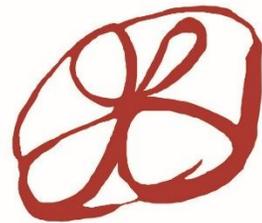




Dr. ^{Efrain} Hoffmann
-DIPLOMADO-

Cocina Sanadora Gourmet



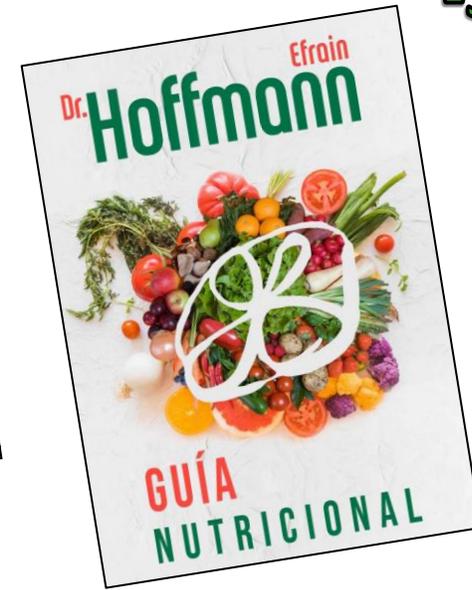
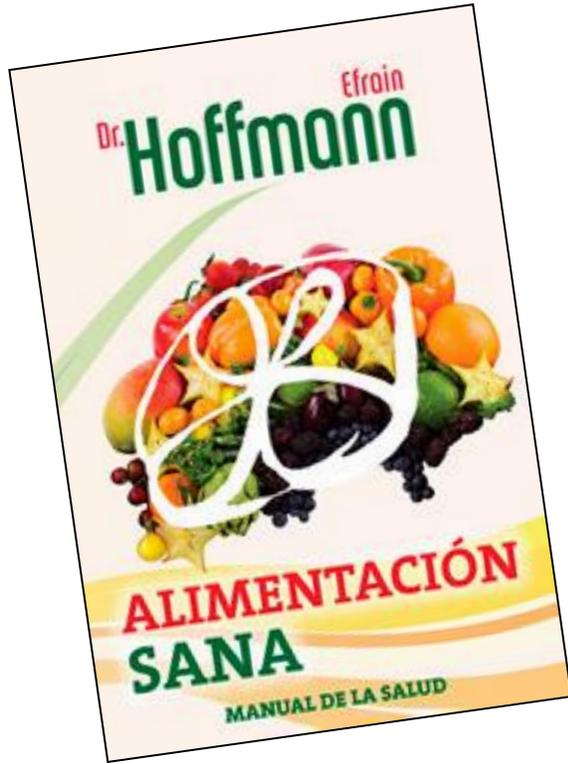
Hacienda La Concepción

HOTEL & SPA

Las Dietas Sanadoras

COCINA SANADORA

-Gourmet-



Sistema de Sanación
Holística Hoffmann
-SSH-



DIETA CELÍACA



Dieta célica

Dieta célica

- ▶ Esta diseñada para las personas que presenta la enfermedad **celíaca** o **celiaquía**.
- ▶ Consiste en que las personas tienen una intolerancia permanente al gluten (conjunto de proteínas que se encuentran en el **trigo**, la **avena**, la **cebada** y el **centeno**).

