

Vivir sin gluten

Cada día hay más conciencia de la enfermedad celíaca y el mercado ofrece diversos productos para disfrutar de una vida sin molestias.

CONVIVIR
FUNDACIÓN DE INTOLERANCIA AL GLUTEN



come
LIBRE

En Jumbo encontraras una gran variedad de productos libres de gluten para disfrutar todos los sabores que te gustan.



Conoce nuestras marcas exclusivas.



Simply7



Publicación desarrollada por Gestión Regional de Medios S.A. que circula junto a los siguientes diarios:

- La Estrella de Iquique
- El Mercurio de Antofagasta
- El Mercurio de Valparaíso
- El Sur de Concepción
- El Austral de La Araucanía
- El Llanquihue de Puerto Montt



• **Representante Legal:**
Denise Rosselot

• **Subgerente de nuevos negocios:**
Diego Carvajal P.

• **Ejecutivo de ventas:**
Juan Gómez C.,
juan.gomez@mediosregionales.cl,
fono 227534415

• **Editor:**
Adrián Carrasco S.,
adrian.carrasco@mediosregionales.cl

• **Jefe de diseño comercial:**
Fernando Lineros P.

Búscanos en papel digital en nuestro sitio www.soychile.cl



Una compleja patología autoinmune

La enfermedad celíaca se asocia con la prohibición de consumir alimentos con gluten y, en ocasiones, se confunde con una reacción alérgica o con un cuadro de sensibilización a esta proteína.

La enfermedad celíaca es una patología que está subdiagnosticada a nivel nacional: Por cada caso descubierto habría más de 10 personas sin diagnosticar.

En términos simples, "la enfermedad celíaca se define como una patología crónica, autoinmune que se manifiesta como una intolerancia permanente del intestino delgado al gluten, proteína presente en el trigo, cebada, avena y centeno. (De esta manera) cuando un paciente ingiere mínimas cantidades de gluten genera un daño en el intestino delgado y presenta síntomas digestivos y sistémicos que dificultan la correcta absorción de nutrientes", explica la doctora Fabiola Castro, gastroenteróloga de Clínica Universidad de los Andes. Una de las características

de esta enfermedad es que presenta la llamada pirámide sintomática. Es decir, "en el tercio superior de la pirámide se ubican los pacientes con síntomas floridos (fuertemente desarrollados), en el medio están aquellos que presentan pocos síntomas y de carácter leve, y en el tercio inferior, la mayoría de los pacientes, aquellos que no tienen síntomas importantes", explica el doctor Gabriel Arancibia, jefe del Programa de Posgrado en

Gastroenterología y Nutrición Pediátrica de la Universidad Católica.

En los casos en que existan síntomas, la enfermedad celíaca se presenta, principalmente, a través de dolor y distensión abdominal, diarrea o, en pocos casos, constipación, pérdida de peso en pacientes adultos y déficit de peso y talla en los niños.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Existen condiciones que aumentan la posibilidad de desarrollar la enfermedad celíaca, algunas de ellas son tener un familiar de primer grado con la patología.

Otros factores de riesgo lo constituyen síndromes genéticos como Turner y Williams, diabetes mellitus tipo I, tiroiditis autoinmune y hepatitis autoinmune o

10

personas celíacas sin diagnosticar, hay por cada caso descubierto.

Problemas asociados

Cabe tener presente que la enfermedad celíaca puede desencadenar otras patologías. Al ser una enfermedad sistémica puede afectar a otros órganos, además del tubo digestivo:

- Esmalte dentario: puede provocar que el esmalte se torne débil o inexistente.
- Mucosa oral: desarrollo de úlceras orales recurrentes.
- Articulaciones: puede provocar dolor (artralgias) o inflamación (artritis).
- Sistema esquelético: osteoporosis en adultos.
- Hígado: a nivel hepático puede elevar las transaminasas (hepatitis).
- Sistema hematológico: anemia, principalmente por carencia en la

- absorción de hierro y de ácido fólico y, en ocasiones, de la vitamina B12.
- Sistema nervioso central: puede ocurrir neuropatía por déficit de vitaminas.
- Piel: puede provocar una lesión cutánea característica, llamada dermatitis herpetiforme (produce erupción en la piel y ampollas con prurito severo principalmente en la zona de los codos, rodillas y glúteos).
- Salud mental: puede asociarse a decaimiento, ánimo bajo y depresión.



ser portador del síndrome de down.

