas) obtenidas por métodos tradicionales, las cuales no permiten elaborar alimentos con óptimas características funcionales, obteniéndose productos caros y de característica sensorial deficiente. A partir de ello es que la empresa Pilmar SA solicitó al Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) a través de su Centro de Investigación y Desarrollo en la Industrialización de Cereales y Oleaginosas, la realización de un proyecto que permitiera mejorar la calidad de vida de la comunidad celíaca.

En este sentido Pilmar SA se propuso como objetivos desarrollar la tecnología para la elaboración de harinas e insumos a partir de cereales sin TACC así como también formular mezclas de harinas, alimentos preparados e insumos aptos para celíacos de excelentes características organolépticas y textura, de elevado valor nutricional, fortificados con proteínas de óptima calidad. También se planteó como uno de sus fines brindar asistencia técnica y transferencia de tecnología al sector industrial elaborador de alimentos para celíacos y a la comunidad celíaca en general.

Para poder abordar el proyecto la empresa construyó una fábrica abocada a la producción de alimentos para celíacos en forma exclusiva, con una gran variedad de productos, destinada a satisfacer las necesidades de quienes padecen esta enfermedad. Como es de público conocimiento, estos alimentos deben producirse bajo estrictas normas de seguridad, para evitar la contaminación cruzada con otros productos que puedan dañar la salud del celíaco (como por ejemplo harina de trigo)

Mediante la implementación de este proyecto y en conjunto con el INTI, la empresa realizará actividades de capacitación en la elaboración de alimentos para celíacos y brindará asistencia técnica a microempresas de distintas regiones del país para la instalación de plantas elaboradoras de productos terminados en base a las harinas desarrolladas.



Esta iniciativa, en conjunto con INTI cereales y oleaginosas, fue declarada de “Interés Municipal” por el Honorable Consejo Deliberante del Partido de General Pueyrredón

www.alimentosnaturalsur.com.ar
República de Cuba 146
Mar del Plata – Prov. Bs.As
Te. 223-482-2424 / 481-8628

Dieta Libre de Gluten (DLG)

¿Cuál es el estado nutricional de una persona recién diagnosticada con la enfermedad celíaca?

En la década del 60 la pérdida de peso fue reportada como la característica más común de presentación, en el 88% de los adultos con enfermedad celíaca (EC). Hoy, paralelamente al mayor diagnóstico y a las distintas formas de presentación de la enfermedad, hemos pasado de la desnutrición al sobrepeso.

En los adultos se da la paradoja de una sobre-nutrición por macronutrientes que lleva al sobrepeso u obesidad y desnutrición por micronutrientes.

En la década del 90, ante un predominio de llegada al diagnóstico con presentación intestinal clásica, se podían evidenciar las siguientes características antes y después de iniciar la dieta libre de gluten:

Antes de la DLG

- Menor peso corporal
- Menor masa grasa y muscular
- Mala absorción de grasas
- Menor contenido mineral óseo

Después de la DLG

- Aumento peso corporal (masa grasa)

- Mejora la utilización de grasas
- Mejora contenido mineral óseo

En los últimos años, el estado nutricional al diagnóstico y la evolución del estado nutricional en adultos celíacos ha variado.

Estado nutricional al diagnóstico

Macronutrientes: Se presenta deficiencia en niños asociada al retraso pondo-estatural y es poco frecuente en la edad adulta

En el adulto es más prevalente la sobre-nutrición y la alteración del perfil lipídico

Micronutrientes: Sus deficiencias son más prevalentes y mejor reconocidas: HIERRO-CALCIO-ZINC-ACIDO FOLICO-MAGNESIO-B1-B2-B6

¿Hay estudios realizados sobre la adherencia a la dieta libre de gluten?

Un trabajo realizado por el equipo de trabajo en EC del Hospital Bonorino Udaondo, presentado en el 1° Simposio Latinoamericano 2007, mostró los siguientes resultados:

- El estado nutricional de los pacientes al momento del

diagnóstico es diferente de acuerdo a la forma de presentación de la enfermedad

- Al inicio el grupo de pacientes con presentación intestinal clásica presenta un Índice de Masa Corporal (IMC) y un Pliegue de grasa Tricipital (PT) significativamente menores que el grupo no clásico.

- A los 6 y 12 meses el grupo de pacientes de presentación clásica muestra un promedio de aumento de IMC, PT significativamente mayor al grupo no clásico. Equiparándose los valores en ambos grupos.

Otro estudio realizado por Dickey and Kearney en el año 2006 demostró que después de 2 años de DLG con buena adherencia: el 81% ganó peso; el 4% conservó el peso y el 15% perdió peso.

¿Existe alguna diferencia nutricional al realizar una dieta sin gluten?

En cuanto al Manejo Nutricional de la DLG, un trabajo de Hopman del año 2006 concluye que:

- 45% tiene una ingesta de grasas saturadas mayor al 125% de las Recomendaciones
- 70% tiene una ingesta de fibra

en situaciones especiales

menor al 75% de Recomendaciones

- Un mejor monitoreo médico-nutricional es necesario para prevenir complicaciones a largo término

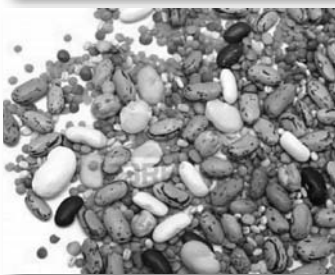
Es de resaltar el alto contenido en grasas saturadas y azúcares que poseen los amasados específicos sin gluten para compensar las cualidades organolépticas de los productos tradicionales derivados del trigo. Además las harinas aptas para celíacos no se hallan fortificadas, como sí ocurre con la harina de trigo desde la ley nacional del año 2002.

¿Cómo debe emprenderse una dieta libre de gluten?

Una DLG bien realizada es nutricionalmente correcta pero para ello es importante encarar la DLG con un lineamiento saludable. Ello supone:

Aumentar el consumo de:

- Carnes blancas, en especial de pescado.
- Hortalizas y frutas de todo tipo y color, preferiblemente crudas.
- Frutas secas: nueces, almendras, avellanas
- Legumbres: lentejas, garbanzos, soja, porotos.
- Cereales, harinas y derivados permitidos: arroz preferiblemente integral, maíz, mijo, fécula de mandioca y papa.



- Consumir aceites puros o mezcla de girasol, maíz, uva u oliva.

- Galletitas o amasados elaborados con poca grasa de origen vegetal (aceites, margarinas untables dietéticas).

Consumir moderadamente:

- Bebidas alcohólicas, gaseosas azucaradas, café, azúcar, dulces y sal.

- Reducir el consumo de carnes rojas y elegir cortes magros, evitando vísceras, embutidos y fiambres.

- Consumir un huevo entero por día, si hace falta un mayor uso para preparaciones utilizar claras solamente.

- Evitar manteca, margarinas sólidas, crema de leche y quesos ricos en grasas.

- Limitar el consumo de galletitas y amasados porque suelen estar elaborados con mucha grasa de origen animal (grasa-crema-manteca) o margarinas sólidas (aceite vegetal hidrogenado).

Desarrollar acciones preventivas que disminuyan los factores de riesgo asociados con un incorrecto estilo de vida.

- Ingerir calorías suficientes

para alcanzar y mantener un peso corporal cercano al peso deseado.

- Aumentar la actividad física.
- Realizar una DLG pero con una selección de alimentos completa y variada.
- Disminuir el consumo de grasas totales, prefiriendo las de origen vegetal.

¿Qué medidas deben incorporarse a la dieta libre de gluten en casos especiales como los embarazos?



En el embarazo es necesaria la evaluación médico-nutricional previa y seguimiento a lo largo de los tres trimestres. Se deben cubrir las necesidades que en el embarazo son de un 15% más así como cubrir nutrientes especiales.

Durante el embarazo es muy importante el consumo de hierro, ya que una gran parte lo utiliza la madre para aumentar la cantidad de sangre en un 50% y el resto lo utiliza el feto y la placenta para su desarrollo.

¿Cómo es la evolución luego de una dieta libre de gluten?

El 70% de los pacientes mejora en 2 semanas en tanto que el 30% restante: progresa con complicaciones, no adhiere al tratamiento y/o adhiere pero persisten SGI.

Lo primero que hay que hacer en los pacientes que no mejoran es evaluar la adherencia al tratamiento en manos de una nutricionista experta en EC, como parte de la Terapia Médico Nutricional (TMN)

¿Cuáles son los efectos protectores de la dieta libre de gluten?

