



Steve Troxler
Commissioner

**North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services**
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Intolerancia al Gluten y la Enfermedad de los Celíacos



La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte, en su afán de contribuir con el desarrollo de una mejor calidad de vida en la comunidad Hispana señala en esta ocasión las diferencias entre la intolerancia al gluten y la enfermedad de los celíacos. En otro artículo nos referiremos a la alergia al trigo, la cual tiene también sus propias características, distintas a la intolerancia al gluten y a la enfermedad de los celíacos.

¿Qué Es Gluten?

Gluten es una mezcla de proteínas que se encuentra en algunos cereales, especialmente en el trigo, la cebada y el centeno. Los dos tipos de proteína que conforman el gluten se llaman: glutenina y gliadina.

El gluten es lo que conforma la estructura de la masa de pan y, se encuentra también presente en la mayoría de los cereales. Sin embargo, no todos los granos contienen gluten; el arroz y el maíz, entre otros, no contienen gluten.

¿Qué Es la Intolerancia al Gluten?

La intolerancia no es una reacción alérgica pues no compromete al sistema inmunológico. Se trata de una reacción fisiológica anormal originada por una mala e incompleta digestión de las proteínas del trigo, que causa diversos trastornos intestinales; pero que tampoco debe confundirse con la enfermedad de los celíacos.

¿Qué Es la Enfermedad de los Celíacos?

La enfermedad de los Celíacos es un síndrome de mala absorción que se presenta en ciertas personas cuando comen gluten. Por lo general es una enfermedad hereditaria. La principal causa es la mala digestión de la Gliadina, la cual daña la

mucosa del intestino delgado y provoca reacciones inmunitarias y endocrinas. Las personas disminuyen su de absorber minerales y nutrientes y, se les genera problemas gastrointestinales.

Diagnostico y Prueba de Reacción al Trigo

Si usted piensa que tiene problemas para asimilar ciertos granos debería consultar con su medico para verificar que no existe algún daño encubierto y confirmar el diagnostico.

Existe una prueba específica para determinar si existe la enfermedad celíaca, sin embargo la intolerancia al trigo no aparece en las pruebas y debe detectarse en la practica controlando lo que comemos o consultando a un alergista.

	Alergia al trigo	Intolerancia al trigo/gluten	Enfermedad de los Celíacos
Tipos de reacción	Reacción del sistema inmunológico	No hay reacción del sistema inmunológico	Hipersensibilidad de la mucosa intestinal por gluten
Reacción en contra de:	Fraciones de proteína del trigo(gliadiina, albumina, globulina, glutenina)	Pépticos y gluten del trigo	Gluten de trigo, cebada, centeno, cebada, triticale
Tiempo en que se presentan las reacciones	Por lo general la reacción inmediata o dentro de 1 hora, pero puede ocurrir horas o días mas tarde.	Horas- días	Horas - días
Edad en que comienza	Por lo general en la niñez pero se puede presentar en adultos	Cualquier edad	A cualquier edad; en la niñez si es hereditario
Síntomas	Nausea, vomito, diarrea, problemas en la piel, riñitas, asma, laringitis, hipertensión, dolor de cabeza	Varian en cada persona, por lo general: dolor de cabeza, úlceras en la boca, dolor de estomago, inflamación de intestinos, picazón, dolores, fatiga en niños irritabilidad o hiperactividad	Sensación de llenura, gases, dolor de estomago, diarrea, deficiencia de vitaminas y minerales, perdida de peso, fatiga, eczemas, artritis.
Diagnóstico	Pruebas de sangre y piel, pruebas con la comida.	Pruebas de eliminar e incluir comidas	Pruebas de sangre para detectar anticuerpos a la gliandina, biopsia al intestino delgado

Tratamiento de la Enfermedad de los Celíacos

Se requiere evitar de por vida: trigo, centeno, cebada, avena y triticale.

Tratamiento de la Intolerancia al gluten

Evitar: trigo, almidón de trigo, aditivos que contengan almidón modificado de trigo, suplementos alimenticios que contengan trigo o sus derivados.

¿Qué Tipos de Comida Evitar?

Todos los productos que contienen trigo, como: cereales, tortas, pasteles, ciertos chocolates, panqueques y waffle, pies y galletas, salsas, carnes procesadas, carnes apanadas, ciertas cacerolas, pastas, ciertas vinagretas de ensalada, ciertas sopas, cerveza, gin, ciertos whiskeys.

Harina y Granos Opcionales al Trigo

Arroz, maíz, soya, almidón de papa, tapioca, alforfón, harina de arbeja.

Lea las Etiquetas

De acuerdo con la ley de los Estados Unidos, las etiquetas deben identificar en inglés los ocho principales alimentos alergenitos: huevos, pescado, mariscos, leche, maní, soya, nueces, trigo. Si se utiliza una proteína del trigo o, derivada del trigo, aun en cantidades pequeñas (colorantes, saborizantes, sazoadores) debe también identificarse en la etiqueta. Sin embargo, esta ley no aplica para la cebada (malta) ni para el centeno razón por la cual para encontrar otras fuentes de gluten, usted debe siempre leer las etiquetas.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366