Para detectar la enfermedad celíaca es necesaria una acuciosa revisión de la historia clínica del paciente, un detallado estudio físico y pruebas de laboratorio. Estas últimas permiten tener marcadores serológicos (en sangre) de esta enfermedad como lo son IgA anti-endomisio e IgA anti-transglutaminasa. Estos exámenes tienen un 95% de sensibilidad.

No obstante, para certificar el diagnóstico, en la mayoría de los casos, es necesario realizar una biopsia de duodeno, la que generalmente se obtiene a través de una endoscopia. Una vez detectada y determinada la enfermedad celíaca el tratamiento consiste en adoptar una dieta libre de gluten (DLG) de forma permanente y de por vida. "En la fase inicial, luego del diagnóstico, se puede requerir de suplementos

de vitaminas, minerales y oligoelementos y, en ocasiones, leche sin lactosa por un tiempo acotado", sostiene el doctor Arancibia. La efectividad del tratamiento depende, en gran medida, del conocimiento, disciplina, compromiso y adherencia del paciente. De lo contrario, algunas de las consecuencias pueden ser déficit de absorción de nutrientes, inflamación intestinal y de los demás te-

cidos involucrados; aunque lo más peligroso es el aumento del riesgo de desarrollar linfoma o adenocarcinoma intestinal. Importante también es mantener un estricto control con el especialista. Es fundamental hacer un seguimiento regular de cada caso para comprobar la desaparición de los síntomas, la normalización de los indicadores serológicos y la mantención de un normal estado de salud.



Columna

Convivir con la enfermedad celíaca

Por Fundación Convivir.

Fundación Convivir es una organización sin fines de lucro que se dedica, hace más de 16 años, a educar en los temas relacionados con la intolerancia al gluten y a apoyar y acompañar a las personas celíacas.

Nuestra misión es mejorar la calidad de vida de las personas celíacas a lo largo de todo el país, sin distinción de nivel socioeconómico, edad, ni ubicación geográfica.

Nuestros objetivos principales son:

- Promover y ampliar los conocimientos de la enfermedad, su diagnóstico y tratamiento a toda la ciudadanía.
- Gestionar políticas públicas y proyectos específicos que beneficien, de manera directa o indirectamente, a las personas intolerantes al gluten.
- Proveer la lista de alimentos certificados libre de gluten, manteniéndola vigente y accesible para todos.
- Conferir la certificación libre de gluten y el sello de garantía "Sin Gluten, Controlado por Convivir" a empresas de alimentos y el sello "Alimentos sin gluten" a restaurantes, cafeterías, hoteles.

En nuestra web www.fundacionconvivir.cl, un celíaco puede informarse de manera fácil y amigable sobre qué es la enfermedad celíaca, cómo seguir de forma correcta y segura la dieta libre de gluten (DLG) y, para ello, encontrará la "Lista de Alimentos y Medicamentos Certificados Libre de Gluten"; una herramienta fundamental y de gran apoyo para el celíaco en el minuto de elegir los alimentos.

La lista tiene más de 2.200 productos y también puede ser revisada desde la App "Convivir". Asimismo, puede mantenerse informado a través de nuestro Facebook, Instagram y Twitter, que se ha constituido en una comunidad celíaca con fuerte sentido de pertenencia y apoyo social, donde se relacionan, colaboran y comparten sus experiencias.

Diferencias con la sensibilidad y alergia al gluten

Es importante tener presente que la enfermedad celíaca no es sinónimo de sensibilidad ni de alergia al gluten, pese a que el detonante de los síntomas es la misma proteína.