Varios estudios de seguimiento sugieren que la DLG protege contra el desarrollo de algunos tipos de cáncer, especialmente si ha sido instaurada en los primeros años de vida. Asimismo una estricta adherencia a la DLG parece ser la única posibilidad de prevención (Catassi, C, et al. Gastroenterology 2005;128:79-86 Celier C, et al. Clinical Gastroenterol and Hepatol 2008; 6:753-758).

Otros estudios (See J. and Murray J., Nutr in clin pract 2006) destacan que la ausencia de gluten mejora la sintomatología; mejora la serología; reduce la inflamación intestinal con reparación de la mucosa y recuperación de la función absorbente.



Lic. Andrea F González

Jefa del Depto de Alimentación del Htal de Gastroenterología "Dr. C. Bonorino Udaondo" / Integrante del equipo de trabajo e investigación de la Enfermedad Celíaca de dicho Hospital / Integrante de la Comisión Asesora Nac. en Enf. Celíaca. Plan Federal de Salud. MSN. / Integrante de la Comisión Asesora en Enf. Celíaca. GCBA.



El niño celíaco en la escuela

Actualmente el aumento del número de niños celíacos en edad escolar es notable. No obstante dicho crecimiento no ha sido acorde a un mayor conocimiento de la EC y la Dieta Libre de Gluten (sin TACC) por parte de la sociedad educativa

ni de la sociedad en general.

Para afrontar estos problemas es necesario que exista una relación estrecha entre padres, profesores y alumnos y que la información fluya para que el niño celíaco no se sienta discriminado.

Cuando un celíaco concurra al comedor para hacer uso de sus servicios, se deberá previamente aportar a los responsables del centro educativo, el máximo de información posible. Las instituciones de autoayuda pueden brindar asesoramiento sobre ello.

Es importante que la Dirección del centro educativo conozca la condición de celíaco de ese alumno y lo apoye sin reparos, transmitiendo esa información a los profesores, preceptores, tutores y compañeros del niño como así también a los responsables de cocina y comedor.

Si el colegio dispone de cocina propia es conveniente que el cocinero se reúna con el celíaco o padres del niño para acordar un menú sin gluten. En el caso del niño celíaco se puede adaptar el menú para que se asemeje, en la medida de lo posible, al de los otros niños, aunque sin olvidar que una parte de su educación consiste en saber que hay ciertos alimentos que tiene que comer diferente a los demás (pan, pastas, etc.).

Si el comedor está gestionado por una empresa externa de catering, la Dirección del centro educativo deberá contactarse con la misma para solicitar se proporcionen menús sin gluten.

También es fundamental que los encargados del comedor estén bien informados y sensibilizados con el tema. Si el celíaco es pequeño, deben vigilarlo para comprobar que siga bien la dieta, que se le sirva la bandeja con el menú correcto y que no haga

transgresiones (intercambio de alimentos con sus compañeros)

Desde el punto de vista educativo, es importante no separar al niño celíaco en el comedor. Este ha de comer junto a sus amigos y debe ir aprendiendo a distinguir lo que puede o no ingerir o a decir no a los alimentos con gluten.

La empresa de catering, la cocina colectiva o escolar que elabora menús sin gluten, ha de ser consciente de la responsabilidad que adquiere, ya que está en juego la salud de las personas celíacas.

Tener siempre presente que mínimas cantidades de gluten, ingeridas en forma continua pueden mantener la atrofia de las vellosidades e impedir la normal recuperación de la mucosa intestinal, aunque la persona no presente síntomas.

Los menús que son enviados por la empresa de catering a los colegios, deben estar correctamente identificadas (termos, bandejas) con etiquetas indelebles.

Todo esto permite elevar la calidad de vida del celíaco en su entorno escolar y social.

Con el fin de propender a la atención integral de la problemática en la Pcia de Buenos Aires, la ley N° 14.129 en su Art. 3°, establece que “se garantizará la oferta en comedores escolares de todos los niveles educativos de dietas sin gluten y para el caso en que el alumno celíaco lleve su propia comida, los centros educativos deberán contar con la infraestructura necesaria para su adecuada conservación”.

Para ello, desde Ce.Di.Ce. decidimos acompañar a los Docentes, Manipuladores de Alimentos, Cocineros y Auxiliares de comedores escolares; capacitándolos para que, a través de la educación, hagan realidad el cumplimiento de una dieta sin TACC. Con ese objetivo, y mediante charlas, les proporcionamos las herramientas necesarias que permitan su aplicación práctica, real y concreta en la institución en la que se desarrollan profesionalmente, incorporando ideas alternativas, fáciles y sencillas.



