

# kanooa



## TENGO CELIAQUÍA, ¿Y AHORA QUÉ?

La guía completa  
con todo lo que tienes que saber

**En Estados Unidos, se estima que entre 1 de cada 100 a 140 personas tiene enfermedad celíaca, y un porcentaje muy alto aún no está diagnosticado.** A esto se suma un creciente grupo de personas que elige seguir una alimentación libre de gluten por bienestar, sensibilidad o salud digestiva. En este contexto, contar con alimentos seguros, confiables y verdaderamente libres de gluten no es solo una necesidad médica: es parte de la vida cotidiana de millones de personas.

Este informe forma parte del compromiso de **kanoa** de informar, acompañar y dar visibilidad a la celiacía y a quienes necesitan —o eligen— alimentos sin gluten. Como marca, creemos que el acceso a información clara es tan importante como el acceso a productos seguros y deliciosos.

En **kanoa** trabajamos junto a profesionales, especialistas en nutrición y una comunidad cada vez más grande de consumidores que buscan opciones más saludables sin renunciar al placer del sabor. **Nuestro propósito es simple: ofrecer snacks gluten-free que sean seguros, inclusivos y realmente ricos, para que nadie quede afuera de momentos cotidianos tan simples como disfrutar un snack.**

Esta guía reúne información esencial sobre la enfermedad celíaca y la dieta sin gluten en Estados Unidos. Está pensada no solo para personas celíacas, sino también para familiares, amigos, educadores, comercios y para todas aquellas personas que quieran conocer más y acompañar mejor.

Esperamos que te sea útil.

**kanoa**



# 1. ENFERMEDAD CELÍACA



# 1. ENFERMEDAD CELÍACA

**LA ENFERMEDAD CELÍACA ES UN DESORDEN SISTÉMICO CON BASE AUTOINMUNE DESENCADENADO POR EL GLUTEN, DERIVADO DEL TRIGO, LA CEBADA Y EL CENTENO. EN ESTADOS UNIDOS, LA AVENA CERTIFICADA GLUTEN-FREE PUEDE CONSUMIRSE, YA QUE LA AVENA COMÚN SUELE ESTAR CONTAMINADA CON GLUTEN.**

Si una persona con enfermedad celíaca consume gluten se produce una lesión inmediata en la mucosa del intestino delgado, dificultando que las paredes del mismo absorban de manera correcta los nutrientes de los alimentos y provocando distintos malestares. Esta enfermedad ocupa un espectro grande dentro de la atención sanitaria ya que existen tanto pacientes que sufren consecuencias o síntomas graves, como aquellos que cursan la enfermedad de por vida de manera asintomática.

Es importante destacar que la enfermedad celíaca puede aparecer en cualquier momento de la vida de una persona. Si bien en el pasado se creía que era una patología asociada a los niños, hoy se sabe que puede manifestarse tanto en un niño como en un adulto. Por eso, es importante que ante el primer síntoma acudas a tu médico de cabecera para que realice los estudios correspondientes y despejar tus dudas.

Recuerda que ante un diagnóstico temprano tu calidad de vida mejorará considerablemente.