La sensibilidad al gluten (no celíaca), a diferencia de la enfermedad celíaca, no es de naturaleza autoinmune. "Se caracteriza por síntomas digestivos que pueden ser idénticos a los de un paciente celíaco (dolor abdominal, diarrea o distensión abdominal), sin embargo, no existe daño intestinal ni déficit de nutrientes", agrega la especialista de Clínica Universidad de los Andes. En estos casos basta con reducir la cantidad de gluten ingerida para evitar los síntomas.

En tanto, la alergia al gluten está mediada por inmunoglobinas del tipo IgE y, generalmente, se manifiesta con síntomas digestivos, cutáneos (ronchas, manchas rojas y picazón) y respiratorios (rinitis, tos y, en casos graves, obstrucción respiratoria). Estos casos sí requieren una dieta estricta sin gluten.



Deliciosas recetas especiales

El chef instructor del Instituto Profesional de Artes Culinarias y Servicios Culinary sede Viña del Mar, Felipe Paredes, comparte dos recetas de su autoría, fáciles y rápidas de preparar, para que personas celíacas puedan disfrutar sin temor ni culpa.

Quiche de champiñón

Ingredientes

Harina de arroz	0,05 kg
Harina de Garbanzos	0,1 kg
Mantequilla	0,1 kg
Huevos	2 unidades
Champiñón París	0,25 kg
Crema de leche	0,1 kg
Sal a gusto	

Preparación

Para la masa, unir las harinas con la mantequilla pomada, agregar un poco de sal, refrigerar por cinco minutos, uslear y disponer sobre un molde enmantequillado. Luego, prehornear la masa por otros cinco minutos a 180 grados y, por mientras, mezclar la crema con los huevos, condimentar e incorporar los champiñones previamente salteados, para eliminar el exceso de agua.



Hotcakes para celíacos

Ingredientes

Harina de garbanzos	0,1 kg
Harina de arroz	0,15 kg
Huevos	2 unidades
Leche	0,3 lt
Azúcar	0,1 kg
Frutos del bosque	0,3 kg
Polvos de hornear	0,01 kg
Azúcar flor	0,05 kg

Preparación

Mezclar las harinas, huevos, leche, azúcar y polvos de hornear en la licuadora y cuando obtenga una mezcla uniforme, sin grumos, proceda a cocinarlos a temperatura media en un sartén. Una vez obtenidos nuestros discos de masa, agregar crema chantilly elaborada con la crema y el azúcar flor, más los frutos de bosque. Armar tres niveles y terminar espolvoreando azúcar flor a gusto.



Con pastas Vivo sin gluten, vivo mejor.

Bueno para todos

En Vivo siempre estamos preocupados del bienestar de nuestros consumidores. Por esta razón, somos una de las principales marcas wellness en el mercado y estamos constantemente en la búsqueda de nuevos y atractivos productos para este creciente segmento, preocupándonos en cada momento que sean ricos y saludables para todos.

Calidad garantizada desde su origen

Nuestras dos variedades de pastas sin gluten son elaboradas en Italia con los mejores granos de maíz y arroz, bajo un minucioso y estricto proceso que asegura la calidad del producto final y elimina cualquier posibilidad de contaminación cruzada con otros ingredientes.

Más opciones para ti

Nuestras pastas sin gluten, sumadas a nuestra gran cadena de distribución, hace que en Vivo seamos pioneros de la masificación de productos seguros para celíacos, ya que podrán encontrar estas pastas en la mayoría de los supermercados.

Te invitamos a probar nuestras exquisitas Pastas Vivo Sin Gluten en tus preparaciones y alimenta tu vida de manera sana, rica y sin preocupaciones.



Pastas sin gluten



Buenas para todos.





Deportistas con una dieta sin gluten

Compromiso, pasión y disciplina son cualidades que convergen en un deportista de alto rendimiento; más aún, cuando una restricción alimentaria pone barreras. En el mundo es conocida la realidad del tenista Novak Djokovic, pero también en Chile tenemos grandes ejemplos de superación.

