



# Todo lo que necesitas saber sobre la celiaquía

CONOCE CÓMO CUIDARTE



Todo lo que necesitas saber sobre la celiacía.

## ¡Soy celíaco! ¿Qué debo saber?

### ¿En qué consiste la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca es una **enfermedad autoinmune** en la que el sistema inmunitario ataca las células sanas de su cuerpo por error, generando anticuerpos frente a la presencia de gluten.

Este ataque produce un daño en el revestimiento del intestino delgado (llamado vellosidades), y en consecuencia, **la persona celíaca se ve incapaz de absorber los nutrientes de los alimentos** (vitaminas y minerales) presentando una serie de síntomas, entre ellos desnutrición y múltiples problemas de salud a corto y largo plazo.

No está claro el origen de la enfermedad celíaca, pero se sabe que tiene un origen genético, pues las personas con familiares que padecen celiacía tienen mayor riesgo de presentar la enfermedad.

En nuestro país, según datos del INTA, la prevalencia es del 1% de la población, aunque se estima que la proporción es mayor, debido a que es una enfermedad sub-diagnosticada.

La enfermedad celíaca se puede manifestar en cualquier momento de la vida, desde la lactancia hasta la adultez avanzada, pero es más frecuente que se diagnostique en la etapa adulta, pues es cuando la persona puede identificar y verbalizar sus molestias gastrointestinales.



La prevalencia es del **1%** de la población, según datos del INTA.

# Entendiendo términos básicos en la celiacía

## ¿El trigo y el gluten es lo mismo?

Un poco de información técnica... **El trigo es un cereal perteneciente al género Triticum.** Es la especie de trigo más cultivada en el mundo y es parte de la familia de las gramíneas, familia a la que también pertenecen cereales como el arroz, el maíz, la avena o el sorgo. **El trigo sarraceno NO es trigo.**

Por su parte, el gluten es una proteína presente en el trigo, cebada, centeno, híbridos como la espelta y, por contaminación cruzada, en la avena.

**No existe el “trigo, cebada, centeno” libre de gluten.**

## ¿Qué síntomas presentan las personas con celiacía?

Los síntomas de celiacía pueden ser diferentes de una persona a otra, lo cual puede dificultar el diagnóstico.

Todo va a depender del nivel de daño que haya causado el consumo de gluten al intestino de cada persona. Por ende, los problemas relacionados con la malabsorción intestinal también serán distintos. Algunos pacientes sólo presentan dolor abdominal, mientras que otros presentan diarrea crónica e incluso desnutrición.

Estos efectos podrían ser irreversibles y provocar enfermedades crónicas asociadas a la malabsorción intestinal.



### Los síntomas gastrointestinales abarcan:

- Dolor abdominal, distensión, gases o indigestión
- Estreñimiento
- Disminución del apetito (también puede aumentar o permanecer inalterable)
- Diarrea, sea constante o intermitente
- Intolerancia a la lactosa (común cuando a la persona se le hace el diagnóstico y generalmente desaparece con tratamiento)
- Náuseas y vómitos
- Heces fétidas, grasosas o que se pegan al inodoro al vaciarlo
- Pérdida de peso inexplicable



### **Otros problemas asociados a la mala absorción de nutrientes claves son:**

- Depresión/Apatía o ansiedad
- Fatiga
- Pérdida del cabello
- Picazón en la piel (dermatitis herpetiforme)
- Ausencia de períodos menstruales
- Úlceras bucales
- Calambres musculares y dolor articular
- Trastornos neurológicos
- Cáncer del tracto gastrointestinal

### **Los niños con celiacía pueden presentar:**

- Crecimiento lento y estatura por debajo de lo normal para su edad
- Aumento deficiente de peso
- Retraso en la pubertad
- Pérdida de masa muscular
- Diarrea, estreñimiento, heces fétidas o grasas, náuseas o vómitos
- Defectos en el esmalte dental y cambio de color en los dientes
- Comportamiento irritable o melindrosos

### **Si presento síntomas, ¿a qué tipo de especialista debo asistir?**

Es importante que ante cualquier sospecha, debes acudir a tu médico de cabecera para consultar por los síntomas.

Él deberá sugerirte hacer exámenes para descartar o diagnosticar la enfermedad para poder derivarte a un especialista, como un pediatra o gastroenterólogo (según sea el caso).

