



Asociación Pro-Personas Celíacas

Boletín Informativo APPCEL #9 Setiembre-Octubre 2008

Editorial

Queridos amigos:

Despacio porque precisa, así hemos trabajado día a día en la Asociación, con el propósito de cumplir nuestros objetivos, que más que unos enunciados en el papel, son un compromiso personal y social con todos aquellos que nos necesitan.

Ya obtuvimos el permiso del Ministerio de Educación para llevar información sencilla, clara y veraz sobre la enfermedad celíaca al personal docente y a los padres y madres de familia de las instituciones educativas. Es importante que estas personas estén preparadas para atender a las y a los niños que sean diagnosticados con la enfermedad, pues su apoyo es básico en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Hemos logrado que más productos alimenticios contengan etiquetas como la siguiente: "Advertencia: este producto puede contener trazas de harina de trigo". También son varias las empresas que han incluido en sus empaques la leyenda: "Producto libre de gluten". Estos productos son importados y otros fabricados en el país, algunos por las mismas personas celíacas o por sus familiares.

Así como la felicidad está hecha de momentos y cosas pequeñas, nuestra salud y calidad de vida mejoran día a día con estas acciones. En palabras de maestra, despacio y con buena letra, continuamos trabajando en APPCEL por todos ustedes.

Cordialmente,
Ani Brenes Herrera



Asociación Pro-Personas Celíacas



Notas Breves

- En la próxima edición de panes de la revista Sabores se van a incluir recetas sin gluten.
- APPCEL obtuvo autorización del MEP para visitar las escuelas y ofrecer, por medio de una charla, información para los docentes y padres de familia interesados en la Enfermedad Celíaca.
- La empresa INPROMA SA, se incluyó la leyenda "Producto libre de gluten" en los empaques de los Bizcochos Norteños.
- La Iglesia Católica, por medio de la Pastoral Litúrgica, ya se ha pronunciado respecto a la comunión de los celíacos, quienes deben hacerlo saber al sacerdote, antes de la celebración de la Eucaristía (Eco católico 5 de octubre del 2008)

Normas prácticas para cocinar sin gluten

- Durante la preparación de los alimentos, se deben utilizar cubiertos distintos para remover la comida de las personas celíacas de la del resto de la familia.
- No cortar el pan sin gluten con el mismo cuchillo que el pan normal ni tampoco sobre la misma tabla.
- Cuidado con la mantequilla: si toda la familia introduce en la mantequilla el cuchillo con el que después se untará el pan de trigo, quedarán llena de restos del pan, es decir, de gluten. Algo parecido sucede con la mermelada.
- Ojo con la reutilización del aceite donde previamente se han hecho croquetas, calamares o cualquier frito que lleve harina de trigo. Consejo: poner siempre una etiqueta al aceite que se piensa reutilizar para saber qué se ha cocinado antes con él.
- La limpieza del horno, donde se cocina de todo y para todos, con o sin gluten, es siempre muy importante. Conviene limpiar bien y no mezclar nunca alimentos con y sin gluten.
- Etiquetar aquellos productos sin gluten que se hayan vaciado de latas (por ejemplo, salsa de tomate) en botes de cristal para saber exactamente qué marca de producto contienen.
- Separar en el congelador en recipientes distintos aquellas recetas caseras sin gluten que hayamos cocinado y etiquetarlas convenientemente.

** Información tomada de la revista Mundo Natural.*



Maltodextrina

La maltodextrina es un aditivo grasoso presente en los alimentos que, en términos generales, se considera seguro para la salud. Sin embargo, las personas celiacas deben tomar precauciones a la hora de ingerir alimentos con dicho ingrediente.

La composición química de la maltodextrina es la misma independientemente de si está hecha de trigo, papa, arroz, maíz o algún otro cereal. Por este motivo, en las etiquetas de muchos alimentos no se especifica su origen. Que se especifique o no depende de la organización que regula cada alimento.

