

## Notas Breves Sobre Alimentación en la Enfermedad Celiaca.

Adriana Gómez-González\*

El gluten es un componente proteico del trigo, la cebada y el centeno, los cuales pertenecen al género *triticum*. La gliadina es el agente tóxico del gluten. Es rico en prolina y glutamina y por ello se utiliza el término Prolaminas para referirse a los extractos alcohólicos del gluten<sup>1</sup>.

En los pacientes celíacos el consumo de prolaminas alimentarias como la gliadina en el gluten del trigo, las secalinas en el centeno y las hordeínas en la cebada desencadenan una reacción inflamatoria intestinal contra la arquitectura normal de las vellosidades lo que causa: aplanamiento total o parcial de las vellosidades, criptas elongadas hiperplásicas e infiltración inflamatoria crónica de la lámina propia<sup>2</sup>.

La avena pertenece a la misma subfamilia de cereales que el trigo, centeno y cebada pero su contenido de prolamina es diferente. Estudios recientes sugieren que su consumo quizá sea inocuo, éstos indican que el consumo de 70g de avena (1 taza y media de avena cocida) no afecta la morfología del intestino delgado ni tiene efectos sobre la serología para anticuerpos antigliadina y antienzimas<sup>2</sup>.

La función de las células de absorción remanentes está comprometida, con menores niveles de enzimas digestivas y capacidad de absorción. La magnitud del compromiso del intestino delgado es variable y se relaciona con la gravedad de los síntomas. Los pacientes con atrofia grave de las vellosidades, que afecta a todo el intestino delgado, suelen estar desnutridos con malabsorción grave<sup>2</sup>.

En la enfermedad celíaca el aspecto central del tratamiento es básicamente nutricional ya que llevando una dieta sin gluten, normaliza la histología del intestino delgado, llevando a una rápida desaparición de los síntomas<sup>2</sup>, aunque en niños puede persistir cierto aplanamiento de

las vellosidades e infiltración linfocítica<sup>1</sup>, y mejora o previene otras deficiencias nutricionales<sup>2</sup>. Para compensar los efectos de malabsorción se pueden suministrar suplementos de hierro, fósforo y calcio, así como vitaminas liposolubles, complejo B, ácido fólico y vitamina C<sup>3</sup>. Una dieta sin gluten exige eliminar las principales fuentes de prolaminas como el pan y los granos, así como leer meticolosamente las etiquetas de los productos para evitar fuentes ocultas de harina de trigo, que comúnmente se utiliza como expansor y se halla en alimentos procesados como<sup>2</sup>:

- |                            |                    |                      |
|----------------------------|--------------------|----------------------|
| • Aderezos para ensaladas  | * Canela           | * Cereales secos     |
| • Azúcar Morena            | * Cacao            | * Cubos de caldo     |
| • Café Instantáneo         | * Carnes Frías     | * Helados            |
| • Catsup                   | * Margarinas       | * Mostaza            |
| • Mantequilla de cacahuete | * Papas Fritas     | * Queso para untar   |
| • Salchichas               | * Salsa soya       | * Salsa de tomate    |
| • Salsas para carnes       | * Té instantáneo   | * Sopas enlatadas    |
| • Vinagre blanco destilado | * Yogurt con fruta | * Obleas de comunión |

Los anteriores son productos que en su etiqueta pueden contener gluten así como alguno de estos ingredientes que a continuación se mencionan y de ser así se deben evitar:

Gluten, fibra, harina, sémola, almidón, harina enriquecida, fécula, amiláceos, espesantes, almidón de trigo, malta, proteína enriquecida, hidrolizados, levadura, emulsificantes, proteína vegetal, cereales, extracto de malta, glutamato monosódico (conservador).

Por esto puede ser difícil apegarse a una dieta estricta libre de gluten, ya que la mayoría de los alimentos procesados lo contienen y también puede existir una mala aceptación de la dieta al ser suprimidos alimentos básicos de la dieta cotidiana<sup>3</sup>.

Las recomendaciones en la alimentación son para toda la vida. Durante la adolescencia es cuando suelen producirse las desviaciones más importantes de la dieta

\* Adscrita al servicio de Nutrición del Hospital Infantil del Estado de Sonora.

debido a la “rebelión juvenil”. Por todo ello es necesaria una constante y esmerada educación nutricional del niño y de la familia para facilitar una adhesión estricta a la dieta. Deben cuidarse los aspectos culinarios para que la alimentación del celíaco sea apetecible. En la edad

escolar es importante informar bien a los profesores del niño sobre la enfermedad incluso facilitar una lista de alimentos permitidos y restringidos, para que le sirvan de guía alimentaria<sup>3</sup>.