Compatibilizar la celiacía con el ajetreo del día a día puede ser complejo o volverse aún más difícil si se trata de un deportista de alto rendimiento, cuyas demandas físicas y nutricionales son elevadas. Pero con compromiso, disciplina y mucha pasión, puede llegarse a logros inimaginables.

Desde el año 2010 el tenista Novak Djokovic, actual número 1 del mundo, sabe que es un enfermo celiaco. Sufría constantes malestares estomacales y muchas veces vomitaba durante sus partidos, por lo que se sometió a una serie de exámenes que, finalmente, arrojaron este resultado.

Desde entonces se puso en tratamiento totalmente personalizado con el nutricionista Igor Cetojevich, que le obligó eliminar de su dieta el pan, la pasta, los pasteles, las galletas y cualquier producto hecho de harina. Y los resultados comenzaron a ele-

varlo como uno de los mejores de la historia, con 14 títulos de Grand Slam (había ganado uno previamente por lo que acumula 15), además de llevar a su país, Serbia, a ganar la Copa Davis, entre otros galardones.

En Chile, Consuelo Lizana y Montserrat Urrutia tienen 17 años, son celiacas y ambas practican el deporte que les apasiona desde temprana edad, representando a nuestro país en competencias internacionales.

Montserrat se dedica a la gimnasia rítmica desde los ocho años, forma parte de la selección chilena desde 2015 y desde hace dos años representa al país como gimnasta senior. Esto la ha llevado a competir en Sudamericanos, Panamericanos, Copas del Mundo y un Mundial. "Lo que más me gusta es el trabajo de aparatos, realizar maestrías y riesgos. Me encanta trabajar en las dificultades de mis series; disfruto mis esquemas y trabajo por

hacerlos cada vez mejor, aprendiendo cada día más", afirma respecto de su deporte la gimnasta, que entrena de lunes a viernes entre cinco y seis horas diarias. Consuelo, por su parte, se dedica al balonmano desde

"No se detengan con el deporte por solo tener una intolerancia alimenticia. Es algo que no te afecta y si por cualquier cosa tienes un problema con la comida, siempre va a haber distintas soluciones y, en especial, te ayuda a sacar todas las cosas malas que llevas adentro".

Consuelo Lizana, seleccionada de balonmano.



que tenía 10 años y ya acumulaba un lustro defendiendo a la selección chilena. Debe cumplir con un abultado ritmo de entrenamiento, que implica periodos de concentración deportiva con doble jornada de entrenamientos, además de preparación física, entrenamientos y partidos de forma regular.

VOLUMEN DE EXIGENCIA FÍSICA

Sin duda el alto volumen de entrenamiento y competencia requiere una nutrición adecuada que sepa satisfacer las necesidades energéticas de los deportistas. Por esto es esencial la disciplina y un plan equilibrado otorgado por un especialista, que proporcione todos los nutrientes necesarios. De lo

contrario, puede verse alterada la salud y el rendimiento. "No me limita, pero cuando viajo por mis entrenamientos o competencias se hace un poco más complejo, porque no en todas partes existe el tipo de alimentación que necesito o bien hay riesgo de contaminación cruzada. Estoy acostumbrada a viajar con mis alimentos, incluso tengo un certificado médico para portarlos. Claro que esto a veces falla; por ejemplo, en la aduana en Alemania me quitaron toda la comida envasada y certificada", comenta Montserrat Urrutia, cuya nutricionista la ha ayudado a organizar y planificar sus comidas en pro del rendimiento y una alimentación balanceada.

Vida social y responsabilidad personal

Hace no muchos años, la oferta de productos y alimentos sin gluten era escasa, por lo que las barreras para llevar una nutrición adecuada eran más altas. Consuelo fue diagnosticada a los dos

años y la mayor parte de su vida ha debido llevar una dieta especial. "Me acuerdo de que cuando era pequeña lloraba porque en los cumpleaños nunca podía comer la torta y hoy en día encuen-

tro varios lugares en donde hacen torta sin trigo. La oferta ha aumentado, en especial en los supermercados, ya que ahora encuentro una parte especial para celiacos en donde hay mucha variedad que antes no había. También ahora hay tiendas dedicadas sólo a la alimentación sin trigo, la cual antes ni pensaba que iba a existir", cuenta Lizana.