## ¿CUÁNDO SE DESCUBRIÓ LA ENFERMEDAD CELÍACA?

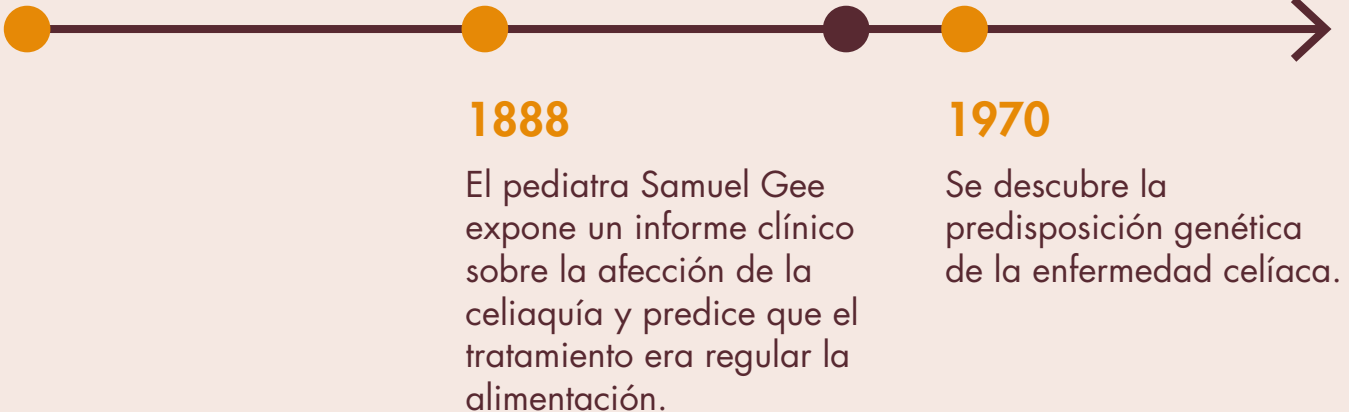
Para hablar de su origen debemos remontarnos muchos siglos atrás. La primera descripción que se puede identificar aparece en la segunda mitad del Siglo I D.C y fue realizada por el médico Areteo de Capadocia.

### Siglo I A.C

Primera descripción sobre síntomas hecha por el médico Areteo de Capadocia.

1950

El pediatra holandés Willem-Karel Dicke descubre que la salud de las personas celíacas mejoraba cuando evitaban consumir gluten.



En ese momento no se entendía muy bien el origen o lo que provocaba ese malestar. Más de 20 siglos después, en 1888, el pediatra británico Samuel Gee expuso un informe clínico claro sobre la afección de la celiacía tanto en niños como en adultos.



En su informe, Gee habló de “un tipo de indigestión crónica presente en pacientes de todas las edades, aunque con especial incidencia en niños de entre 1 y 5 años”. El gran avance se produjo entre 1940 y 1950, cuando el pediatra holandés Willem-Karel Dicke comenzó a hacer pruebas y descubrió que la salud de los niños celíacos mejoraba considerablemente cuando evitaban ingerir gluten en su dieta.

Esto significó un antes y un después ya que a partir de este trabajo otros científicos se encargaron de corroborar la teoría y así dar lugar al surgimiento de investigaciones sobre la afección intestinal.



## ¿CÓMO SE TRATA LA ENFERMEDAD CELÍACA?

Actualmente **el único tratamiento que existe es cumplir de por vida una dieta completamente libre de gluten.** Respetar esta dieta permite que la serología se normalice, se recuperen las vellosidades del intestino y desaparezcan los síntomas.

Se debe prestar mucha atención a dos puntos fundamentales:

- Eliminar todos los alimentos que contengan trigo, avena, cebada, centeno y todos sus derivados.
- Evitar consumir alimentos que estén contaminados con estos cereales. Para eso, se deben **elegir productos que respeten las normas de seguridad** durante todo el proceso de producción y no hayan estado expuestos a situaciones de contaminación cruzada.

**EL TRATAMIENTO DEBE COMENZAR APENAS SE DETERMINA EL DIAGNÓSTICO. RECOMENDAMOS SIEMPRE CONSULTAR A UN NUTRICIONISTA PARA QUE AYUDE A ORDENAR LA NUEVA DIETA.**



# 2. SÍNTOMAS Y DIAGNÓSTICO



## 2. SÍNTOMAS Y DIAGNÓSTICO

Existen diferentes síntomas en las personas celíacas, algunos más graves que otros. Algunos síntomas generales que hay que tener en cuenta son:



Si tienes alguno de estos síntomas y crees que puedes tener celiaquía es importante que acudas a tu médico clínico de cabecera.

Con un simple análisis se puede detectar una patología celíaca, que luego deberá ser confirmada con una biopsia intestinal realizada mediante una endoscopia.