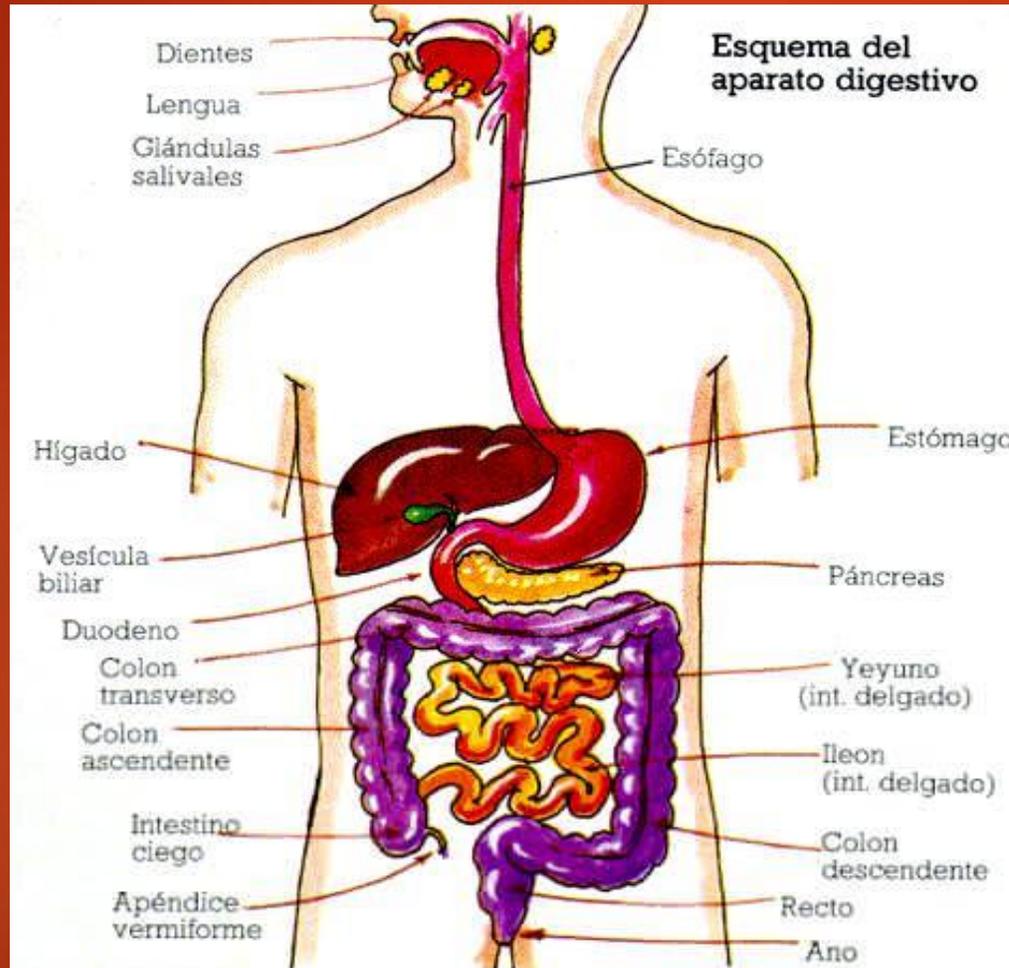
Gluten

Todos aquellos que contengan fracciones de alcoholes de prolaminas:

- ▶ Trigo (gliadina)
- ▶ Cebada (hordeína)
- ▶ Centeno (secalina)
- ▶ Avena (avenina)
- ▶ Variedades de la misma familia botánica, como la espelta, la escada secada en verde, el kamut, el trigo almidonero y la escana menor
- ▶ Productos que contienen gluten



Proceso digestivo



Enfermedad celiaca o celiarquía



Síntomas

- ▶ Déficit de crecimiento en los niños
- ▶ Malestar gastrointestinal: diarrea constipación distensión
- ▶ Disminución en la absorción de hierro vitaminas y minerales, pérdida de potasio
- ▶ Hipoglucemia , nauseas, vómitos,
- ▶ Pérdida de peso, depresión, impotencia, descalcificación en los huesos, fractura, poca masa muscular ,irritabilidad, cabellos secos, problemas osteoarticulares.

Enfermedades asociadas a la enfermedad celiaca

Diabetes

Intolerancia a los lácteos

Aborto espontaneo

Infertilidad

Enf. neurológicas

Tratamiento -tips

- ▶ SIN TACC- ES LA ALIMENTACION
- ▶ PREPARAR LOS ALIMENTOS CON OTROS TIPOS DE CEREALES
- ▶ EVITAR CONTAMINACION CRUZADAS
- ▶ LEER LAS ETIQUETAS
- ▶ EDUCACION TERAPEUTICA, GRUPO DE APOYO, ACEPTACION DE LA ENFERMEDAD
- ▶ MAS QUE UNA RESPONSABILIDAD ES UNA DECISION.



LA PRIMERA FERIA CALLEJERA E ITINERANTE DE LA ARGENTINA DEDICADA 100% A LOS ALIMENTOS APTOS PARA CELIACOS.



Ley celiaca

- ▶ Venezuela es el tercer país de Latinoamérica en discutir una ley para proteger a pacientes con condición celíaca”. Destacó que “a partir de esta Ley, empresas públicas y privadas deben informar si sus alimentos contienen gluten. Una empresa que mienta sobre el contenido de gluten en sus productos, debe ser sancionada”
- ▶ www.celiacosvenezuela.org.ve/

Otras opciones

- ▶ Otras opciones: arroz, arroz silvestre maicena, maíz, quínoa, amaranto, mijo sorgo, maicena, goma xantica.
- ▶ harinas y almidones
- ▶ Utilizamos harinas integrales (arroz, trigo, garbanzo...) y almidones (maíz, tapioca, fécula de patata...).



MASA PARA FIDEOS

Ingredientes:

- ▶ Masa para Fideos
- ▶ Ingredientes
- ▶ 250 Gramos · Maizena®.
- ▶ 250 Gramos · Mandioca.
- ▶ 250 Gramos · Leche en polvo descremada.
- ▶ 1 1/2 Cda sopera · Goma xántica.
- ▶ 4 Huevos.
- ▶ 8 Cda(s) · Aceite de maíz.
- ▶ PARA EL CHICLE
- ▶ 5 Cda(s) soperas · Mandioca.
- ▶ 130 Cc · Agua.