A pesar de estas dificultades, el reciente crecimiento de la oferta de alimentos sin gluten ha permitido que estas deportistas puedan compartir con familiares y amigos de una forma más similar. "El mayor riesgo es la contaminación cruzada y eso puede afectar mi rendimiento deportivo, por eso siempre prefiero hacerme cargo de mi alimentación, lo que claramente suma responsabilidades a mi lista de tareas en periodos de competencia. Pero también tiene su lado bueno, porque esto ha generado mucha empatía en mis compañeras, quienes siempre me acompañan y hasta a veces comen lo mismo que yo", relata por su lado Montserrat Urrutia.



CONVIVIR
FUNDACION DE INTOLERANCIA AL GLUTEN

ENFERMEDAD CELIACA

SOMOS MUCHOS PERO 9 DE CADA 10 NO LO SABEN

MAYO
MES DEL CELIACO
#mayoceliaco

- ¿Quieres saber más sobre la Enfermedad Celiaca? Infórmate en nuestra página web www.fundacionconvivir.cl
- Descarga nuestra App Convivir y podrás conocer gratis la lista completa de los alimentos y medicamentos certificados libres de gluten. También puedes consultar los puntos de venta y restaurantes que dispongan de menús sin gluten, además de encontrar consejos prácticos para seguir una Dieta Libre de Gluten (DLG).
- Si eres celiaco, te invitamos a completar tu ficha personal en nuestra página web. Sé parte del censo celiaco que nos permitirá mejorar normativas y promover políticas públicas.
- Participa de las charlas que organizamos en Santiago y en regiones con gastroenterólogos, pediatras y nutricionistas expertos en la Enfermedad Celiaca. Entérate de las fechas en nuestro portal y redes sociales.
- Siguenos en redes sociales y sé parte de la gran comunidad celiaca de Convivir. Interactúa y comparte tus vivencias.
- ¿Tienes un emprendimiento sin gluten y necesitas de nuestra asesoría? Escríbenos y te informaremos sobre los requisitos para obtener la certificación libre de gluten.
- Si tienes dudas o consultas escríbenos a contacto@fundacionconvivir.cl

www.fundacionconvivir.cl

[Fundacion Convivir](#) [@fundconvivir](#) [Fundacion_convivir](#)

LIBRE DE GLUTEN

CON LA DULZURA DE SIEMPRE

Miel de Palma **COCALAN** es para toda la familia, celiacos, veganos y personas con alergias alimentarias. Con certificación y calidad Kosher.



[f](#) [i](#) [v](#) @mieldepalmacocalan

MIEL DE PALMA
COCALAN

Control de la contaminación cruzada



No sólo el consumo de productos con gluten puede ser perjudicial para una persona celíaca, sino también su contacto directo o indirecto con productos que sí contengan esta proteína. Las buenas prácticas en el hogar y restaurantes son esenciales.

La enfermedad celíaca es una patología que implica tanto alteración en el intestino como una reacción adversa a la ingesta de alimentos que contienen gluten, como el trigo y la cebada, entre otros. “La enfermedad celíaca se diagnostica al comprobar a través de distintos exámenes que existe un daño en la mucosa y en las vellosidades del intestino delgado, acompañado de un aumento de cé-

lulas inflamatorias que reaccionan al consumir gluten. Esta atrofia intestinal se debe a la reacción de mecanismos autoinmunitarios, impidiendo una absorción adecuada de nutrientes, pudiendo generar malnutrición por déficit de nutrientes si no tiene un tratamiento adecuado”, explica la académica de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián, Daniela Marabolí. Tanto en celíacos como en