Según los especialistas, para que una persona desarrolle la patología se deben cumplir una serie de requisitos. Entre ellos, es necesario que se cuente con una genética especial, es decir, tener genes que predisponen la enfermedad.

## LA HERENCIA GENÉTICA

Cuando una persona tiene un familiar de primer grado (padres, hijos, hermanos) o segundo grado (tíos, primos) con celiaquía, se debe realizar el screening de enfermedad, conocido como "de anticuerpos". Este análisis determina si la respuesta inmunológica está activa. Si el resultado es positivo se debe confirmar o descartar la celiaquía mediante una endoscopia.

Algo a tener en cuenta es que muchas veces cuando esos estudios dan negativos, puede ser temporal.

## **LA ENFERMEDAD CELÍACA PUEDE APARECER EN CUALQUIER MOMENTO DE LA VIDA Y ES POR ESO, EN CASO DE TENER FAMILIARES DIAGNOSTICADOS, HAY QUE CHEQUEARSE CADA 2 AÑOS.**

Una herramienta que sirve también es el análisis HLA, que es el análisis de genética. Si a los familiares les da negativo, quiere decir que no tienen los genes, entonces no tiene que repetir el estudio de anticuerpos cada 2 años.

¡Otra aclaración! Puede darte positivo en el estudio genético y no tener celiaquía. Es importante remarcar que sin la genética indicada es imposible ser celíaco.



## ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA ENFERMEDAD CELÍACA?

### 1 Sospecha Clínica

El diagnóstico comienza cuando el médico sospecha enfermedad celíaca a partir de síntomas (digestivos o generales) o por la pertenencia a grupos de riesgo, como tener familiares celíacos o ciertas enfermedades asociadas.

### 2 Análisis de sangre

El primer estudio suele ser un análisis de sangre que detecta anticuerpos relacionados con la enfermedad celíaca. El más utilizado es el anti-transglutaminasa (tTG-IgA). Estos estudios deben realizarse mientras la persona consume gluten. Un resultado normal no descarta completamente la enfermedad si los síntomas persisten.

### 3 Estudios genéticos

Las pruebas genéticas permiten saber si la persona tiene los genes asociados a la enfermedad celíaca. Si no están presentes, la enfermedad es muy poco probable. Si están presentes, no confirman el diagnóstico por sí solos.

### 4 Biopsia intestinal

En la mayoría de los casos, el diagnóstico se confirma mediante una biopsia del intestino delgado, realizada antes de comenzar la dieta sin gluten.

### 5 Dieta libre de gluten

Una vez confirmado el diagnóstico, el tratamiento es una dieta estricta y permanente sin gluten. La mejoría suele comenzar a notarse en pocas semanas.