Porciones 1 kg. Tiempo de Preparación 20 minutos

Tiempo de cocción 5 a 7 minutos



- ▶ Preparación
- ▶ Mezclar la Maizena®, la mandioca, la leche en polvo y la goma xántica con batidor de alambre. Pesar 300 g y colocar en un bol, agregar los huevos y las cucharadas de aceite bien contadas, mezclar y reservar.
- ▶ Preparar el chicle, mezclar todos los ingredientes en una cacerolita, cocinar a fuego fuerte sin dejar de revolver, hasta que se forme un chicle transparente y se separe del fondo.
- ▶ Agregar a la preparación anterior, incorporar la sal y comenzar a amasar, primero con la ayuda de una cuchara de madera, y luego, cuando esté más dura, amasar con las manos, agregando de a poco los ingredientes secos hasta que se pueda estirar con un palote.
- ▶ Comenzar a pasar por la máquina de amasar tantas veces como sea necesario hasta lograr una masa homogénea. En la última pasada en N° 4 espolvorear con Maizena® y después de la pasada en el N° 5 se cortan los fideos.
- ▶ Dejar descansar un ratito, cocinar los fideos en abundante agua con sal y aceite, después de 5' ó 7' que haya roto el hervor, escurrirlos, pasarlos a una fuente, agregarles manteca, tuco o crema, y queso rallado a gusto.
- ▶ PARA GUARDALOS
- ▶ Distribuirlos en bandejas de 150 ó 200 g envueltos con film, y/o dentro de bolsas de cierre hermético, pueden ir 2 ó 3 fuentecitas, así se tiene una porción por cada bandeja.
Duración 3 meses.

ASPECTOS HISTORICOS



- ▶ La primera descripción de la enfermedad celíaca, según Francis Adams, fue hecha por el médico Aretaeus de Capadocia en el siglo II AC, designando la enfermedad como “el que padece del intestino”.
- ▶ A. Parada et al 1321 Artículo de Revisión Samuel Gee describió la enfermedad en niños, usando conceptos más modernos. Posteriormente, Dicke, pediatra holandés, demostró la relación entre la ingesta de cereales y la manifestación de síndrome de malabsorción.

**LIBRE DE
GLUTEN**



Calle Esperanza, 33 San Sebastián 48902

GLUTEN

ASPECTOS HISTORICOS



- ▶ Más tarde se confirmó la importancia del trigo en la génesis de la enfermedad.
- ▶ Estudios posteriores de Dicke y van de Kamer establecieron la relación causa-efecto existente entre ingesta de alimentos con gluten y aparición de los síntomas de la enfermedad, quedando establecido que el único tratamiento eficaz, vigente hasta la actualidad, es una dieta libre de gluten, mantenida estrictamente y de por vida.





ENFERMEDAD CELÍACA O INTOLERANCIA AL GLUTEN



ENFERMEDAD CELÍACA

¿QUÉ ES EL GLUTEN?

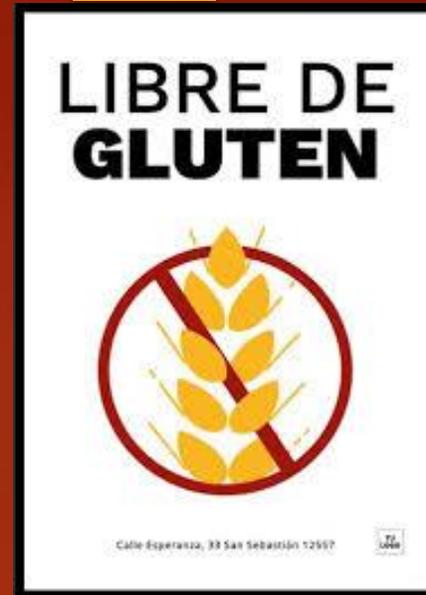


- ▶ El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de algunos cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la espelta. Éste es el encargado de dar elasticidad y una textura masticable a los alimentos.

¿QUÉ ES LA INTOLERANCIA AL GLUTEN?

La enfermedad celíaca (también conocida como celiacía o intolerancia al gluten) es una dolencia mediada por el sistema inmune en individuos genéticamente susceptibles. Se caracteriza por causar daños crónicos en la mucosa del intestino delgado debido a una intolerancia permanente a esta proteína. Esta intolerancia provoca lesiones a nivel de las paredes intestinales originando problemas de malabsorción y otros síntomas.

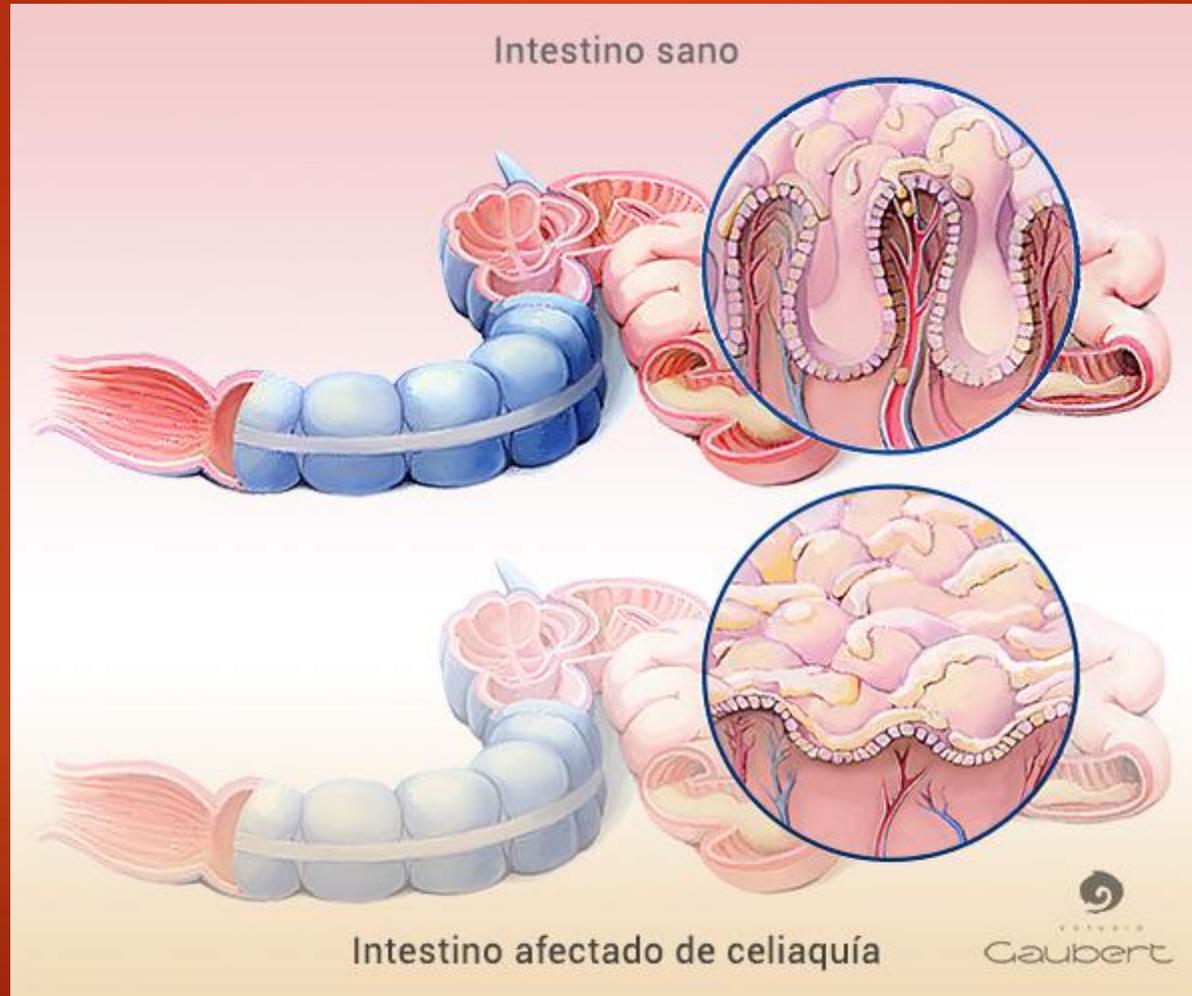
Actualmente esta enfermedad tiene una prevalencia mayor en el sexo femenino con una relación 2:1 respecto al sexo masculino.



¿QUÉ ES LA INTOLERANCIA AL GLUTEN?

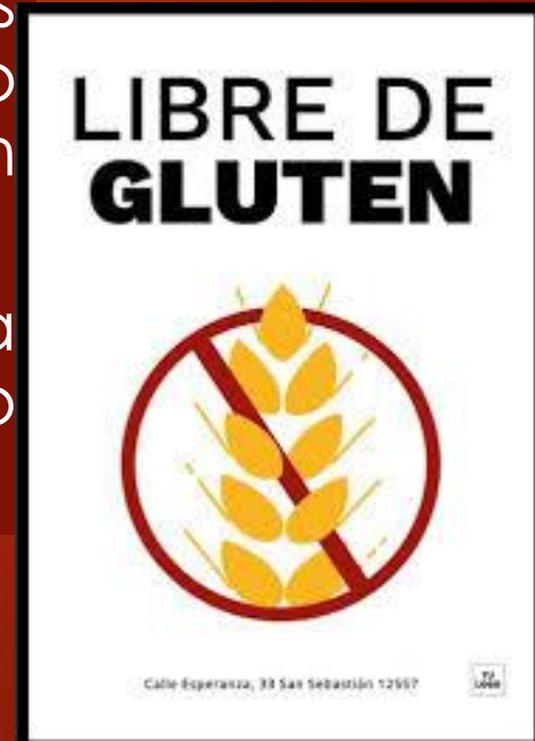


¿QUÉ ES LA INTOLERANCIA AL GLUTEN?