Legislación

Obras sociales y prepagas brindarán cobertura para alimentos libres de gluten destinados a celíacos

Resolución N° 407/2012

Bs. As., 28/3/2012

VISTO el expediente N° 2002-19310/11-8 del MINISTERIO DE SALUD; la Ley N° 26.588 y el Decreto N° 528/11, y

CONSIDERANDO:

Que la Ley N° 26.588 declara de interés nacional la atención médica, la investigación clínica y epidemiológica, la capacitación profesional en la detección temprana, diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca, su difusión y el acceso a los alimentos libres de gluten.

Que el artículo 9° de la mencionada Ley establece que "las obras sociales enmarcadas en las Leyes N° 23.660 y N° 23.661, la obra social del PODER JUDICIAL DE LA NACION, la DIRECCION DE AYUDA SOCIAL PARA EL PERSONAL DEL CONGRESO DE LA NACION, las entidades de medicina prepaga y las entidades que brinden servicios médicos asistenciales a sus afiliados independientemente de la figura jurídica que posean, deben brindar cobertura asistencial a las personas con celiaquía, que comprende la detección, el diagnóstico, el seguimiento y el tratamiento de la misma, incluyendo las harinas y premezclas libres de gluten, cuya cobertura determinará la autoridad de aplicación".

Que la reglamentación a dicho artículo (Decreto N° 528/11 Anexo I, Artículo 9°) obliga a las entidades aludidas a brindar una cobertura a sus

afiliados del SETENTA POR CIENTO (70%) de la diferencia del costo de harinas y premezclas libres de gluten respecto de aquellas que poseen gluten. Este Decreto agrega que el INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTOS (INAL) —dependiente de la ADMINISTRACION NACIONAL DE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS Y TECNOLOGIA MEDICA (ANMAT)— establecerá las cantidades de harinas y premezclas que deben consumir las personas celíacas en base a criterios nutricionales, las que deberán ser cubiertas mensualmente.

Que, en este sentido, el INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTOS (INAL) indicó —en un estudio avalado por la SOCIEDAD ARGENTINA DE NUTRICION— el consumo recomendado, por día y por persona, de harinas libres de gluten y de premezclas para elaborar alimentos libres de gluten, en base a un plan de alimentación diario en el que se eliminaron totalmente el consumo de trigo, avena, cebada, centeno, sus derivados (TACC) y alimentos que pudieran estar adicionados de sus harinas.

Que a los fines de establecer los costos mensuales a cubrir por todas las entidades alcanzadas por la mencionada normativa, la DIRECCION DE ECONOMIA DE LA SALUD de este Ministerio elaboró un informe con una estimación de los costos adicionales que deben afrontar las personas con enfermedad celíaca, debido a que se enfrentan a alimentos con precios más elevados. Para ello se consideraron los precios de las harinas y premezclas comunes y libres de gluten, y se utilizaron a su vez precios de productos elaborados.

Que como conclusión de este informe, surge el valor que deberá ser cubierto mensualmente por las entidades alcanzadas por el Artículo 9º de la Ley N° 26.588 a sus afiliados con diagnóstico de celiaquía. Dicho valor asciende a un total de mensual de PESOS DOSCIENTOS QUINCE (\$ 215.-), el que deberá ser actualizado periódicamente.

Que, finalmente, cada una de las entidades mencionadas podrá determinar la forma y modalidad de cumplimiento de la cobertura mencionada.

Que la DIRECCION DE ASUNTOS JURIDICOS ha tomado la intervención de su competencia.

Que se actúa en virtud de lo dispuesto por los artículos 2º y 9º de la Ley N° 26.588.

Por ello,
EL MINISTRO
DE SALUD
RESUELVE:

ARTICULO 1º — Determinar que las entidades alcanzadas por el artículo 9º de la Ley N° 26.588 deberán brindar a cada persona con celiaquía, cobertura en concepto de harinas y premezclas libres de gluten por un monto de mensual de PESOS DOSCIENTOS QUINCE (\$ 215.-), conforme lo dispuesto por el Decreto N° 528/11. Dicho importe deberá actualizarse periódicamente.

ARTICULO 2º — Cada una de las entidades referidas en el artículo precedente podrá establecer las formas y modalidades de cumplimiento de la cobertura mencionada.

ARTICULO 3º — Comuníquese, publíquese, dése a la Dirección Nacional del Registro Oficial y archívese.
— Dr. JUAN L. MANZUR, Ministro de Salud.