**Una vez inicie el tratamiento deberás ser guiado por una nutricionista especializada en celiacía y dieta libre de gluten.**

Todo lo que necesitas saber sobre la celiaquía

# Dudas frecuentes al presentar síntomas



Todo lo que necesitas saber sobre la celiacía.

Sí, en caso de sospecha de celiacía **se deberá realizar exámenes de sangre para detectar anticuerpos específicos presentes en la enfermedad celíaca.**

Estos anticuerpos se llaman anticuerpos contra la transglutaminasa tisular (tTGA, por sus siglas en inglés) o anticuerpos antiendomiso (EMA, por sus siglas en inglés), con los cuales se puede detectar la afección.

## **01** | Si el examen de sangre da positivo a celiacía, ¿qué procedimientos me harán después?

De ser positivo, se procederá al segundo paso para confirmar el diagnóstico. Se realizará una endoscopia de vías digestivas altas para obtener una muestra de un pedazo de tejido (biopsia) de la primera parte del intestino delgado (duodeno).

Con esto se busca ver qué tan dañadas están las vellosidades. Si se encuentra daño o aplanamiento en las vellosidades y, además da positivo a exámenes de sangre para anticuerpos, **se plantea el diagnóstico inicial de celiacía y se inicia el tratamiento.**

## **02** | ¿Se puede realizar un test o examen para prevenir casos de celiacía en la familia?

Se pueden realizar pruebas genéticas para ayudar a detectar quién puede estar en riesgo de padecer celiacía. **Es poco probable que desarrollen la enfermedad quienes tengan resultados negativos de la variante genética común.**

Este procedimiento se suele repetir (biopsia de control y/o análisis de sangre) varios meses después del diagnóstico y el tratamiento con el objetivo de evaluar la respuesta al tratamiento. Los resultados normales significan que ha reaccionado favorablemente a la terapia, lo cual confirma de lleno el diagnóstico. Sin embargo, esto no significa que la enfermedad haya sido curada.

Nunca se debe iniciar una dieta libre de gluten antes de que le hagan el diagnóstico, ya que al hacerlo se afectarán las pruebas para esta enfermedad.

## 03 | ¿Se puede curar la celiacía?

**Desafortunadamente la celiacía no se puede curar**, sin embargo, los síntomas que se presentaban ANTES de ser diagnosticado desaparecerán y las vellosidades en el intestino sanarán si usted sigue una dieta libre de gluten de por vida.

Es por eso que la recomendación siempre será no consumir alimentos, bebidas, ni medicamentos que contengan trigo, centeno, cebada o posiblemente avena.

Seguir una dieta sin gluten bien equilibrada es el único tratamiento que mantendrá a la celiacía en equilibrio. Quizás y de ser necesario puede que necesite consumir suplementos de vitaminas y minerales.

## 04 | Entonces... ¿Qué alimentos puedo comer y cuáles debo evitar?

**Los alimentos a excluir son todos aquellos que provengan o contengan trazas de gluten**, es decir; trigo, centeno, cebada o posiblemente avena (TACC).

La avena es naturalmente libre de gluten, sin embargo, en su proceso agronómico suele estar acompañado de plantaciones de trigo, por lo que por contaminación cruzada suele contener gluten. La avena sin gluten si es posible, siempre y cuando haya sido cultivada fuera de los campos de trigo.

### Debes saber que...

- ✓ La celiacía empeora por la acumulación del gluten en las vellosidades intestinales, es por eso que es fundamental cuidarse de las trazas y la contaminación cruzada. **Por lo que todo alimento que esté procesado (envasado) solo sea consumido si posee un sello “libre de gluten”** que lo certifique.
- ✓ Existen entidades reguladoras que se encargan de validar, a través de exámenes de laboratorio y otros controles, que **los alimentos son inocuos y están libres de gluten y sus trazas**. Los alimentos sin sello que, como mencionamos anteriormente, a pesar de no contener gluten en sus ingredientes, pueden haber sufrido contaminación cruzada en algún punto de su producción.

Todo lo que necesitas saber sobre la celiarquía.

## Instrucciones para revisar correctamente el etiquetado nutricional

De acuerdo al punto anterior, la revisión de etiquetas es imprescindible para el tratamiento de la celiarquía porque se deben consumir solo alimentos libres de gluten.

