

# intolerancia al gluten



¿**Sabía usted** que para algunas personas consumir trigo, avena, centeno, cebada o productos que los contengan puede producir constantes malestares digestivos y otras manifestaciones que disminuyen la calidad de vida?

El **gluten** es una proteína contenida en el **trigo, avena, centeno y cebada**

Conocida también como **enfermedad celíaca o sprue**, este padecimiento disminuye la capacidad de absorber nutrientes.

Las personas que tienen intolerancia al gluten muchas veces no lo saben.

Lo que ocurre en estas personas es que su sistema inmunológico reacciona de manera negativa a los alimentos que contienen gluten.

Los síntomas pueden ser muy variados, y van desde diarrea, pérdida de peso, malnutrición, reflujo gástro-esofágico, hasta deficiencia de nutrientes o erupciones en la piel que causan picazón.

En la población infantil, además de lo anterior puede causar baja estatura, anemia, debilidad, problemas para tragar, salida tardía de dientes o retardos en el desarrollo.

De los adultos que la llegan a padecer, sólo la mitad presentó síntomas durante su niñez. Las personas del sexo femenino se ven más frecuentemente afectadas (75%).

El **único tratamiento** es mantener una **dieta estricta libre de gluten**.

Si usted desea conocer más sobre este padecimiento, consulte a su médico.



Lo que establece la normativa nacional de etiquetado:

**La Norma RTCR 100:1997 Etiquetado de los alimentos preenvasados establece lo siguiente:**

"4.2.1.4 Se ha comprobado que los siguientes alimentos e ingredientes causan hipersensibilidad y deberán declararse por su nombre:

- **cereales que contienen gluten, por ejemplo, trigo, centeno, cebada, avena, espelta o sus cepas híbridas, y productos de éstos....**
- Si alguno de los ingredientes o aditivos del punto anterior pudiera estar presente en el producto final aunque sea en forma no intencional y no se menciona en la lista de ingredientes, deberá colocarse luego de la misma una frase que indique claramente la posibilidad de su presencia, por ejemplo: "contiene...", "podría contener...", "podría contener trazas de...", entre otros."