La Dirección General de Cultura y Educación de la Pcia de Bs As expresa la necesidad de fomentar el expendio de alimentos saludables en los quioscos de los establecimientos educativos, mediante una Disposición Conjunta de la Dirección de Políticas Alimentarias y Educación para la Salud y la Dirección

DISPOSICION CONJUNTA N° 1/08

Pcia de Buenos Aires

ARTICULO 1º. Fomentar el expendio de alimentos saludables en cada uno de los quioscos de los establecimientos educativos de la Provincia de Buenos Aires.-

ARTÍCULO 2º. Comunicar a las Asociaciones Cooperadoras y a los concesionarios de los quioscos escolares, que se considera de especial interés que en dichos comercios se pongan a disposición de los consumidores jugos de fruta, frutas frescas de estación, frutas desecadas, ensaladas de frutas, semillas y frutos secos, almendras, nueces y maníes sin sal, alfajores de fruta, sandwich con verduras, (provenientes de fábricas autorizadas y debidamente rotulados), barritas de cereales, maíz inflado, cereales (con y sin azúcar), galletas con arroz aptas para celíacos, chocolates, agua mineral, agua saborizada, yogurt enteros y descremados, postres a base de lácteos y leches saborizadas, fortificadas y chocolatadas.-

ARTÍCULO 3º. Propiciar la refrenda de la presente disposición por parte del Director General de Cultura y Educación como asimismo la creación de una normativa específica que contemple la implementación de los denominados “quioscos saludables” en todos los establecimientos educativos.

ARTICULO 4º. Registrar esta Disposición en los Departamentos Administrativos de la Dirección de Políticas Alimentarias y Educación para la Salud y de la Dirección de Cooperación Escolar, las que en su reemplazo agregarán copia autenticada de la misma en el expediente administrativo que se formará a fin de cumplimentar lo dispuesto en el artículo anterior. Notificar a todos los Consejos Escolares y por su intermedio a los Directores, Asociaciones Cooperadoras y concesionarios de quioscos. Cumplido, archivar-



Comer sin gluten

Pastas en la mesa del celíaco
Propuestas exquisitas para compartir un domingo en familia

Masa de lasagna

Ingredientes

250g de Premezcla
(2 tazas)
2 huevos
1 cdita. de sal
1 cda. de aceite
1 chorrito de agua
fécula de maíz para espolvorear

Preparación:

Poner en forma de corona la premezcla y la sal e incorporar los huevos, el aceite y el agua. Formar una masa tierna. Dejar reposar 1/2 hora, estirar espolvoreando la mesada con fécula de maíz.

Fuente: T. Gretty



Ravioles

Ingredientes

1 taza harina Sin T.A.C.C.
½ taza leche en polvo
1 cdita. sal

Agua hirviendo, cantidad necesaria.

Tamizar la harina Sin T.A.C.C. con la leche en polvo y la sal, y añadir agua hirviendo hasta formar un bollo. Volcar en la mesada y amasar, incorporando un poco de harina hasta obtener una masa elástica y lisa.

Llevar a la heladera, una vez fría la masa, estirlarla bien finita. Pintar con yema batida toda la masa, marcar sin cortar y dentro de las marcas colocar trocitos de relleno y tapar. Cortar presionando bien los bordes.

Opción del Relleno: ricota condimentada con sal, pimienta, nuez moscada y queso rallado.



El cambio de hábitos alimentarios nos lleva a elegir alimentos aptos

Todo Sin TACC

○ **SANTA MARIA**

22 N° 581 esq. 44
La Plata
contacto@santamariaproductos.com.ar
www.santamariaproductos.com.ar

○ **IPROCAR - Panificados y Pastas Frescas Jujeñas**

iprocarsrl@arnet.com.ar
Tel: 0388-4934175

○ **NORA'S SKILLS**

Cuyo 1422 - Martínez
San Isidro
info@noraskills.com
www.noraskills.com

○ **IL SOLE - Alimentos ultracongelados sin TACC**

Tel: (011) 4456-0055
info@ilsole.com.ar
www.ilsole.com.ar



Después del diagnóstico

Se puede recurrir a las siguientes Instituciones:

BUENOS AIRES

ACA Asociación Celíaca Argentina
Central: 24 N° 1907
(1902) - La Plata.
Te/Fax: (0221) 451-6126
info@celiaco.org.ar
www.celiaco.org.ar (ver Filiales)

