

Nutrición y dietética

Tema 9. Dietas controladas en Gluten



- **Gluten.**
 - Proteína insoluble en agua, que junto con el almidón forma parte de la harina de los cereales.
 - Mezcla de 2 proteínas: glutenina y gliadina (responsable de la enf. celíaca).
- **Enf. celíaca o esprue celíaco.**
 - intolerancia al gluten.
 - lesión grave mucosa del intestino delgado (inadecuada absorción de nutrientes).
 - Prevalencia 1/500. Intolerancia alimentaria más frecuente en niños.
 - Etiología: genética, ambiental e inmunológica.

Síntomas

- Diarrea, esteatorrea, pérdida de peso, anemia, dolor óseo...
- Presentación variable (malabsorción devastadora a simple anemia).
- Inicio 6-12 meses: irritación, pérdida de apetito, diarrea maloliente, voluminosa, vómitos. También en la adolescencia y adulto.
- Si se elimina el gluten de la dieta, los pacientes pasan a asintomáticos, regeneración mucosa intestinal en meses.

Diagnóstico:

- Mucosa yeyunal anormal.
- Mejoría clínica e histológica al establecer dieta s/gluten.
- Biopsia yeyunal.

Tratamiento:

- Dieta s/ gluten: eliminar harinas de trigo, cebada, centeno y avena, y, todos los alimentos que no aparecen en lista de la Federación contra la Enfermedad celíaca.

Características de la dieta

- Eliminar gluten de la dieta durante toda la vida (alimentos y derivados del trigo, cebada, avena y centeno) sustituir por maíz, arroz, soja, tapioca...
- Si MN previa al tto dietético, supl. vitamínico y/o soporte nutricional.
- Si diarrea grave, suplementos de Ca y Mg.
- Cuidado con emulsionantes, espesantes, aditivos.
- Composición: almidón, sémola, amiláceos, féculas, proteína vegetal...

Alimentos con gluten

- Postres preparados (flan, natillas, cuajadas, cremas).
- Aperitivos tipo ganchitos, estrellitas.
- Sopas, consomés, envasados, pastillas caldo.
- Golosinas a granel, regaliz, chicles, caramelos, helados, con barquillo, galleta, oblea o bizcocho, tartas heladas.
- Cereales, rellenos, bombones, cacao en polvo, con harina azucarado.
- Turrónes duros y blandos. Mazapanes, roscones, horchata, infusiones con aromas, güisqui, cerveza c/ y s/ alcohol, vodka, licor de frutas, café molido, mezclas de café...

Contenido en gluten

NO CONTIENEN	CONTIENEN O PUEDEN
Carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva (s/cocinar). Beicon, panceta fresca, jamón cocido extra, embutidos caseros.	Carnes en conserva y comercializadas empanadas y rebozadas, adobados, embutidos, patés, lacón asado, lomo
Pescado, marisco fresco y congelado s/rebozar, conserva natural	Pescado congelado rebozado, sucedáneo de marisco, conservas en salsa, con tomate, escabeche, tinta
Huevos	
Todos los lácteos y derivados. Postres caseros (flan, arroz c/leche, natillas)	Preparados lácteos, leche fermentada
Aceite oliva, orujo, semilla, mantequilla, grasas animales	Aceite de freír producto c/gluten, margarinas con fibra
Legumbres, hortalizas, verduras	En conserva, congelada c/bechamel
Patatas, fritas caseras, puré, en bolsa	Congeladas, bares, con sabor a, ketchup
Harinas y pastas s/ gluten (especiales)	Harina trigo, avena, cebada, centeno
Frutas frescas, mermeladas caseras	Mermeladas y dulces comerciales

Sustitutos de la harina de trigo

- Harina de maíz, fina o gruesa.
- Harina de patata.
- Harina de arroz.
- Harina de soja.
- Para espesar: almidón de maíz, tapioca.

Recomendaciones

- Etiquetado:
 - Leer etiquetas de productos de repostería y alimentos empaquetados.
 - Alerta: pasta, embutidos, fiambres, sopas, salsas y aderezos de ensalada; bebidas instantáneas a base de cereales y panes comerciales.
- Verificar con la compañía o fabricante:
 - 12% productos “aptos” contenían gluten.
 - 12 de 34 papillas “sin gluten” estaban “contaminadas”.
- Etiquetado:
 - Informan dieta s/ gluten, alimentos especiales, medicamentos, normativas legales...
- Atención restaurantes vegetarianos (bocaditos).

Dificultades de los celíacos

- Diagnóstico:
 - Síntomas atípicos (esmalte dentario, estatura, cansancio, depresión, diabetes)
- Comida:
 - Gama de productos reducido, fabricantes escasos, poca competencia, costo elevado
- Investigación:
 - No subvencionada, enfermedad poco frecuente
- Coste cuidados médicos.
- Estilo de vida.