intolerantes al gluten, el consumo de alimentos de este tipo de alimentos puede ocasionar síntomas como hinchazón y diarrea, por lo que en muchos casos se evita salidas a comer o reuniones sociales. Pero, además, es fundamental aplicar medidas en el hogar y restaurantes para evitar servirse alimentos contaminados, aunque sea involuntariamente. “La contaminación cruzada con gluten se da cuando un

producto sin gluten entra en contacto con otro que sí lo tiene y se contaminan entre sí (forma directa) o también puede haber contaminación de forma indirecta, lo que mayormente ocurre por un inadecuado manejo de utensilios de cocina contaminados o que previamente estuvieron en contacto con gluten. Un caso particular es el tostador, por los restos de miga, o usar el mismo aceite para

freír papas, que por naturaleza no contienen gluten, y freír empanadas, cuya masa es de harina de trigo”, explica Helga Santibáñez, coordinadora de Fundación Convivir. Cuando se produce esta contaminación, el alimento, independiente de sus ingredientes, deja de ser apto para el consumo de personas celíacas, por lo que hay que tener especial cuidado con las prepara-

ciones, tanto en el hogar como en restaurantes. “Lo principal es que las personas celíacas comuniquen en un restaurant su intolerancia al gluten para que tengan cuidado, evitando que exista contaminación cruzada en la elaboración de los alimentos, debido a que existen productos como salsas o aderezos que utilizan derivados de estos cereales como espesante”, agrega Daniela Marabolí.



Sello “Alimentos sin Gluten”



Buscando otorgar mayor seguridad a celíacos a la hora de comer en un restaurante o establecimiento, la Fundación Convivir pone a disposición de los diferentes locales comerciales el sello “Alimentos sin gluten”, el cual avala que dicho restaurante, pastelería, cafetería, cadena hotelera u otro establecimiento, efectivamente ofrece menús y platos sin gluten. Para acceder a esta certificación el dueño o encargado debe solicitar el sello y cumplir con buenas prácticas en la cocina, como la designación o identificación de utensilios para menú sin gluten, uso de materias primas sin gluten, almacenamiento separado de productos y uso de espacios limpios y seguros; entre otras.

“La evaluación parte con una visita o revisión a la instalación donde se supervisa el procedimiento en general y la aplicación de buenas prácticas de manufactura. También se evaluará el menú o plato ofer-

tado, se consultará por las medidas implementadas para evitar el contacto cruzado con gluten y, si fuese necesario, se sugerirán nuevas medidas o algunas mejoras a las ya estipuladas. Se evaluarán las materias primas usadas y se conversará con el personal para conocer y constatar que existe un conocimiento del tema. El acuerdo del uso de sello se cerrará con la firma de un convenio de colaboración, siempre y cuando cumplan con todos los requisitos antes mencionados”, explica Helga Santibáñez, coordinadora de Fundación Convivir.

Una vez adquirido el sello se establece una evaluación global cada año y se contempla hacer supervisiones periódicas. Sin embargo, al tratarse de un servicio diario, es esencial que los mismos encargados de cada local velen por el cumplimiento de las buenas prácticas.



Kbrita Dagoat

Beneficios saludables de la leche de cabra

Es mejor tolerada por alérgicos e intolerantes y su composición es similar a la de la leche materna.

En la actualidad la leche de cabra está considerada como un alimento funcional, ya que es un buen aporte de aminoácidos esenciales, cuenta con la proteína betalactoglobulina, que permite una mejor digestión que la leche de vaca, y su composición es similar a la de la leche materna. Además, el PH de la leche de cabra es más alcalino (6,7), lo que permite que sea mejor tolerada en personas con problemas digestivos, que padezcan úlcera, gastritis y tiene menos lactosa. Otra de sus propiedades es que sus proteínas son más chicas y sus glóbulos de grasa son de menor tamaño, lo que ayuda a que sea más digerible. Y tiene más vitamina A y B que la leche de vaca.