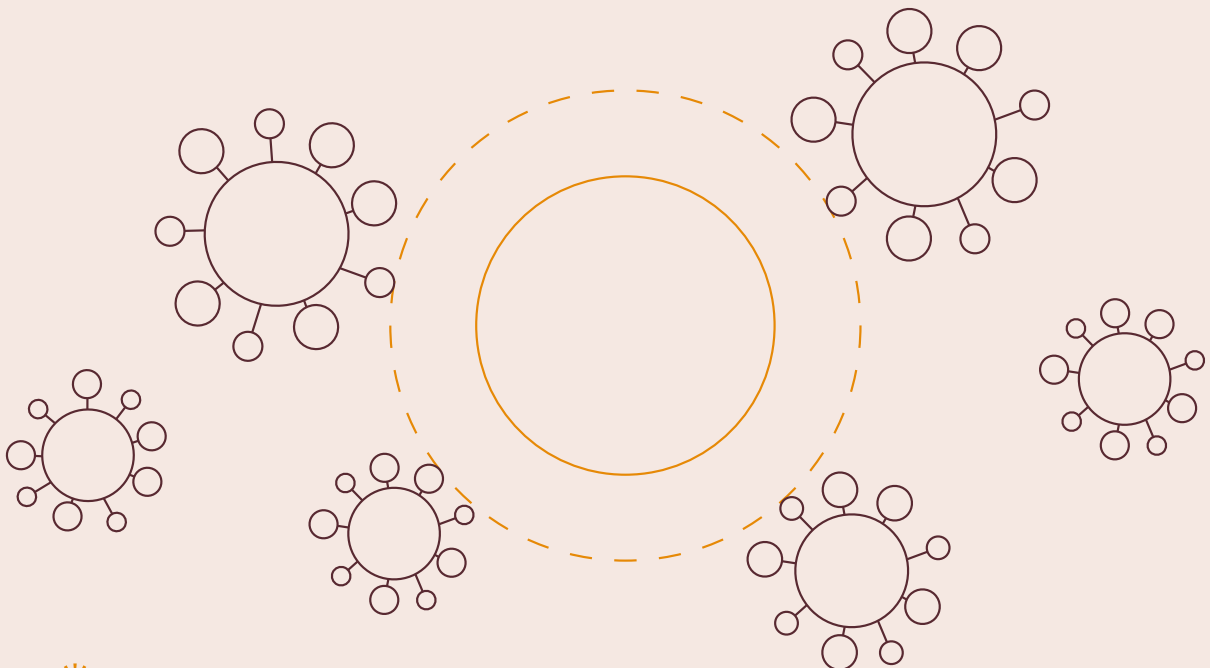
## TIEMPOS DE RECUPERACIÓN

Luego de comenzar una dieta estricta sin gluten, los anticuerpos, que reflejan la reacción del sistema inmunológico, comienzan a disminuir. En la mayoría de los casos, se espera que dentro del primer año estos valores se normalicen o se vuelvan negativos, aunque el tiempo puede variar entre personas.

La mejoría clínica también es variable: algunas personas mejoran en días o semanas, mientras que en otras la recuperación puede llevar más tiempo.

Los signos asociados a la enfermedad celíaca —como anemia, pérdida de masa ósea (osteopenia u osteoporosis) o alteraciones de la fertilidad— suelen comenzar a mejorar durante el primer año, una vez que se detiene la respuesta inmunológica y el intestino inicia su recuperación.

En cuanto al intestino, la recuperación de la mucosa suele ser más rápida en niños, que generalmente muestran una normalización en el primer año. En los adultos, este proceso puede demorar más tiempo.

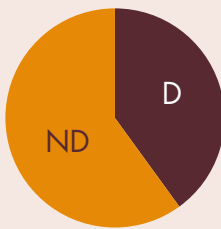


En Estados Unidos, se estima que casi 3 millones de personas padecen la enfermedad celíaca, lo que representa aproximadamente el 1% de la población total, aunque la incidencia ha ido en aumento y muchos casos aún no están diagnosticados.

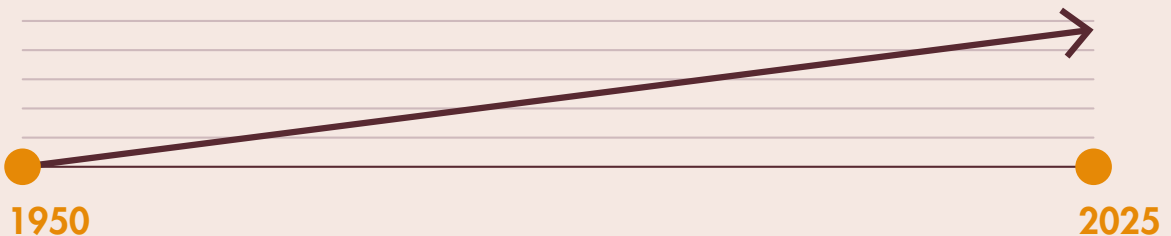
## 1 DE CADA 141 ESTADOUNIDENSES TIENE ENFERMEDAD CELÍACA



## HASTA EL 60% DE LOS CASOS NO ESTÁN DIAGNOSTICADOS



## AUMENTÓ ENTRE 4 Y 5 VECES DESDE LA DÉCADA DE 1950



## 3,2 MILLONES DE ESTADOUNIDENSES DEPENDEN DE ALIMENTOS SIN GLUTEN

# 3. CUIDADOS



## 3. CUIDADOS

### ¿QUÉ DEBO HACER SI ME DIAGNOSTICARON CELIAQUÍA?

El primer paso para comenzar un tratamiento sin gluten es **encontrar un profesional que acompañe el camino y guíe la transformación de los hábitos alimenticios.**