DIFERENCIA ENTRE CELIAQUÍA Y SENSIBILIDAD AL GLUTEN NO CELÍACA (SGNC)

- ▶ la SGNC no tiene ningún componente genético y no se debe de hacer una dieta tan estricta ya que puede aumentar su grado de sensibilidad al gluten. Las personas que padecen SGNC pueden tolerar pequeñas cantidades de gluten, en cambio, las personas celíacas deben evitar cualquier contacto con esta sustancia (evitar también contaminaciones cruzadas).
- ▶ También cabe destacar que por cada persona celíaca podría haber 7 con sensibilidad al gluten no celíaca.



SÍNTOMAS DE LA CELIAQUÍA



**LIBRE DE
GLUTEN**



Calle Esperanza, 33 San Sebastián 12507



SÍNTOMAS DE LA CELIAQUÍA

- ▶ Los síntomas pueden variar de persona a persona e incluso puede ser que la celiacía se presente de forma silente, es decir, sin ningún tipo de sintomatología, hecho que puede dificultar su diagnóstico. Actualmente alrededor del 75% de las personas que sufren esta dolencia están sin diagnosticar.

**LIBRE DE
GLUTEN**



Calle Esperanza, 33 San Sebastián 48907



SÍNTOMAS DE LA CELIAQUÍA

Aun así los síntomas más frecuentes abarcan:

- ▶ Síndrome de malabsorción con diarrea, esteatorrea, fatiga, náuseas, vómitos, distensión abdominal y meteorismo, pérdida de peso, cambios en el carácter, falta de apetito, déficit de vitaminas liposolubles, hierro, calcio y ácido fólico.
- ▶ En los niños también puede provocar un retraso en el crecimiento y un cierto estancamiento de la curva de peso.
- ▶ Actualmente alrededor del 75% de las personas que sufren esta dolencia están sin diagnosticar.

**LIBRE DE
GLUTEN**



Calle Esperanza, 33 San Sebastián 48907



DIAGNÓSTICO DE LA ENFERMEDAD CELÍACA

Los criterios diagnósticos para determinar la enfermedad celíaca consisten en cuatro mecanismos fundamentales:

- ▶ Sospecha clínica (mostrar sintomatología, tener familiares afectados o bien, pertenecer a un grupo de riesgo).
- ▶ Analítica con los marcadores serológicos de la EC (anticuerpos anti-péptidos de gliadina deaminada, anti-transglutaminasa e anticuerpos anti-endomisio).
- ▶ Estudio genético (HLA-DQ2/8).
- ▶ Biopsia del duodeno para determinar la lesión intestinal.
- ▶ Es fundamental no retirar el gluten de nuestra alimentación durante las pruebas diagnósticas ya que podemos interferir en los resultados obteniendo así, falsos negativos.

**LIBRE DE
GLUTEN**



Calle Esperanza, 33 San Sebastián 48907

74

TRATAMIENTO

- ▶ El único tratamiento de la EC consiste en seguir una estricta dieta sin gluten, durante toda la vida. El realizar correctamente la dieta, conlleva una desaparición de los síntomas, así como la reparación de la lesión vellositaria. A partir de este momento es cuando podemos empezar a hablar de Condición Celíaca en lugar de Enfermedad Celíaca.



**LIBRE DE
GLUTEN**



Calle Esperanza, 33 San Sebastián 48907



LA DIETA SIN GLUTEN

- ▶ El objetivo de esta dieta es retirar definitivamente el gluten de la alimentación del celíaco para garantizar la perfecta recuperación de las vellosidades intestinales y evitar recaídas.
- ▶ La dieta sin gluten se basa en dos premisas fundamentales: • Eliminar todo producto que tenga como ingrediente TRIGO, ESPELTA, CEBADA, CENTENO y AVENA.
- ▶ Eliminar cualquier producto derivado de estos cereales: almidón, harina, sémola, pan, pasta alimenticia, bollería y repostería. Aunque, en teoría, esto parece sencillo, en la práctica representa un reto para las personas que tienen que seguir productos etiquetados como "sin gluten". Por todo lo anterior es importante elaborar este tipo de dietas, debido a ciertas situaciones que pueden favorecer la ingesta involuntaria de gluten.



**LIBRE DE
GLUTEN**



Calle Esperanza, 33 San Sebastián 48907



LA DIETA SIN GLUTEN

- ▶ La lectura del etiquetado de los alimentos no siempre ofrece información segura para el celíaco.
- ▶ La contaminación con harina de trigo de alimentos que originalmente no contienen gluten.
- ▶ El gluten residual que suele contener el almidón de trigo utilizado en ciertos e que la dieta sin gluten se base, en la medida de lo posible, en alimentos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten (arroz y maíz); evitando, en principio, aquellos productos manufacturados o manipulados por la industria en los que no se tenga una total garantía de su composición y forma de elaboración. Recuerde que la ingestión de pequeñas cantidades de gluten, de una manera continuada, puede causar al celíaco, trastornos importantes y nada deseables.