CERTIFICACIÓN
Hace ocho años la empresa Kbrita Dagoat la trae en polvo desde Holanda y la ha certificado “libre de gluten” en el INTA. Comentan que muchas personas alérgicas a las proteínas de la leche de vaca comparten otras condiciones, como el ser celíacos o tener intolerancia al gluten. Por eso decidieron certificar no solo

sus leches en polvo, sino también el yogurt natural y el manjar Dagoat, hecho con azúcar morena de caña. Otra de sus observaciones es que los pediatras la recomiendan en caso de asma o para enfermedades de invierno, dado que evitan el exceso de mucosidades obstructivas, incluso en primavera con la alergia al polen, polvo y otros.



¡Qué buena Leche!

- ✓ Hipoalergénica
- ✓ Fácil Digestión
- ✓ No Irrita las Mucosas



Leche de Cabra en polvo

Yogurt Natural



Manjar Artesanal

Helados de Leche Cabra

f t i #kbritalovers www.kbrita.cl

En medicamentos, prefiera la caja magenta. Soluciones libres de Gluten



Bagó

Rutinas y recomendaciones para el día a día

Ante una enfermedad celíaca los cambios en la dieta y la rutina pueden ser abrumadores y difíciles de aplicar. Sin embargo, con una oferta más amplia de alimentos especiales y mayores conocimientos de la patología, el panorama actual parece tener menos barreras.



Tiziana Fernández tiene 27 años y fue diagnosticada como celíaca desde los tres, luego de que, tras un período de vida sano, empezara a bajar de peso, se le hinchara el abdomen y estuviera más irritable. “Una vez que me diagnosticaron, mis padres se asustaron porque nunca habían escuchado de la enfermedad, pero les explicaron que se limitaba a una alergia alimentaria hacia las cosas con gluten, como el trigo, avena, cebada y cente-

no. El médico recomendó una dieta y a los 15 días el cambio fue instantáneo: volví a ganar peso, disminuyó la hinchazón y mi ánimo mejoró muchísimo. Además, para mis padres no fue difícil la adaptación”, comenta Tiziana, cuya gemela también se adaptó a la dieta, para evitar confusiones. Desde pequeña entonces aprendió a preguntar si podía o no comer los alimentos que le ofrecían y, a más avanzada edad, a leer las etiquetas de los productos.

EVOLUCIÓN DE LOS ALIMENTOS
Diez años atrás la oferta de alimentos sin gluten en el país, tanto preparados como para cocinar en el hogar, era bastante limitada. Sin embargo, en el último tiempo y de la mano de un mayor conocimiento, las alternativas disponibles para personas celíacas se han ampliado en gran proporción. “Con el aumento de alergias no tradicionales y nuevas formas para regular el peso, las personas están prefiriendo

alimentarse de una forma más saludable. Esto ha hecho que el mercado amplíe la propuesta de sus productos agregando a los grupos que llevan dietas con prohibiciones alimentarias tales como los celíacos, diabéticos, hipertensos, etc. De manera muy positiva hoy podemos encontrar en los distintos mercados muchas opciones para atender las distintas necesidades, como por ejemplo harinas de leguminosas, ricas en nutrientes, y diferentes formas de endulzar preparaciones sin tener que usar azúcar”, cuenta Felipe Paredes, chef instructor del Instituto Profesional de Artes Culinarias y Servicios Culinary sede Viña del Mar. Tiziana Fernández relata que las principales dificultades se produjeron cuando era más pequeña, ya que prácticamente no había productos especiales para celíacos en Chile, más allá de la harina de arroz; que señala, era di-

fícil de manejar. “Mi mamá siempre se las ingenió para que no sintiéramos que no podíamos comer nada. En la medida en que fueron avanzando los años, seguía habiendo muchos lugares en donde no había ninguna opción sin gluten, lo que hacía más difícil la vida social. Pero actualmente hay muchas alternativas para uno. Yo al menos no me siento limitada en absoluto y he logrado vivir mi vida de manera normal”, agrega Fernández. Por su parte, la docente de Gastronomía Internacional de Duoc UC sede Concepción, Jocelyn Paredes, reconoce este incremento, pero advierte que aún hay trabajo por hacer para asemejarse al contexto internacional: “La oferta de productos sin gluten ha crecido, pero aún no existen establecimientos dirigidos especialmente a este tipo de público, que va en aumento. Sólo hay algunos restaurantes que en su menú incluyen

productos aptos para celíacos. Faltan más iniciativas que propongan un espacio masivo en el cual puedan disfrutar en familia y sin restricciones de aquellos alimentos que les agrada consumir”, cuenta la académica.