En el caso de los alimentos importados de los Estados Unidos sucede lo siguiente:

Cualquier alimento regulado por la FDA¹ que contenga maltodextrina de trigo debe etiquetarse de la siguiente manera: maltodextrina (trigo). Si usted no ve la palabra trigo es porque la maltodextrina no contiene fécula de dicho cereal. En cambio, los alimentos regulados por la USDA² no contienen ningún tipo de especificación. Los productos regulados por la USDA son las carnes rojas, el pollo, los huevos y sus derivados.

¿Cómo saber si la maltodextrina que contienen estos productos está hecha a base de trigo? Se puede llamar a la empresa productora y preguntar por el tipo de cereal utilizado en su elaboración. También se puede pasar esta pregunta por alto, pues con frecuencia la concentración de maltodextrina en este tipo de alimentos es muy pequeña e inofensiva para la salud. De hecho, la FDA está considerando permitir que los alimentos que contienen menos de 20 ppm (partes por millón) de maltodextrina sean etiquetados como libres de gluten.

En el caso de los alimentos producidos en Costa Rica, la legislación actual no obliga a las empresas a incluir en las etiquetas especificación alguna sobre el tipo de maltodextrina utilizada. Entonces, debe revisarse que la cantidad de este aditivo no exceda las 20 ppm.

Ante una duda sobre la cantidad y tipo de maltodextrina presente en determinado alimento, no dude en investigar más a fondo para evitar complicaciones.

** Información tomada de
Gluten Free Dietitian, 2008.*

-
1. Food and Drug Administration / Administración Estadounidense de Drogas y Bebidas.
 2. United States Department of Agriculture / Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Testimonio

Por Mónica Segovia

En los últimos meses he experimentado un gran milagro en mi vida; el diagnóstico correcto y oportuno de la Enfermedad Celíaca. Es paradójico, porque al momento del diagnóstico la angustia se apoderó de mí: nunca había escuchado la palabra “celíaco” y desconocía que existía este mundo libre de gluten. Me pareció que no podía comer nada porque solía decirle a mi familia que yo podía vivir con ‘pan y queso’

Cuando tenía siete años me diagnosticaron gastritis, cuando cumplí quince tuve una úlcera sangrante, gastritis crónica y síndrome del colón irritable. Después de ese episodio, el estómago no me volvió a molestar por ocho años, en este período las gastroscopías anuales eran normales, nunca tuve diarreas ni bajé de peso, al contrario me costaba mucho adelgazar.

Tuve un embarazo sin complicaciones y me sentí mejor que nunca, pero a los cuatro meses de haber dado a luz empezó nuevamente el problema. Había aumentado veintiún kilos (pesaba más que cuando tenía nueve meses de embarazo), al inicio tuve diarreas que no me permitían dormir, luego tuve estreñimiento y junto a estos malestares, las visitas a los médicos.

Me extirparon la vesícula porque tenía cálculos; hice durante siete meses una dieta estricta para corregir la grasa del hígado, que al parecer tenía un tamaño mayor a lo normal y estaba a punto de desarrollar una cirrosis. La dieta logró que la grasa en el hígado bajara pero no así su tamaño y peso.

Tuve que escuchar muchos diagnósticos erróneos que trataban de confundirme, hasta llegar a ser referida con una siquiátra. Ella me dijo que todo se debía a un trastorno emocional, producto de una depresión posparto. Con una fatiga enorme acudí a un endocrinólogo, pensando que podía tener una respuesta, me dijo que tenía el páncreas alterado.

Decidí visitar a la Dra. Ana Ligia Montero, gastroenteróloga. Le expliqué todo lo que me había pasado y me habló de los problemas de metabolismo y de las alergias asociadas a la alimentación. En ese momento sentí que encontraba a mi Ángel de la Guarda. La doctora pidió que se me hiciera una colonoscopia y una gastroscopia con biopsia del intestino delgado, estos exámenes permitieron que se me diagnosticara la Enfermedad Celíaca.

Desde el momento del diagnóstico hasta el día de hoy he tenido una notable mejoría. Tengo 33 años y siento una enorme esperanza en el porvenir, he descubierto nuevas maneras de disfrutar la vida, trato de no enfocarme tanto en lo que perdí sino en lo que he ganado.