ACELA

Asistencia al Celíaco Argentina
Central: Hospital Udaondo -
Ciudad Autónoma de Bs. As.
Doblas 1527- Dto.A – Almagro
Te. 4292-6373 / 15 6392 3536
acelaceliacos@hotmail.com
prensaacela@gmail.com
www.acela.org.ar (Ver Filiales)

CORDOBA

APAAC. As. Pro Ayuda al Celíaco
Chubut 266 - B°Alberdi
Casilla de Correo 567 (5000)
Te. (0351) 4239217
gceliacos@yahoo.com.ar
celiacos.cba@ceeo.com.ar

CORRIENTES

ACECO. Asoc. Celiacos Corrientes
Casa de Padres del Hospital
de Niños Juan Pablo II
Av. Artigas y Moreno (3400)
Te. (03783) 479300/6 (Htal-Int.185)
mtrama@intramed.net.ar

Goya

ACEGO - Asociación de Celíacos
de Goya
Reconquista 748 - B° Scofano
(3450)
celiacos_goya@yahoo.com.ar

CHUBUT - Rawson

GRU.PA.CEL
Grupo de Pacientes Celíacos.
Te. (02965) 15 415260 /
15 674434
malva1@infovia.com.ar

ENTRE RIOS - Paraná

ACER. As. Cel. Entre Ríos - Paraná
Reunión Htal San Martín
Peron 460- Paraná
2° Juev. 16 hs.
Te. 0343-4271581
acerparana@gmail.com

LA RIOJA

ARICE - Asoc. Riojana de Celiacos
Tall. Ex Htal. Pte. Plaza
San Nicolás de Bari 131 (5300)

MISIONES - El Dorado

GRUFACEL-Grupo de Familias
Celíacas
Misiones y T. del Fuego
B° Koch. Km.7 (3380)

NEUQUEN

ACEN - Asoc. de Celíacos de Neuquén
Paseo de los Andes 1016
B° Unión de Mayo.
Te.: (0299) 446 2820 / 154 646179
155 461924
acennqn@hotmail.com
web: www.central-acen.es.tl

S. DEL ESTERO - La Banda

ACEBAND - Asoc. de Celíacos Bandeña

SANTA FE

Rafaela

Asociación Celíacos Rafaelinos
Te. (03492) 452566 / 421721 Int. 158 (Htal.)
celiacosrafaelinos@hotmail.com

San Lorenzo

ACELDIB - Asoc. Celiacos Diabéticos
Publica C 1774 - San Lorenzo (2200)
contacto@aceldib.com.ar
waltermmonroig@yahoo.com.ar
web: www.aceldib.com.ar

Santa Fe

A.De.N.Ce - Asoc.del Niño Celíaco y su Flia
Mendoza 4151 (3000)
Te. (0342) 489-2915
rstesta@ciudad.com.ar
santafe@yahoo.com.ar
adencesantafe@yahoo.com.ar

Y también, visitar las siguientes páginas web:

MINISTERIO DE SALUD DE LA NACIÓN

- Programa Nacional de EC:
www.msal.gov.ar/celiacos
- Listado de alimentos aptos:
www.anmat.gov.ar/alimentos

MINISTERIO DE SALUD DE LA PCIA. DE BUENOS AIRES

- Servicio para Celiacos
www.ms.gba.gov.ar/
Instituto Biológico

MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA DE SANTA FE

- Consumidores
- Consulta on line
productos "Libre de gluten"
www.assal.gov.ar/assa/web



Información útil

Si Ud. piensa que puede ser celíaco o conoce a alguien que podría serlo, concurra a su médico clínico o gastroenterólogo.

Estos son algunos centros de salud públicos donde también puede consultar:

La Plata

- Hospital Niños Interzonal Especializado de Agudos "Superiora Sor María Ludovica"
Calle 14 N° 1631 (65 y 66)
Servicio de Gastroenterología
Conmutador:
0221 4535901 al 11
www.gastroludovica.com.ar
- Hospital Interzonal General de Agudos "General José de San Martín"
Calle 1 e/ 69 y 70
Unidad de Soporte Nutricional y Enfermedades Malabsortivas
Tel: 0221 4892584
www.soportenutricional.com.ar
- Hospital Interzonal General de Agudos "Prof. Dr. Rodolfo Rossi"
37 e/117 y 118
Conmutador: 0221 4828821 / 44839838
- Hospital Zonal General de Agudos "San Roque"
Calle 508 e/ 18 y 19
(1898) M. B. Gonnert
Conmutador: 0221 4840290 al 94