Este proceso se divide en dos etapas. La primera es la **implementación de la dieta sin gluten.** En este caso se apunta a que el paciente elimine las fuentes de SIN GLUTEN, harinas y granos y sean reemplazados por productos gluten free.

Una vez que el paciente logra eso, se comienza con la segunda etapa: eliminar las trazas de gluten, es decir, las pequeñas cantidades que tienen que ver con la contaminación cruzada o con el gluten oculto (los aditivos alimentarios al trigo).

**Ambas etapas se trabajan durante el primer año de tratamiento con ayuda profesional, información y dedicación.**

Cuando estos comportamientos se han consolidado, la persona con celiacía debe buscar ir más allá de la exclusión de gluten de la dieta. Esto significa que de a poco debe tratar de incorporar hábitos saludables como preparar sus propios alimentos con las harinas permitidas, sumar alimentos naturales, etc.



## QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN CRUZADA Y CÓMO EVITARLA

**La contaminación cruzada se produce cuando un alimento que contiene gluten entra en contacto con otro que no,** provocando que algunas partículas puedan quedar sobre él y de esa forma afectar a la persona que lo ingiere.

Esta contaminación puede ser directa, es decir, cuando los alimentos entran en contacto y se contaminan entre sí, o indirecta, cuando los utensilios de cocina contaminados entran en contacto con alimentos crudos o cocinados. Por eso, a la hora de preparar una comida apta para personas celíacas hay que tomar algunos recaudos. Con tan solo usar una misma cuchara, una misma sartén o el mismo aceite para alimentos con y sin gluten se puede contaminar todo.

**En Estados Unidos, para que un alimento sea etiquetado como gluten-free debe contener menos de 20 partes por millón (ppm) de gluten.**



## ENUMERAMOS UNA SERIE DE TIPS QUE VAN A REDUCIR EL RIESGO DE CONTAMINACIÓN AL MOMENTO DE COCINAR ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELÍACAS:

- Siempre lavate las manos antes de tocar alimentos sin gluten.
- Destina rejillas, esponjas y repasadores especiales para estos alimentos.
- Cocina primero los alimentos sin gluten.
- Separa y rotula en la heladera los alimentos sin gluten (mucho mejor si es en recipientes herméticos).
- Divide los alimentos con gluten de los sin gluten en las alacenas.
- Usa utensilios exclusivos para alimentos sin gluten.
- Si usas manteca, que el pan completo sea para preparaciones sin gluten.
- En el microondas, cocina la comida sin gluten, tapada.
- Si utilizas delantal que sea de uso exclusivo.
- Para tostar pan sin gluten, hay que hacerlo sobre papel aluminio y no en la tostadora.
- Evita compartir la mesa de trabajo con otras preparaciones con gluten.
- Si cocinas en el horno alimentos de los dos tipos, cada uno debe estar en un recipiente de cocción diferente y lo más alejados posible. Siempre la preparación sin gluten debe estar arriba.
- No consumir lácteos o mermeladas del mismo pote entre los distintos integrantes de la familia (ya que las diferentes cucharas pueden contaminar).
- Siempre compra alimentos envasados y certificados. Evita los sueltos.



## ¡A COCINAR!

Hace algunos años atrás era mucho más difícil encontrar opciones aptas celíacas para cocinar. Afortunadamente eso cambió y ahora hay cada vez más información sobre recetas e ingredientes aptos para personas celíacas.

Existen muchos **tipos de harina sin gluten** con los que podemos recrear las recetas típicas. Recuerda que si compras los ingredientes, siempre deben estar empaquetados y certificados:

- Harina de arroz (integral o no)
- Harina de maíz
- Harina de fécula de almidón de maíz (más conocida como maicena)
- Harina de teff
- Harina de mijo
- Harina de quinoa
- Harina de garbanzos
- Harina de soja
- Harina de frutos secos: almendras, castañas, etc.
- Harina de coco



Además, otros dos buenos aliados de la alimentación sin gluten son los cereales y semillas, que aportan nutrientes y mucho sabor. Los más conocidos son:

- **Quinoa**  
Contiene un 15% de proteínas, y queda bien tanto en platos dulces como salados.
- **Mijo**  
Super alimento beneficioso para el cerebro gracias a su contenido en lecitina, magnesio y fósforo.
- **Arroz integral**  
Se adapta a infinidad de recetas y es abundante en Vitaminas B y E.
- **Amaranto**  
Posee más proteínas que muchos cereales, así como magnesio, hierro y manganeso.
- **Maíz**  
Destaca por su aporte en hidratos de carbono, fibra, betacaroteno y vitamina C.
- **Trigo Sarraceno**  
Va bien en ensalada y su harina es ideal para hacer crepes.
- **Teff**  
Proporciona hierro, cinc y manganeso.

# 4. ENFERMEDAD CELÍACA Y VIDA SOCIAL



## 4. ENFERMEDAD CELÍACA Y VIDA SOCIAL

Por lo general, la primera reacción de un paciente recién diagnosticado con enfermedad celíaca es encerrarse en su casa y evitar las reuniones con amigos, compañeros de trabajo o familiares. Esto se da por dos motivos principales:

Una cierta vergüenza que produce el contar y exponer la patología, por miedo a “quedar afuera” del grupo.

Y por otro lado, la incomodidad de no poder disfrutar tranquilo de un alimento por no saber si es seguro para su salud.

Pero esta situación se debe enfrentar con determinación y responsabilidad. Siempre se debe recordar que, como recomiendan los especialistas, es muy importante continuar y desarrollar la vida social ya que aporta muchos beneficios a la salud clínica y psíquica.

**ESTO NO QUIERE DECIR QUE EN ESAS REUNIONES SE VA A TRANSGREDIR LA DIETA SIN GLUTEN, SINO TODO LO CONTRARIO: EL PACIENTE DEBE PREOCUPARSE POR ELEGIR LOS ALIMENTOS INDICADOS COMO SIN GLUTEN.**

Si es necesario, deberá llevarse sus propios alimentos en un tupper para asegurarse de que está consumiendo productos que no afectarán su salud.



## REUNIONES FAMILIARES O CON AMIGOS

Es importante que eduques a tu entorno con toda la información necesaria sobre los cuidados a la hora de cocinar apto para personas celíacas. Puede pasar que ellos te esperen con una merienda sin gluten, pero es probable que no conozcan el concepto de **contaminación cruzada** y, por ejemplo, para su preparación hayan utilizado los mismos utensilios que para los alimentos con gluten.

Por lo tanto, para que esto no suceda y puedas disfrutar realmente de reuniones con amigos sin preocuparte, te proponemos contarles y explicarles tips generales para la cocción sin gluten. Y si no tienes seguridad de que se cumplan, siempre tienes la opción de llevar tus propios alimentos.



## ALIMENTACIÓN FUERA DEL CÍRCULO DE CONTENCIÓN

La familia o el círculo de amistades más íntimos siempre se preocupan y hacen lo posible para acompañar el tratamiento sin gluten. Sin embargo, existen otras situaciones diarias a las que pueden tener que enfrentarse las personas celíacas que implican algunos otros cuidados. Por ejemplo, almuerzos de trabajo, viajes o eventos.

**SIEMPRE ES IMPORTANTE ADVERTIR EN EL LUGAR QUE SE COMA SOBRE LA CONDICIÓN, YA QUE LOS PROFESIONALES ESTARÁN ATENTOS A BRINDARTE UN MENÚ APTO CELÍACOS CON LAS PRÁCTICAS DE SEGURIDAD QUE ESO IMPLICA.**

Si el lugar no cuenta con esta opción, se recomienda elegir un plato de alimentos naturales para minimizar el riesgo de consumir gluten.

En los establecimientos educativos es muy importante informar a los directivos la patología del alumno. De esa forma se puede preparar un menú acorde a las necesidades alimentarias, siempre intentando asimilar lo más posible estos alimentos a los que consume el resto del grupo, para que la persona celíaca no se sienta aislada.



# 5. SER PADRE O MADRE DE UNA PERSONA CELÍACA



## 5. SER PADRE O MADRE DE UNA PERSONA CELÍACA

**LO PRIMERO QUE SE DEBE ENTENDER ES QUE AQUELLOS NIÑOS QUE SON DIAGNOSTICADOS CON CELIAQUÍA PUEDEN CONTINUAR LLEVANDO ADELANTE UNA VIDA NORMAL Y SALUDABLE SI SE RESPETA LA DIETA INDICADA POR LOS PROFESIONALES.**

Por eso, es importante no alarmar a la familia ante el diagnóstico y comenzar a trabajar en la nueva rutina del hogar. Es muy positivo para los niños que la familia acompañe este proceso, para evitar sentirse diferente o aislado al desear alimentos que no puede consumir.

### **¿CÓMO AFECTA LA CELIAQUÍA A LOS NIÑOS Y NIÑAS?**

En términos clínicos, la enfermedad es la misma que se detecta en los adultos. Sin embargo, desde su comienzo esta patología se asoció fuertemente a los niños porque fueron los primeros que demostraron síntomas y permitieron a los científicos investigarla.

La celiacía es una condición permanente de intolerancia al gluten que que acompaña al individuo durante toda su vida. La incorporación de esta proteína produce una lesión en las paredes del intestino que impiden la absorción de los minerales (hierro, calcio o proteínas) de los alimentos.



Si bien existen niños que son asintomáticos, por lo general es la franja etaria en donde es más fácil detectarlo. **Los síntomas pueden variar según las edades.** En el caso de la infancia, los principales a observar son:

