



Vida
Sana



Compartir en
Familia

Redacción

¿Qué comer cuando tienes intolerancia al gluten?

La enfermedad celíaca es la intolerancia alimentaria más frecuente en países en los que el consumo de trigo es muy alto. Hasta que se diagnostica, la enfermedad puede causar retraso del crecimiento, diarreas crónicas, anemia o dolor abdominal. El problema es que el único tratamiento es llevar una dieta totalmente libre de gluten.

La Enfermedad Celíaca (EC) es una intolerancia permanente al gluten que produce una atrofia de las vellosidades del intestino que conlleva una mala absorción de los nutrientes

(proteína, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas).

Es una enfermedad que a veces cuesta diagnosticar ya que sus síntomas son similares a los de otros problemas intestinales (retraso del crecimiento, falta de apetito, diarreas crónicas, vómitos, anemia ferropénica, dolor abdominal, distensión abdominal, cambios en el carácter). Si el niño presenta estos síntomas y el médico sospecha que puede ser celíaco, es necesario realizar una biopsia intestinal.

El problema es que no existe tratamiento para esta intolerancia, lo único que se puede hacer es eliminar por completo el gluten de la dieta del niño. Esto no tendrá repercusiones negativas en la salud del pequeño ya que el gluten es una proteína que puede sustituirse por otras animales o vegetales. Lo malo es que hay muchos alimentos que llevan gluten en su composición, por lo que hay que leer detenidamente las etiquetas de todos los alimentos procesados que se compran y elegir solo aquellos que llevan la pegatina de ¿libre de gluten?.

Entre los alimentos prohibidos encontramos, principalmente, todos aquellos derivados de harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale (bollos, pastas, pan, etc.); y de almidones y almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.

Alimentos que pueden contener gluten, y que por tanto hay que leer bien la etiqueta, son los embutidos, los quesos fundidos con sabores, los patés, las conservas de carne, las conservas de pescados con salsas, los caramelos y chucherías, los frutos secos tostados con sal, los helados, etc.

Mientras que aquellos que no contienen gluten y que se pueden consumir sin problemas son la leche y los lácteos, las carnes frescas, congeladas y en conservas al natural, los pescados frescos y congelados sin rebozar, los mariscos frescos y en conservas al natural, los huevos, las verduras, hortalizas y tubérculos, las frutas, el arroz, el maíz y la tapioca, las legumbres, los aceites, el azúcar, la miel, frutos secos naturales y fritos.

Por último, hay que tener cuidado también con los medicamentos ya que algunos excipientes pueden estar hechos a base de harinas, almidones o gluten.

¿Una vida normal?

Recibir la noticia de que tu hijo es celíaco no es sencillo ya que te imaginas todos los alimentos que no puede comer y todas las situaciones en las que puede verse discriminado por su condición, como el comedor del colegio, los cumpleaños, etc. Sin embargo, como decíamos, es una condición bastante habitual que en los últimos años se ha visto respaldada desde todos los ámbitos. A saber, si hace años era imposible encontrar restaurantes que tuvieran comida sin gluten, comedores que contemplaran un menú especial o productos en el supermercado (que además eran mucho más caros), actualmente los precios han bajado y no se diferencian mucho de los productos normales, hay una gran variedad de alimentos sin gluten de todos los tipos, todos los restaurantes incluyen (por ley) en sus cartas qué productos llevan gluten y cuáles no, y todos los

comedores escolares tienen menús sin gluten para sus alumnos con este problema.

Por lo tanto, tu hijo podrá llevar una vida normal y hacer lo mismo que el resto, solo deberá tener muy claro qué alimentos no puede comer y saber que tiene que preguntar siempre antes de aceptar un alimento. Por eso, debes explicarle desde pequeño qué problema tiene y qué implica, con un vocabulario adaptado a su edad y quitándole dramatismo al tema, aunque haciéndole ver que es algo importante que debe respetar.

EXPERTO:

Compartir en Familia

Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.