Berisso

- Hospital Zonal General de Agudos "Dr. Mario V. Larrain"
5 (Londres) N° 4453
(1923) Berisso
Conmutador: 0221
461-1101/1102 / 464-5164

Ensenada

- Hospital Zonal General de Agudos "Horacio Cestino"
San Martín y Estados Unidos
(1925) Ensenada
Conmutador: 0221
4691255/1041

Magdalena

- Hospital Municipal de Agudos- Santa María Magdalena
Las Heras 385
Conmutador: 02223
45 3443/2429

Mar del Plata

- Hospital Materno Infantil "Victorio Tetamanti"
Castelli 2450
Tel: 0223 4952021
- Hospital Interzonal de Agudos "Dr. Oscar Allende"
Av. Juan B. Justo y 164
Tel: 0223 4770262

Bahía Blanca

- Hospital "Dr. José Penna"
Av. Laínez 2401
Tel: 0291 4593600
- Hospital Municipal de Agudos "Dr. Leonidas Lucero"
Teléfono: 0291 4598448

Lanús

- Hospital Interzonal General de Agudos "Evita"
Rio de Janeiro 1910
Conmutador: 011 42414050
al 4059/ 42415186 al 5189

Avellaneda

- Hospital "Pedro Fiorito"
Av. Belgrano 851
Tel: 011 42013081/87

Lomas de Zamora

- Hospital "Luisa C. de Gandulfo"
Balcarce 351
Tel: 011 42442263

La Matanza

Hospital de Niños de San Justo
Granada y Centenera
Tel: 011 46515555 / 5553
/ 202776523

Morón

- Hospital Nacional "Prof. Dr. A. Posadas"
Pje. Illia y Marconi - Haedo
Tel: 011 4469 9300

San Martín

- Hospital Interzonal General de Agudos "Eva Perón" (ex Castex)
Balcarce 900
Conmutador: 011 47243000 al 3010
- Hospital Municipal "Dr. Diego Thompson"
Avellaneda 33 e/ Mitre y Matheu
Tel: 011.4755.0085

San Isidro

- Hospital de Niños "San Isidro"
Santa Fe 300

Ciudad Autónoma de Buenos Aires

- Hospital de Pediatría "Dr. Juan Garrahan"
Combate de los Pozos 1881
Tel: 011.4308.4300
- Hospital de Gastroenterología "Dr. Carlos B. Udaondo"
Av. Caseros 2061
Teléfono: 011.4306.4640
- Hospital General de Agudos "Pirovano"
Av. Monroe 3551
Tel: 011.4542-9279
- Hospital de Pediatría "Dr. Pedro Elizalde",
ex Casa Cuna
Av. Montes de Oca 40 (1° P)
Tel: 011 43077491 / 43075553/5842
- Hospital de Niños "Dr. Ricardo Gutiérrez"
Sector de Gastroenterología
Sanchez de Bustamante

1390 esq. Paraguay (2° P)
Tel: 011 49629232

- Hospital Ramos Mejía
Gral Urquiza 609. Balvanera
Tel: 011- 4127 0333
Atención personalizada para pacientes celíacos:
Martes y jueves de 11 a 13 hs.
Lic. Marta Castro

Córdoba

- Hospital de Niños "Santisima Trinidad"
Ferrovianos y Bajada Pucará
Tel: 0351 4586457

Corrientes

- Hospital Pediátrico "Juan Pablo II"
Av. Gral. José G. Artigas 1435
Tel: 03783-47 5300

Chaco

- Hospital Dr. Julio C. Perrando
Av. 9 de Julio 1100
Resistencia - Chaco
Tel: 4 42399/4 ó 25944

Entre Ríos

- Hospital San Martín
Peron 460
Te: 0343.4271581

Santa Fe

- Hospital de Niños "Dr. Orlando Alassia"
Mendoza y Gral. Mosconi
Tel: 03424 5622124

Tucumán

- Hospital del Niño Jesús
Pasaje Hungría 700
Tel: 0381.4247083

Neuquén

- Hospital "Castro Rendón"
Bs. As. 425
Tel: 0299 4490.800/821

Río Negro

- Hospital "Gral. Roca"
Gelonch s/n
Tel: 02941 435 850