Mi dieta al día de hoy es muy saludable porque descubrí la cantidad de opciones que hay en las frutas, verduras y legumbres. Sigo la dieta estricta libre de gluten y evito las transgresiones voluntarias ya que el único tratamiento de la Enfermedad Celíaca es la dieta y el cumplirla nos premia con una gran mejoría.

Deseo compartir con ustedes algunos aspectos que considero importantes para quien lleva una dieta libre de gluten:

- Planificar la alimentación y familiarizarse con los alimentos elaborados sin gluten.
- Hacer una lista de lo que más nos gusta y buscar sustitutos libres de gluten
- Adaptar nuestras comidas con anticipación a fiestas, vacaciones y reuniones. En mi caso si debo asistir a alguna actividad, llevo mi comida en burbujas desechables (casi siempre repostería sin gluten, un pastel de yuca o papa, lasaña con pollo y ensalada verde). Siempre le entrego la comida a los encargados para que la pasen a un plato, explicándoles cómo evitar la contaminación cruzada.
- Recordar que no todos los restaurantes están calificados para manejar una dieta sin gluten, si se tiene dudas respecto a un restaurante es mejor no consumir allí.
- Tener presente que nuestra salud es nuestra propia responsabilidad.

Recientemente hice mi primer viaje como celíaca, siempre llevé mis alimentos en un termo. Esto implicó mucha planificación en cuanto a tener acceso para prepararlos. Créame, todo es cuestión de actitud, nos divertimos muchísimo, sobre todo cuando un guarda confundió el termo con un explosivo.

Cuando se sienta triste y le haga falta el pan de cada día, recuerde que al igual que usted muchas personas enfrentan diariamente esta situación. No estamos solos, comparta sus inquietudes porque todo esfuerzo compartido es más liviano; y por último, no le cuente a Dios de su enfermedad, cuéntale a su enfermedad que hay un gran DIOS.

Receta *sin gluten*



Lentejas a la crema sin gluten

Ingredientes

- 400gr. de lentejas
- 16 langostinos
- 3 dientes de ajo
- 2 vasos de caldo de pollo
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 vaso pequeño de nata líquida
- 1 cebolla grande
- Pimienta
- Sal

Elaboración

La noche anterior, poner en remojo las lentejas.

Colocar en una cazuela la cebolla pelada y cortada en cuatro, los ajos y una cucharada de perejil. Cubrir con agua y cocer todo durante 1 hora. Una vez cocido, escurrir el agua y reservar la cebolla y los ajos.

En otra cazuela, hervir 2 litros de agua con el caldo de pollo. Cuando rompa el hervor, incorporar las lentejas, la cebolla y los ajos reservados. Después de cocer bien las lentejas, retirarlas del fuego y triturarlas en la batidora hasta obtener una crema suave.

Añadir entonces la nata, la sal y la pimienta, mezclar bien todo y dejarlo 10 minutos a fuego lento.

Espolvorear el perejil, adornar con los langostinos cocidos y servir caliente.



Asociación Pro-Personas Celiacas

Formulario de inscripción

Nombre completo:							
Estado Civil:		Profesión					
Domicilio Exacto:							
Nacionalidad:				Cédula o pasaporte #			
Teléfono Habitación:		Otro:		Fax			
Apartado:					Email:		
Lugar de trabajo:					Teléfono		
Dirección:							
Posibles aportes (dinero, tiempo, servicios):							
Firma					Fecha		

Teléfonos: 8375-8229 / 2273-3559 / 2245-6789

Sitio Web: www.proxima.co.cr/asociacionceliaca • Apartado Postal: 2076 - 4050

Cuota anual: \$40 o su equivalente en colones.
Depositar en cuenta BN: 200-01-000-573729-0

Cuando haga su depósito le solicitamos enviar comprobante al fax: 2239-8376 para asignarle su número de asociado. Cada tres meses se sorteará una canasta con productos sin gluten entre los asociados debidamente inscritos.