******

******

**5 DE MAYO**

**DIA MUNDIAL DE LA CELIAQUÍA**

***BOLETÍN INFORMATIVO***

***5 DE MAYO DIA MUNDIAL DE LA CELIAQUÍA***

 *El día 5 de mayo se conmemora el****Día Internacional******de la Enfermedad Celíaca,*** *instituido con el fin de concientizar a la comunidad sobre esta patología y promover la búsqueda de soluciones para las personas afectadas.*

 *La celiaquía o enfermedad celíaca es una intolerancia de****origen inmunológico al gluten****existente en alimentos farináceos como el trigo, la avena, la cebada y el centeno, provoca lesiones a nivel del****intestino delgado****(vellosidades) y como resultante, generan alteración en la absorción de nutrientes básicos, como vitaminas y minerales, entre otros.*

 *El diagnóstico de certeza se basa en la****biopsia intestinal****o por alta titulación de anticuerpos, antitransglutaminasa y antiendomisio.*

***Tratamiento y calidad de vida***

 *El único****tratamiento****que hay para la****celiaquía****consiste en el seguimiento de una****dieta estricta sin gluten****durante toda la vida. Realizando los controles médicos y cambiando los hábitos de alimentación, las personas con celiaquía pueden desarrollar las mismas actividades que las personas que no tienen esta condición.*

 ***RECOMENDACIONES ÚTILES***

1. *Guardar los alimentos sin TACC en recipientes con tapa, separados de aquellos que sí tienen gluten, ya que la volatilidad de las harinas hace que los productos puedan contaminarse fácilmente.*
2. *Limpiar previamente todas las superficies que se utilicen para realizar la preparación de alimentos sin TACC*.
3. *Destinar un lugar de la cocina exclusivo para el almacenamiento y conservación de los productos aptos para celíacos.*
4. *Tener ciertos utensilios reservados para cocinar y manipular exclusivamente alimentos sin gluten, y así disminuir el riesgo de que contengan restos de TACC.*
5. *No utilizar el aceite o el agua usados previamente en la cocción de alimentos con gluten.*
6. *En caso de cocinar en el horno una comida apta para celíacos y otra con gluten, lo ideal es cocinarlas en diferentes recipientes, colocando la preparación con gluten en la parte inferior del horno y en la parte superior el recipiente libre de gluten.*
7. *Para saber más sobre recomendaciones y alimentos aptos visitar la siguiente página*

[***https://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia***](https://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia)