

Cuidados al preparar la comida

Temperatura:

- Preparar la comida el día anterior para que al colocarla en la lunchera a la mañana siguiente esté fría. Hay luncheras que pueden conservar el frío, no lo refrigeran y por ello es importante que al colocar la comida en el envase esté a temperatura de heladera.

Cocción:

- Una vez lista la comida que se prepara la noche anterior, llevar inmediatamente a la heladera, no dejar que se enfríe a temperatura ambiente pues es un medio propicio para que crezcan las bacterias.
- Recuerde que las carnes tienen que estar totalmente cocidas.
- Si por ejemplo se prepara una pasta, cortar la cocción con un chorro de agua fría para bajarle la temperatura enseguida; si se prepara un puré, colocar la olla en un recipiente con agua fría para que baje la temperatura y no entre tan caliente a la heladera.

Envases:

- Guardar los alimentos que van a la heladera en recipientes poco profundos con tapas para que se enfríen más rápidamente.

Higiene de los alimentos:

- Lavar bien las frutas y hortalizas. Dejar en reposo con agua y unas gotitas de lavandina o vinagre.
- Luego enjuagar bien y guardar en un envase limpio.
- Los alimentos deben estar dispuestos por separado: lo cocido en un sector y lo crudo en otro.
- No utilizar restos de comida que traen en la lunchera para prepararles el menú del día siguiente. Así evitará traspasar posibles bacterias que hayan crecido en los alimentos a lo largo del día. Las luncheras conservan la temperatura durante no más de seis u ocho horas.
- Es imprescindible cuidar que la lunchera esté bien cerrada cuando los chicos se van a la escuela. En caso de que tengan congelantes, que sean suficientes.



Para recordar

El grado de seguridad de los alimentos que elaboramos y consumimos dependerá de todas y cada una de las etapas del proceso, desde la compra de la materia prima hasta su consumo, pasando por el transporte, la conservación, la manipulación y la cocción de los productos.

Deberemos evitar en todo momento mantenerlos a temperaturas templadas durante tiempos prolongados, ya que este es uno de los principales factores que provocan que los microorganismos se multipliquen peligrosamente.

¡A preparar ahora, mamá, un saludable almuerzo para sus chicos y disfrutar de verlos crecer sanos y fuertes!

Graciela González

Lic. en Nutrición y vicepresidente de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND)
www.aadynd.org.ar - prensa@aadynd.org.ar



Yakult

Yakult contiene más de 8.000 millones de *L. casei Shirota* Activos. Su consumo diario ayuda a mejorar la flora intestinal y mantener bien las defensas. Con 75 años de investigaciones científicas y presente en más de 30 países y regiones del mundo.

Atención al Consumidor: 0-800-444-Yakult (9258) - Para más información: info@yakult-sa.com.ar

Alergias e intolerancias alimentarias

La licenciada María Cristina López, especialista en Seguridad Alimentaria del INTI, explica en profundidad por qué la enfermedad celíaca es una alergia alimentaria y no una intolerancia.

Las sensibilidades alimentarias tienen gran incidencia en la salud de los consumidores. Por lo tanto, la industria alimentaria junto con las instituciones gubernamentales debe colaborar con quienes sufren este tipo de trastornos para que seleccionen correctamente los alimentos que pueden consumir.

La sensibilidad alimentaria implica una respuesta fisiológica anormal a un alimento determinado, cuya ingestión no ocasiona problemas a la mayoría de los consumidores.

Las sensibilidades alimentarias pueden dividirse en alergias alimentarias e intolerancias alimentarias.

Alergias alimentarias

Las alergias alimentarias constituyen, como toda alergia, una falla o respuesta anormal del sistema inmunológico que, en este caso, reconoce como enemigos a determinados componentes presentes en distintos alimentos denominados alérgenos, y no resultan dañinos para la gran mayoría de las personas.

Las alergias alimentarias pueden dividirse, a su vez, en reacciones de hipersensibilidad inmediata y en reacciones de efecto retardado, como es el caso de la enfermedad celíaca.

Todos los alérgenos (antígenos) presentes en los alimentos capaces de producir una reacción de hipersensibilidad inmediata son proteínas.

Las reacciones alérgicas de efecto retardado responden a una falla en el sistema inmune celular. La más importante de ellas es la enfermedad celíaca, que es una reacción adversa a determinadas proteínas presentes en el trigo, la cebada, el centeno y la avena.

La enfermedad celíaca tarda mucho más tiempo en manifestarse que las alergias de hipersensibilidad inmediata. Si no se trata, las consecuencias a largo plazo pueden ser absorción deficiente de nutrientes, anemia, fatiga crónica, pérdida de peso, retardo en el crecimiento, astenia, diarrea y una mayor predisposición a desarrollar linfomas malignos.



Los ocho principales alérgenos

Los principales alimentos que contienen alérgenos se conocen como "los grandes ocho" y son: la leche de vaca, el huevo, el pescado, los crustáceos, el maní, la soja, los frutos secos, el trigo y todos los derivados de estos alimentos que conserven las proteínas alérgicas.

Los lactantes y los niños son alérgicos principalmente a la leche, el huevo y el maní. Su incidencia a nivel mundial oscila entre el 5% y el 8% de la población.

Los adultos, en cambio, son más alérgicos a los mariscos, la soja, el maní, los frutos secos y el pescado, y la incidencia mundial oscila entre el 2% y el 4% de la población.

El único tratamiento de los síntomas ante una reacción alérgica es el suministro inmediato de antihistamínicos, mientras que **el único método preventivo es la exclusión estricta del alimento específico.** Por eso, la declaración en el rótulo de un alimento de los alérgenos presentes en él es de

SENSIBILIDAD ALIMENTARIA

Respuesta fisiológica anormal a un alimento determinado, cuya ingestión no ocasiona problemas a la mayoría de los consumidores.

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

Son sensibilidades a un alimento que no involucran la activación de mecanismos inmunológicos.

Por ejemplo: la intolerancia a la lactosa.

ALERGIAS ALIMENTARIAS

Constituyen una respuesta anormal del sistema inmunológico que, en este caso, reconoce como enemigos a determinados componentes presentes en distintos alimentos denominados alérgenos.

REACCIONES DE HIPERSENSIBILIDAD INMEDIATA

REACCIONES DE EFECTO RETARDADO

Responden a una falla en el sistema inmune celular.
Por ejemplo: la enfermedad celíaca.

gran importancia para las personas alérgicas, ya que, para ellos, el hecho de que un alimento contenga un ingrediente alérgico no declarado en la lista de ingredientes de la etiqueta resulta de vital importancia.

Dentro de este contexto, en la Unión Europea desde 2005 y en los Estados Unidos desde 2006, así como en Japón, Australia, Nueva Zelanda y muchos otros países, se requiere a las empresas alimentarias la declaración obligatoria en el rótulo de los alimentos de los principales alérgenos ("los grandes ocho"), ya sea que estén presentes como ingredientes, ingredientes de ingredientes, aditivos, vehículos de aditivos o coadyuvantes de elaboración.

Sin embargo, en la Argentina y en la mayoría de los países de Latinoamérica, esto no está reglamentado ni es muy conocido por la industria ni por la población en general. Esta falencia grave va en detrimento no sólo de la salud de las personas alérgicas, sino también de nuestro potencial como país exportador de alimentos procesados.

Intolerancias alimentarias

Por otra parte, y a diferencia de las alergias, las intolerancias alimentarias son sensibilidades a un alimento que no involu-

cran la activación de mecanismos inmunológicos. Se trata de trastornos metabólicos como, por ejemplo, la intolerancia a la lactosa, que es una deficiencia en la enzima que metaboliza la lactosa en nuestro sistema digestivo.

Entonces, **el sistema inmunológico está involucrado en las reacciones alérgicas, como la enfermedad celíaca, pero no en las intolerancias. Esto marca dos diferencias fundamentales entre las alergias y las intolerancias.**

- **La cantidad de sustancia presente en el alimento capaz de producir sensibilidad:** En las alergias, el umbral es muy bajo: puede llegar al orden de las partes por millón. En cambio, en las intolerancias se necesitan unos cuantos gramos para que haya una respuesta adversa.

- **La gravedad de la reacción:** En el caso de las alergias, los pacientes podrían llegar a tener consecuencias graves; en cambio, es improbable que las intolerancias conduzcan a la muerte.

Lic. María Cristina López

Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI),
Centro de Cereales y Oleaginosas



MAIZENA

RECETAS QUERIDAS
Especialmente dedicadas a personas celíacas

Para solicitarlo comunicarse al 0800-444-2337
o descargarlo de www.maizena.com.ar - Es de distribución gratuita.

Organizado por el Hospital Pirovano

Simposio interdisciplinario e internacional

En el Hospital General de Agudos "Dr. Ignacio Pirovano" de la ciudad de Buenos Aires se realizó el 4° Simposio Interdisciplinario de la Enfermedad Celíaca que tuvo, con la presencia de la doctora chilena Sylvia Cruchet, un toque internacional. Compartimos las principales conclusiones.

"Actualmente, la enfermedad celíaca cruza todos los estratos sociales, todas las etapas de la vida y todas las etnias. Esto nos lleva a pensar que es frecuente y altamente subdiagnosticada, y que es nuestro deber como profesionales tenerla en cuenta para poder realizar un diagnóstico temprano y así evitar posibles complicaciones", expresó el doctor Christian Boggio Marzet, pediatra gastroenterólogo y coordinador del 4° Simposio Interdisciplinario de la Enfermedad Celíaca.

Boggio Marzet reconoció que la serología (análisis de sangre) ha demostrado que la prevalencia es muy alta en todos los países. Y precisó: "La prevalencia mundial es de un paciente celíaco cada 250 habitantes. Y entre los parientes directos, la prevalencia aumenta considerablemente. Se estima, también, que por cada dos mujeres celíacas hay sólo un hombre y que generalmente, tanto en hombres como en mujeres, sus manifestaciones ya no incluyen síntomas gastrointestinales. Además, como ilustra el modelo del iceberg, por cada celíaco diagnosticado hay entre ocho y nueve celíacos que aún no fueron diagnosticados."

Por su parte, la doctora chilena Sylvia Cruchet puntualizó al respecto que la prevalencia es mayor cuando se encuentran algunas enfermedades asociadas a la enfermedad celíaca,

como pueden ser los casos de diabetes tipo 1 o síndrome de Down, entre otras.

Dentro de las manifestaciones clínicas, las manifestaciones clásicas son las más conocidas pero las que tal vez con menos frecuencia estamos viendo en estos momentos, analizó Boggio Marzet. Y agregó: "Las formas atípicas, en cambio, no gastrointestinales, y las formas asintomáticas, que muchas veces estamos detectando a partir del

screening (estudio y seguimiento de la historia clínica) familiar del paciente celíaco, son las que cobran mayor protagonismo en la actualidad.

Al puntualizar sobre los estudios realizados, comentó que "el 60 por ciento de los pacientes que concurren al Hospital General de Agudos "Dr. Ignacio Pirovano" de la ciudad de Buenos Aires ha manifes-

tado síntomas atípicos de enfermedad celíaca, en tanto el 72 por ciento concurre a controles periódicos, lo que significa una cifra alta con respecto a la adherencia a los controles en la dieta".

Celíacos DQ2 y DQ8 negativos

Hasta hace poco tiempo se creía que si un paciente no tenía anticuerpos DQ2 o DQ8 no podía ser celíaco, en un 99,99%. Pero ahora se está comenzando a observar que ese porcenta-



HOSPITAL GENERAL DE AGUDOS
DR. IGNACIO PIROVANO

Ahora,
con un menú especial para celíacos

Reconocidos y avalados por ACELA (Asistencia al celíaco de la Argentina)



Mar del Plata • Avellaneda 1254 • Te (0223) 451-3221 | Belgrano • La Pampa 1549 • Te (011) 4780-3079 | Pilar • Panamericana km 39 1/2 • Te (02320) 47-8500 | San Isidro • Diego Carman 161 • Te (011) 4735-8871 | Caballito • Rivadavia 6075 • Te (011) 4634-3333

www.casimiro.com.ar

je se está reduciendo porque, como lo demostraron los doctores Néstor Litwin y María del Carmen Toca, **existen pacientes celíacos a pesar de que sus análisis de anticuerpos determinen que son DQ2 y DQ8 negativos.**

Según confió Boggio Marzet, al hospital Pirovano se dirigen habitualmente pacientes que realizan dietas libres de gluten, con un diagnóstico erróneo o dudoso de enfermedad celíaca porque hay una tendencia actual, especialmente en clínicos o pediatras que con anticuerpos positivos indican la dieta sin la realización de la biopsia. Y esto suele llevar a errores en el diagnóstico.

Por eso -insiste el doctor-, **siempre se debe confirmar el diagnóstico antes de iniciar el tratamiento**, ya que un tratamiento erróneo tiene consecuencias adversas para la salud. En 1969, era biopsia o biopsia. Había que hacer tres biopsias. Durante las últimas décadas, han aparecido los estudios

de anticuerpos, que han revolucionado el diagnóstico de la enfermedad celíaca. **Actualmente ya se está cuestionando la biopsia, aunque aún sigue siendo el principal elemento diagnóstico en la enfermedad celíaca.**

Por su parte, la periodista Dolores Cahen D'Anvers, que es celíaca, también participó del Simposio e invitó a dramatizar la situación: "Somos celíacos, al igual que otros son diabéticos o asmáticos. Incluso, somos más celíacos de los que sabemos, así que esto es mucho más común de lo que uno cree".

Dr. Christian Boggio Marzet

(MN 88.904). Médico pediatra gastroenterólogo, Docente Adscripto Facultad de Medicina (UBA). Consultorio particular: 4706-0100 / 4706-1551

Otras voces

Muchos profesionales participaron del Simposio. Aquí compartimos una apretada síntesis de algunos de los conceptos más destacados que se pronunciaron.

◀ **Dra. María del Carmen Toca:** "El celíaco que, con el tiempo, vuelve a ingerir harina de trigo no siempre va a recaer rápidamente. Pero esto no significa que la enfermedad celíaca se haya curado. Puede tener períodos de latencia, es decir, momentos en los que permanece oculta. Aun en el caso en que un paciente que años atrás haya mostrado anticuerpos y biopsia positivos, y que hoy muestre anticuerpos negativos, sería un error diagnóstico hablar de curación."

◀ **Dra. Mónica del Compare:** "Cuanto más prematuro sea el diagnóstico de la enfermedad celíaca menor será el riesgo de contraer enfermedades asociadas."

◀ **Lic. Eloísa Ferraría:** "En cuanto a la calidad de vida, el paciente celíaco atraviesa diferentes etapas durante su diagnóstico. Primero siente temor, al desconocer la enfermedad; luego, odio, al pensar por qué le está ocurriendo a él; también, ansiedad y, por último, resigna-

ción, ya que portará algo para toda la vida aunque, de todos modos, llevará una vida completamente normal siempre que mantenga una dieta rigurosa sin gluten.

◀ **Sra. Alicia Greco, presidenta de ACELA:** "Hay que celebrar que los productores argentinos de alimentos libres de gluten están unidos (conforman CAPALIGLU). En otros lugares del mundo esto no ocurre."

◀ **Dra. María José Jaroslavsky:** "Hay que demoler algunos viejos paradigmas e inculcar una nueva visión acerca de la enfermedad celíaca. Debemos dejar de hablar de una enfermedad intestinal de la infancia para pasar a hablar de una enfermedad autoinmune, multiorgánica, presente en todas las edades. Además, hay que tener presente que no toda atrofia es una enfermedad celíaca y que no toda enfermedad celíaca se cursa con atrofia vellositaria."

◀ **Dr. Néstor Litwin:** "Más allá de la ayuda de los laboratorios, y más allá de la avalancha de información que puede generar Internet, no hay nada como la mano y el ojo del médico."

Edición: Alejo Rodríguez de Fraga.



Los Sauces

ASADOR CRIOLLO

Sector
Fumadores

Disponemos de un Menu Exclusivo para Celíacos

EL MEJOR ASADOR CON LAS MEJORES
CARNES DE NOVILLO DE EXPORTACIÓN,
EN UN AMBIENTE
CÁLIDO Y CONFORTABLE



AV. CABILDO 4601 - CAPITAL FEDERAL DELIVERY Y RESERVAS: 4703-0330

WWW.ASADORLOSSAUDES.COM