



# Celiaquía

La **celiaquía** es la intolerancia permanente al **gluten**, conjunto de proteínas presentes en el **trigo, avena, cebada y centeno (TACC)** y productos derivados de estos cuatro cereales.

**LOS SÍNTOMAS DE UN CELIACO**

**Adultos**

- Digestivos**
  - Diarreas
  - Dolores de estómago
- Conducta**
  - Irritabilidad
  - Depresión
- Musculares**
  - Dolor en articulaciones
  - Ataxia (coordinación)
- Diversos**
  - Infertilidad
  - Problemas en la piel
  - Fatiga
  - Pérdida de peso
  - Osteoporosis

**Niños**

- Digestivos**
  - Diarreas
  - Dolores de estómago
  - Vómitos
  - Hinchazón
- Conducta**
  - Irritabilidad
  - Cambios bruscos de humor
  - Introversión
  - Pérdida de atención e interés
- Diversos**
  - Problemas de crecimiento
  - Llagas en la boca
  - Erosión del esmalte
  - Pelo frágil
  - Coagulopatías o problemas sanguíneos

allergychef.es

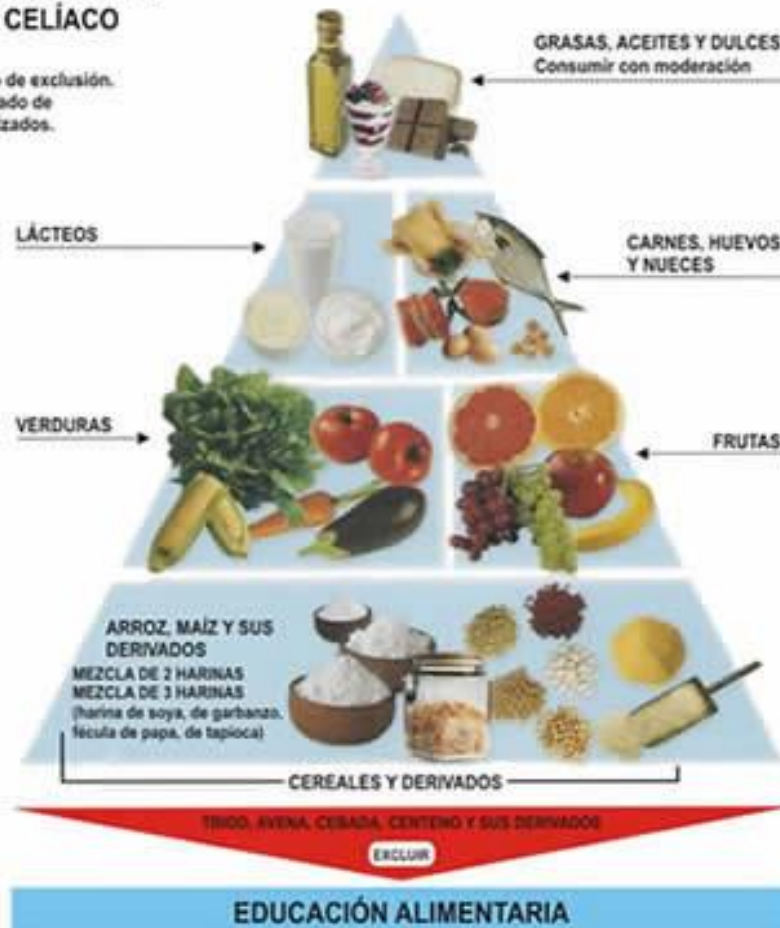
El único tratamiento es una dieta estricta y de por vida (sin trigo, avena, cebada y centeno).

Solo se debe comenzar la dieta con biopsia previa que la justifique.

# Alimentación sin riesgos

## PIRÁMIDE NUTRICIONAL PARA EL PACIENTE CELÍACO

Plan alimentario de exclusión.  
Consultar el listado de alimentos autorizados.



Los alimentos libres de gluten, aptos para ser consumidos por aquellas personas que padecen Celiaquia, se encuentran identificados con el

símbolo