### Ingredientes a excluir:

- ✓ Trigo
- ✓ Centeno
- ✓ Cebada
- ✓ Avena
- ✓ Alimentos que contengan trazas de cualquiera de estos alimentos mencionados anteriormente.

De acuerdo a la legislación vigente, **todos los alimentos envasados deben incorporar información nutricional e información sobre los posibles alérgenos presentes en el alimento**, por lo que, debemos prestar especial atención al listado de ingredientes, trazas y sellos del producto.

Suscríbete a nuestro newsletter **aquí**



Todo lo que necesitas saber sobre la celiacía.

## Listado de ingredientes: cómo entenderlo y a qué prestar mayor atención

Aquí te explicamos cómo interpretar la declaración de ingredientes y alérgenos en el etiquetado nutricional

En el listado de ingredientes, los alérgenos como el gluten o trigo, **siempre deberán ser fácilmente identificables** porque se destacan visualmente por sobre el resto de los ingredientes.

El Reglamento Sanitario de los Alimentos estipula que cuando el alimento, ingrediente o derivado **contenga alguno de los alérgenos alimentarios, el producto debe tener:**

- El o los alérgenos señalados en la misma lista de ingredientes, con letra de tamaño igual o mayor a las letras de los ingredientes generales, o bajo el título "Contiene..." u otro similar.
- Si el ingrediente es un derivado de cualquiera de los alérgenos reconocidos por la citada resolución, deberá rotularse el ingrediente y además el alérgeno, como el ejemplo siguiente: harina (gluten) o harina de trigo" (Ministerio de Salud de Chile, 2021)

- Harina de arroz
- Harina de coco
- Harina de almendras
- Harina de yuca
- Harina de quinoa

Estas son algunas de las alternativas, que siempre deben ir acompañadas del sello "libre de gluten" para asegurarse de que no exista contaminación cruzada



Todo lo que necesitas saber sobre la celiarquía.



## ¿Cómo sé si un producto es libre de gluten?



Leer los ingredientes de cada empaque de alimento y/o medicamento que vaya a consumir, será de suma importancia para detectar ingredientes o trazas de cualquiera de estos cereales que puedan perjudicar a tu salud.

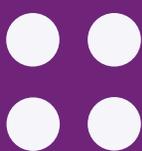


**OK to Shop App** te ayudará a conocer la información nutricional (ingredientes, trazas, sellos, certificados, tablas nutricionales y más) de los alimentos que desees consumir, ya sea para ti o para tu familia.



Si un producto te aparece como **dudoso**, significa que, a pesar de que no tiene estos cereales perjudiciales, el producto no cuenta con el sello “Libre de Gluten”, por lo que no se puede asegurar su consumo.

Por otro lado, **OK to Shop** asegura que un producto será **apto** para un celíaco, siempre y cuando este tenga el sello de la entidad certificadora Fundación Convivir o de Corporación de Apoyo al Celíaco (COACEL) que valida que el producto no contiene más de 5ppm de gluten.



Estas organizaciones respaldan la información entregada por OK to Shop hacia sus usuarios celíacos. Descarga OK to Shop y conoce lo que comes!

Todo lo que necesitas saber sobre la celiacía.

## Las trazas en el etiquetado nutricional

En celiacía el gluten puede causar daño incluso con fracciones minúsculas de gluten, debido a la acumulación del daño del mismo a mediano plazo, por lo cual es importante estar igual de atentos que un alérgico a las trazas. La declaración de trazas consiste en una advertencia sobre la posibilidad de contaminación del alimento con algún alérgeno reconocido por el MINSAL.

Si el producto alimenticio tiene riesgo de contaminarse, desde la producción o elaboración hasta la comercialización, con los citados alérgenos, se deberá incluir a continuación de la lista de ingredientes, cualquiera de las siguientes frases: **"Puede contener..."**, **"Contiene pequeñas cantidades de ..."**, **"Contiene trazas de ..."** o **"Elaborado en líneas que también procesan..."**; indicando el alérgeno de que se trate.

(Ministerio de Salud de Chile, 2021)

La declaración de trazas suele encontrarse bajo la lista de ingredientes, no obstante, siempre debemos revisar el empaque completo, puesto que existen casos en los que la declaración de trazas se encuentra separada de los mismos y no es visible a simple vista.