**LIBRE DE
GLUTEN**

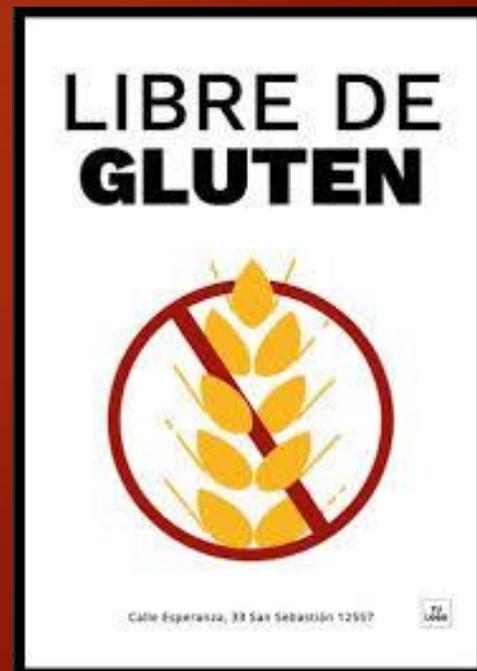


Calle Esperanza, 33 San Sebastián 48907



PRODUCTOS QUE CONTIENEN GLUTEN

- ▶ Pan y harinas de trigo, espelta, cebada, centeno y avena.
- ▶ Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
- ▶ Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- ▶ Productos de consumo navideño (polvorones, roscones de reyes, serpientes, turrónes con oblea,...).
- ▶ Pasta alimenticia de trigo (fideos, macarrones, tallarines, etc.), sémolas de trigo.



PRODUCTOS QUE CONTIENEN GLUTEN

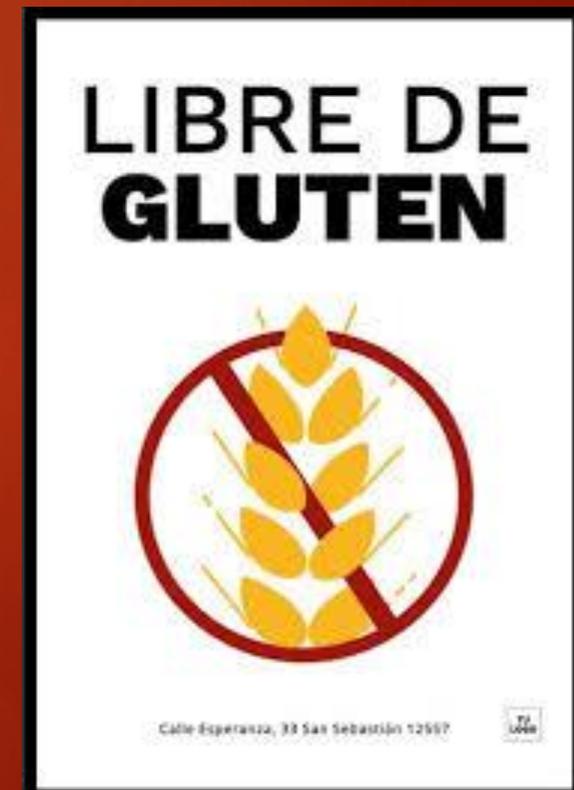
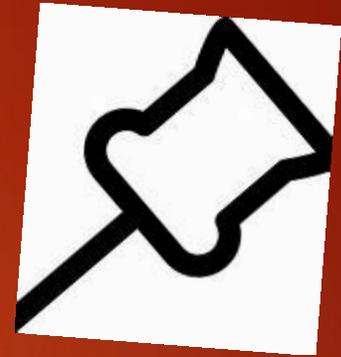
- ▶ Higos secos. - Bebidas malteadas.
- ▶ Bebidas destiladas o fermentadas a partir de cereales: cerveza, whisky, agua de cebada, algunos licores.
- ▶ Productos manufacturados en los que entre en su composición, cualquiera de las harinas ya citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc.
- ▶ Sucedáneos de pescado y marisco: gulas, nakulas, surimi, palitos de cangrejo. - Productos especiales para celíacos, elaborados con almidón de trigo.



PRODUCTOS QUE CONTIENEN GLUTEN

Elimine todo producto que tenga como ingrediente TRIGO, ESPELTA, CEBADA, CENTENO y AVENA.

Elimine cualquier producto derivado de estos cereales: almidón, harina, sémola, pan, pasta alimenticia, bollería y ..repostería.



ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

- ❖ Embutidos: chopped, mortadela, chorizo, etc.
- ❖ Productos de charcutería: salchichas, morcillas, etc.
- ❖ Quesos fundidos, de untar, rallados, especiales para pizzas.
- ❖ Patés.
- ❖ Conservas de carne: albóndigas, hamburguesas.
- ❖ Conservas de pescado: en salsa, con tomate frito.
- ❖ Caramelos, gominolas y otras golosinas (regaliz).
- ❖ Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.
- ❖ Frutos secos tostados y fritos, con y sin sal.
- ❖ Algunos tipos de helados.
- ❖ Postres lácteos: natillas, postres y cremas de larga duración sin refrigeración. –
- ❖ Sucedáneos de chocolate, coberturas de chocolate.
- ❖ Salsas, condimentos, sazonadores, colorantes alimentarios, cubitos para sopas para realzar el sabor.



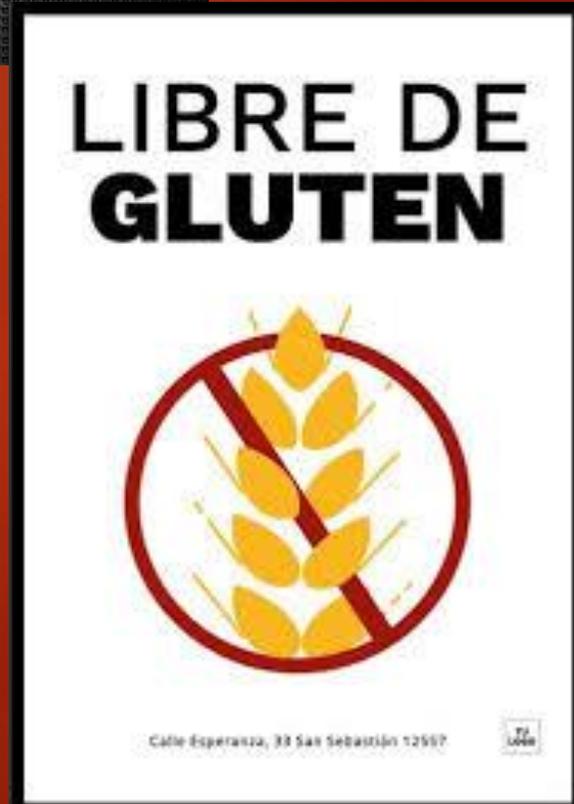
ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

Ciertas situaciones pueden favorecer la ingesta involuntaria de gluten.

La lectura del etiquetado de los alimentos no siempre ofrece información segura para el celíaco.

La contaminación con harina de trigo de alimentos que originalmente no contienen gluten.

El gluten residual que suele contener el almidón de trigo utilizado en ciertos productos etiquetados como "sin gluten".



NORMAS Y CONSEJOS PRÁCTICOS

- ▶ PARA EVITAR CONFUSIONES, SEPARE SIEMPRE LA COMIDA DEL CELÍACO.
- ▶ ASEGÚRESE DE QUE LAS MATERIAS PRIMAS QUE VA A UTILIZAR NO CONTIENEN GLUTEN.
- ▶ PONGA ESPECIAL ATENCIÓN EN LA ELABORACIÓN DE LOS PLATO.



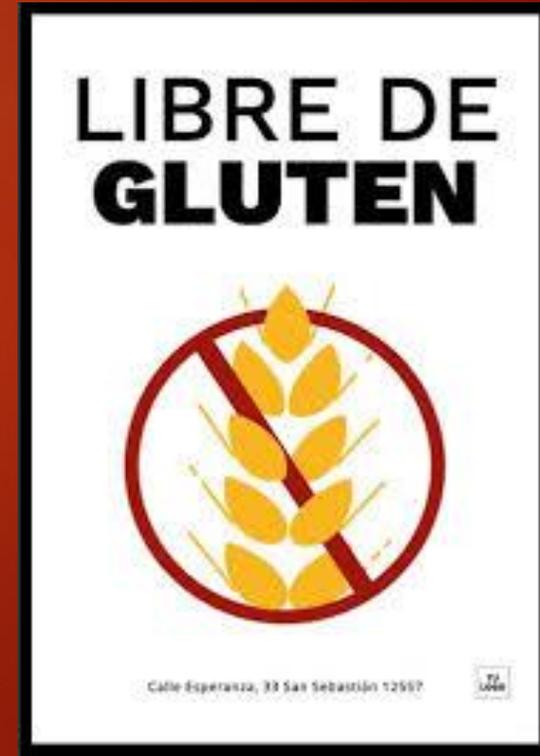
**LIBRE DE
GLUTEN**



PRODUCTOS ESPECIALES SIN GLUTEN

► Estos productos se identifican con dos símbolos que es importante conocer y distinguir.