<u>ALIMENTOS RESTRINGIDOS</u> Con Seguridad Contienen Gluten	Alimentos que Pueden Contener Gluten (Verificar Etiqueta)	<u>ALIMENTOS PERMITIDOS</u> Alimentos sin Gluten
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pan y harinas de trigo, centeno y cebada o cualquier alimento rebozado con dichas harinas. (Pan blanco, integral, birote o pan dulce)</li> <li>- Bollos, pasteles, tartas, galletas, bizcochos, buñuelos y productos de pastelería o semejantes.</li> <li>- Espagueti, fideos, macarrones, tallarines, letritas, pastas de sopa.</li> <li>- Sémola de trigo, empanizados, capeados y amaranto.</li> <li>- Tortillas de harina.</li> <li>- Malteadas y helados.</li> <li>- Mayonesa Light.</li> <li>- Sopas de sobre, flanes y natillas de sobre o preparadas.</li> <li>- Infusiones y bebidas preparadas con cereales: malta, agua de cebada, cerveza, whisky, etc.</li> <li>- Alimentos preparados o manufacturados si el comerciante no especifica que no contienen gluten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salchichas, embutidos, pasteles de jamón o de carne, chorizo, bolonia, etc</li> <li>- Quesos fundidos con adición de hierbas y sabores, fondue de queso y quesos sin marca de garantía.</li> <li>- Patés diversos.</li> <li>- Conservas.</li> <li>- Caramelos y dulces.</li> <li>- Turrón y mazapán.</li> <li>- Café y té en polvo instantáneos.</li> <li>- Aderezos, catsup y puré de tomate.</li> <li>- Caldo en cubitos.</li> <li>- Enlatados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche y sus derivados: requesón, nata, mantequilla, cuajada, quesos, crema y yogurt natural.</li> <li>- Carne, pescado, mariscos, atún, pollo, pavo, puerco, hígado, etc.</li> <li>- Frutas y Verduras frescas o secas.</li> <li>- Jugos de Fruta naturales.</li> <li>- Huevo.</li> <li>- Flanes y Natillas caseras.</li> <li>- Arroz, maíz, tapioca, papa, tortillas de maíz, maicena.</li> <li>- Soya y sus productos (leche, etc)</li> <li>- Frijoles, lentejas, garbanzos, alubias, habas, etc.</li> <li>- Azúcar y miel de maíz.</li> <li>- Aceites, margarina, manteca de cerdo, tocino y cecina.</li> <li>- Aceitunas, aguacate.</li> <li>- Sal, vinagre de manzana, pimienta y condimentos naturales</li> <li>- Productos especiales elaborados para celíacos.</li> <li>- Harinas de arroz, de maíz o de papa, sémola de maíz, rosetas de arroz, budín y cereales de arroz.</li> </ul>

Fuentes: (3) (4)

#### Recomendaciones:

1. Formas de cocción recomendadas: Al vapor, al horno, fritas, baño maría, sopas sin pasta.
2. Para pasteles caseros utilizar polvo de levadura libre de cereales.

A continuación se muestra el ejemplo de un menú de una dieta libre de gluten:

#### DESAYUNO:

Huevo con papa

Frijoles

Tortilla de maíz

Leche

Fruta (Duraznos, manzana, plátano, melón, papaya, pera, etc)

#### COLACIÓN:

Yogurt Natural

Fruta

#### COMIDA:

Pollo, Carne de Res o Pescado

Lentejas o Frijoles

Arroz al vapor

Ensaladita o Verduras Cocidas

Limonada o Agua Fresca de Frutas (No de sobrecito)

#### COLACIÓN:

Fruta

CENA:  
Quesadillas de Maíz  
Frijoles  
Fruta  
Leche

---

### **BIBLIOGRAFÍA**

- 1.- Connon, JJ. Enfermedad Celíaca en: Shills ME ed. Nutrición en salud y enfermedad. 9ª ed. México: Mc Graw Hill; p 1343-9.
- 2.- Baum C, Maxon D y Scott M. Enfermedades gastrointestinales en: Bowman BA y Rusell RM eds. Conocimientos actuales sobre nutrición. 8ª ed. Estados Unidos: ILSI, OPS; p 516-9.
- 3.- Mataix VJ, Maldonado LJ. Síndromes de maladigestión y malabsorción, enfermedad celíaca y esprué tropical en: Mataix VJ, Serra ML, Aranceta BJ eds. Nutrición y alimentación humana, situaciones fisiológicas y patológicas. Barcelona, España: Océano/ergon; p 999-1004.
- 4.- Tyus FRD. Atención Nutricional en enfermedades de intestinos en: Mahan LK, Escote-Stump S eds. Nutrición y dietoterapia de Krause. 9ª ed. México: Mc Graw Hill Interamericana; p 629-40.