**Desde la app de OK to Shop, podrás conocer si un producto contiene trazas, desde la comodidad de su hogar. La aplicación cuenta con un equipo de nutricionistas que analiza cada ingrediente para determinar si es apto o no para celíacos.**

## ¿Qué sellos y certificaciones debo tener en cuenta a la hora de revisar el etiquetado?

Los sellos y certificaciones son parte del etiquetado nutricional y son de rotulación voluntaria, por lo que, no todos los productos los tendrán presentes. No obstante, existe un gran número de productos que los incluyen y son de utilidad para evaluar de forma más rápida si podemos o no consumir un producto.

Todo lo que necesitas saber sobre la celiacía.

El sello libre de gluten en Chile asegura que un alimento no tenga más de 5 ppm de gluten (5 mg por kg de producto). Este es el límite establecido por la regulación chilena para certificar alimentos libres de gluten. En otros países, este límite varía y por lo general es de 20 ppm.

Las instituciones más conocidas que entregan esta certificación en Chile son CONVIVIR y COACEL, quienes publican periódicamente la lista actualizada de productos certificados, siendo el recurso más frecuente al que acuden los celíacos para orientar su proceso de compra.

## Contaminación cruzada en el hogar

Quizás uno de los puntos más importantes, pues si padeces de celiacía, debes tener un control estricto de la contaminación cruzada en tu casa, pues es muy fácil contaminar un alimento sin gluten.

## Recomendaciones generales:

- ✓ **Debes tener un área propia** en la que puedas guardar todos los alimentos libres de gluten. Esta debe estar separada y bien alejada de los demás alimentos con gluten.
- ✓ **También recomendamos tener utensilios de uso personal** y que estos no se compartan con nadie más.
- ✓ Si se preparan alimentos con gluten, **ANTES** de cocinar los alimentos Libres de Gluten, **se deberá realizar aseo y limpieza exhaustiva de superficies y utensilios.**
- ✓ Puedes buscar homólogos de alimentos que naturalmente contienen gluten, pero que sean libres de este como el “pan sin gluten” hecho a base de harina de arroz o maíz, **siempre asegurando que poseen el sello certificador “libre de gluten”.**
- ✓ **Siempre revise el listado de ingredientes y trazas** de los productos alimenticios.
- ✓ **Consuma únicamente productos envasados, libres de gluten, TACC y sus trazas.** La única excepción a ello son las frutas y verduras.
- ✓ **Evite consumir productos a granel como cereales/semillas, legumbres, frutos secos o semillas** pues, no existe forma de controlar la contaminación en ellos.

Todo lo que necesitas saber sobre la celiacía.

- ✓ **Almacene sus alimentos separados del resto**, evitando que se puedan contaminar.
- ✓ **Evite la contaminación cruzada de los alimentos.** Destine utensilios de cocina y vajilla de uso único y exclusivo, lávelos y almacénelos por separado.
- ✓ **Realice todas las preparaciones en casa y comuníquese a su familia** la dieta de exclusión que debe llevar usted y/o su hijo para obtener apoyo familiar en el control de la contaminación y la alimentación.
- ✓ **En el caso de ser su hijo el afectado**, comuníquese a los amigos (padres de amigos) y al colegio el extremo cuidado que deben tener con la contaminación y la ingestión de productos no aptos.
- ✓ **Evite comer fuera del hogar**, y si lo hace, intente llevar sus propios alimentos o asegurarse de que existan opciones libres de gluten y TACC en el lugar, si puede corrobore que posean sellos de certificación.
- ✓ **Es recomendable que se lleve un diario de alimentación** con el registro de las preparaciones consumidas, ingredientes, horario y síntomas que se puedan haber presentado durante el día, para identificar de mejor manera alimentos que podrían estar afectando sin saberlo.
- ✓ Ante cualquier síntoma o reacción adversa, **consulte a su médico tratante.**
- ✓ **Descargue y utilice OK to Shop App** como herramienta para conocer si un producto es apto o no para usted. Podrá configurar un perfil adaptado a sus necesidades y así, podrá conocer el detalle nutricional de los productos que consulte para verificar si se adapta a usted y su familia.

Referencias

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000233.htm>

<https://inta.cl/en-su-dia-internacional-que-pasa-con-los-celiacos-en-chile/>

Reglamento sanitario de los alimentos (RSA). Ministerio de Salud de Chile, 2021

**¡Gracias por haber  
leído hasta aquí!**



**¡Descarga OK to Shop y descubre un  
mundo de posibilidades!**