1. El Símbolo Internacional sin gluten, NO asegura la ausencia total de gluten en el alimento. Tan sólo indica que el producto se ajusta a lo establecido en la Norma del Codex alimentario. Estos productos pueden contener hasta 200 ppm (partes por millón) de gluten, cantidad excesivamente alta para mantener una dieta sin gluten segura.
2. "Controlado por FACE" es una Marca de Garantía que ofrece mayor seguridad. Indica que el producto que la lleva no contiene más de 20 ppm de gluten. La Federación de Asociaciones de Celíacos de EspañaFACE, somete estos productos a controles analíticos periódicos de detección de gluten y comprueba, además, que en las empresas existan líneas separadas de producción que eviten contaminaciones cruzadas, así como la ausencia de gluten en las materias primas utilizadas. Se trata de una Marca de Garantía registrada en la Oficina de Patentes y Marcas, con el informe favorable del Ministerio de Sanidad y Consumo.



USO DE ALMIDÓN DE TRIGO EN ALIMENTOS ESPECIALES SIN GLUTEN



▶ Se ha de tener precaución con los alimentos especiales para celíacos elaborados con almidón de trigo. Suelen contener cantidades detectables de gluten (en ocasiones bastante elevadas), que pueden causar trastornos cuando se ingieren con regularidad. Las empresas fabricantes de almidón de trigo señalan que, tecnológicamente, es prácticamente imposible poder garantizar un almidón de trigo con unos niveles de gluten inferiores a 200 ppm (partes por millón).



▶ En países como Italia, Australia, Canadá y E.E.U.U., el uso de almidón de trigo para la elaboración de productos sin gluten, está prohibido por ley desde hace años

USO DE ALMIDÓN DE TRIGO EN ALIMENTOS ESPECIALES SIN GLUTEN



- ▶ Hace tiempo, casi de forma exclusiva, se utilizó el almidón de trigo para la elaboración de productos sin gluten por las características organolépticas que aportaba al producto final. No obstante, el avance en las tecnologías alimentarias nos permite disponer en la actualidad de preparados en los que se ha utilizado para su elaboración harinas de arroz, maíz, etc, con los que se obtienen productos de igual o mejor calidad, sin correr riesgos innecesarios. Por todo lo anterior, se desaconseja el consumo de productos especiales para celíacos, que contengan almidón de trigo, aunque estén etiquetados "sin gluten" o "aptos para dietas sin gluten".

**LIBRE DE
GLUTEN**



Calle Esperanza, 33 San Sebastián 48907



¿CÓMO ELABORAR UN MENÚ SIN GLUTEN?



▶ [GUÍA PARA ELABORAR MENÚS SIN GLUTEN.pdf](#)

BUENAS PRACTICAS A CONTEMPLAR EN LA ELABORACIÓN DE MENÚS SIN GLUTEN



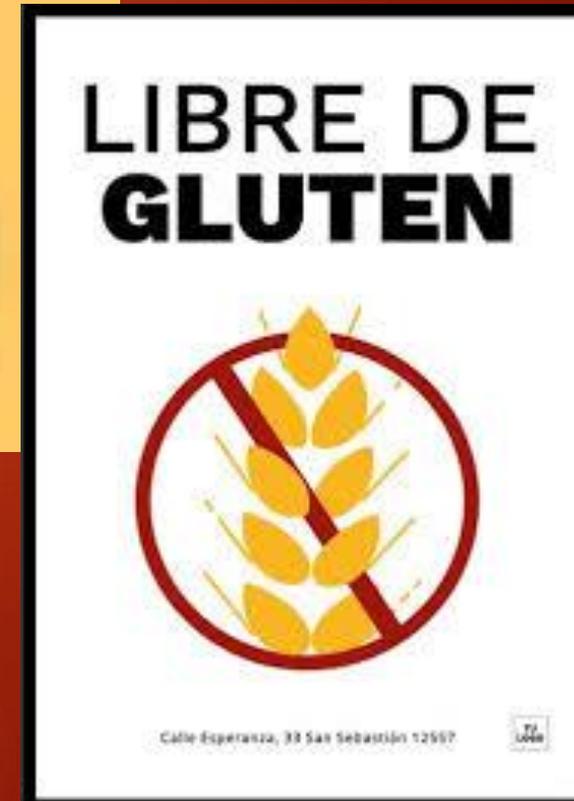
▶ [BUENAS PRÁCTICAS PARA ELABORAR PRODUCTOS CELÍACOS.pdf](#)

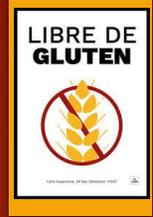
DÍA MUNDIAL DE LA CELIAQUÍA



5 de Mayo

DÍA MUNDIAL DE LA
CELIAQUÍA





*“CUANDO LA DIETA ES
INCORRECTA, LA MEDICINA
NO SIRVE PARA NADA.
CUANDO LA DIETA ES
CORRECTA, LA MEDICINA
NO ES NECESARIA”.*

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

**LIBRE DE
GLUTEN**



Calle Esperanza, 33 San Sebastián 48907





Gracias

Rosario