Pelo frágil

Defectos del esmalte dental

Distensión abdominal  
Diarrea, náusea y vómitos

Hipotrofia muscular  
Retraso del crecimiento  
Baja estatura

Astenia e irritabilidad

Anemia  
Formación de hematomas

Pérdida de peso  
Anorexia

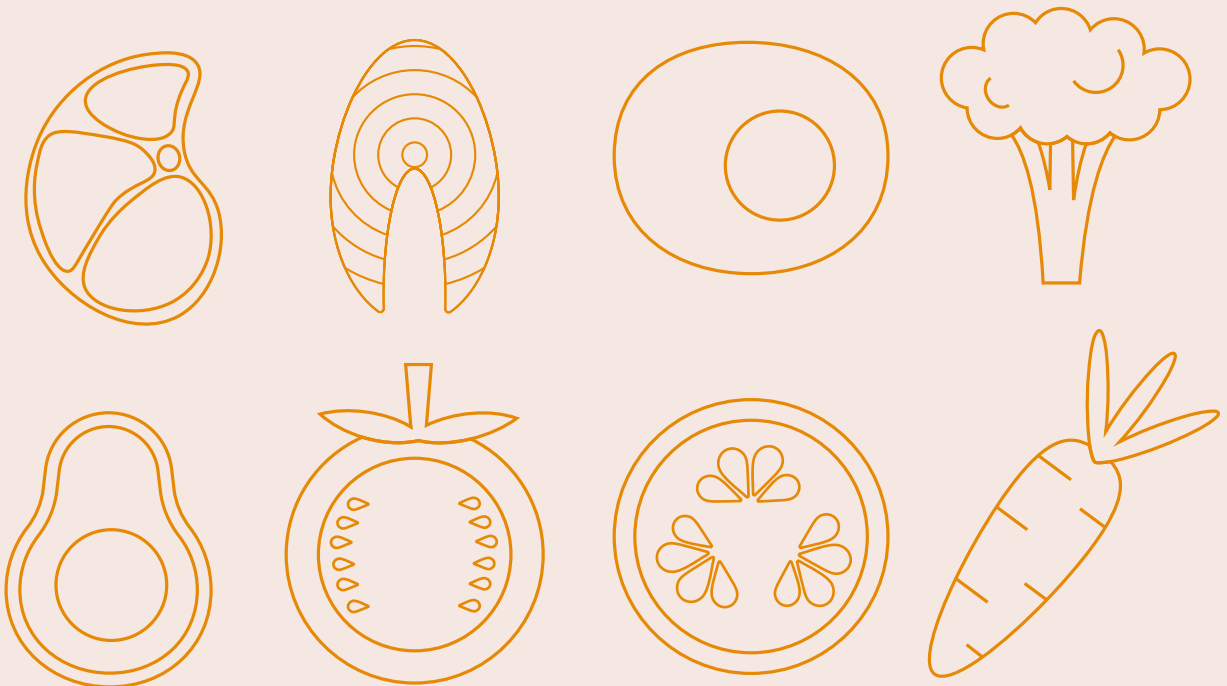


Si detectas que tu hijo padece alguno de estos síntomas no dudes y consulta inmediatamente a tu pediatra. Hasta ahora no existe ningún tratamiento farmacológico que permita sobrellevar la enfermedad. Al igual que en los adultos, **el único tratamiento es respetar una dieta libre de gluten durante toda la vida.**

De todas formas, el niño celíaco debe mantener una dieta lo más natural posible para evitar que se sienta mal en la escuela o en su propio hogar. Puede consumir todo tipo de frutas, verduras, carnes, huevos y legumbres en estado natural. Además de incorporar productos que sean elaborados sin gluten.

**ES MUY IMPORTANTE QUE LA CELIAQUÍA SEA DETECTADA A TEMPRANA EDAD YA QUE ESTO EVITARÁ QUE EL NIÑO SUFRA DOLENCIA O GENERE OTRO TIPO DE PATOLOGÍAS DERIVADAS DEL NO TRATAMIENTO.**

Debemos ayudarnos como sociedad a que la mayor cantidad de personas cuente con información para estar atentos a la aparición de síntomas en personas cercanas.



## LOS EVENTOS SOCIALES, ¿PONEN EN PELIGRO LA SALUD DE LOS NIÑOS?

Sin dudas que asistir a cumpleaños, fiestas o la propia escuela ponen en riesgo la dieta del niño ya que se ve expuesto con mayor facilidad a alimentos que no puede consumir. Sin embargo, evitar estas situaciones no es recomendable y puede afectar su sociabilidad.

**EL TRABAJO NECESARIO EN ESTOS CASOS ES QUE EL NIÑO LLEVE DESDE LA CASA LA INFORMACIÓN NECESARIA PARA PODER DECIR QUE NO AL MOMENTO QUE LE OFREZCAN ALIMENTOS NO PERMITIDOS Y CONSUMIR LOS INDICADOS.**

En este punto es fundamental el rol tanto de la familia como de los centros educativos. Sería ideal que en todas las escuelas se incorporen actividades como juegos, cuentos o talleres en donde se integre a los niños celíacos y se enseñe al resto de la clase qué alimentos pueden ingerir y cuales no.

¡Los chicos son muy inteligentes! Y es probable que si ellos conocen esta situación ayuden a que su compañerito no consuma alimentos no aptos.

Para participar de cumpleaños o excursiones es probable que tengas que prepararle su propia comida para llevar. Por suerte, en la actualidad existen miles de recetas sin gluten para todos los gustos. ¡Ya no se trata de una alimentación aburrida!



# kanoa



@kanoafoods



hello@kanoafoods.com

[www.kanoafoods.com](http://www.kanoafoods.com)