Visitas informadas

Dentro de las recomendaciones generales está, por supuesto, eliminar el consumo de alimentos con trigo, cebada, avena, centeno y sus derivados, como harina de trigo, pan y cerveza, entre otros. También, leer cui-

dadosamente las etiquetas de los alimentos, buscando aquellos certificados con sellos; cocinar alimentos con utensilios que no hayan sido utilizados previamente para alimentos con gluten, almacenar de manera separada los productos y materias primas, y reemplazar carbohidratos por papas, arroz integral y quínoa, entre otras alternativas.

Por otro lado, Jocelyn Paredes llama a revisar la lista actualizada de alimentos certificados libres de gluten que entrega la Fundación Convivir, que puede ser útil a la hora de pensar un menú o adquirir alimentos.

“Recomiendo preparar los alimentos en casa, hacer foco en la comida más natural y menos procesada. Organizar semanalmente un menú diario a modo de asegurarnos de tener los ingredientes para nuestras preparaciones y, de esta forma, garantizar una adecuada nutrición. Por último, llevar tu propia comida para tu jornada laboral o estudiantil”, agrega Jocelyn Paredes, docente de Gastronomía Internacional de Duoc UC sede Concepción.



Productos Nestlé certificados

Más alternativas sin gluten

Nestlé posee una amplia variedad de productos que cuentan con el sello de Fundación Convivir, que garantiza que son libres de gluten y aptos para celíacos.

En línea con su propósito de mejorar la calidad de vida y contribuir a un futuro más saludable, la compañía desde hace unos años ha estado certificando los productos alimenticios aptos para celíacos de su portafolio. Los elaborados en Chile tienen en su envase el logotipo “Sin Gluten Controlado por Convivir”, de la Fundación Convivir, para ser fácilmente identificados. Además, están registrados en el sitio web de dicha institución, tal como sucede con los alimentos importados de Nestlé, los cuales, sin embargo, no integran el logo en sus etiquetas.

“Se estima que más de 90.000 chilenos tendrían enfermedad celíaca. Que puedan optar a una mayor cantidad de productos que puedan consumir es un aporte para lo que ya es un problema de salud pública, cuyo único tratamiento existente hasta el momento es nutricional”, explicó Fernanda Torres, Nutrition, Health and Wellness Manager de Nestlé.



¿Qué productos Nestlé tienen el respaldo de Fundación Convivir?

- Leches Nido Etapas: 1+, 3+ y 5+.
- Leches en polvo Ideal.
- Leches en polvo Svelty.
- Cremas de leche Nestlé.
- Manjares Nestlé.
- Leche condensada Nestlé.
- Colados y Picados Naturmes.
- Purés de papas Maggi.
- Salsas de tomate Tuco Maggi.
- Pouches de frutas Gerber.
- Cereales Nestlé Cornflakes sin Gluten.

Panadería y pastelería libre de gluten

Ven a disfrutar nuestros variados y deliciosos productos

Panadería

Distintos tipos de panes recién horneados: Molde Blanco, Molde de Linaza (10% de linaza), Baguette, Pan de hamburguesa, Pan de Hot dog.



Cafetería

Instancia para disfrutar un rico té o café acompañado de pasteles, queques, galletas, pizza, quiche o empanadas, siempre resaltando el sabor



A pedido

Encargar tus productos gluten free favoritos con anticipación, desde tortas, cheesecake, pie de limón o maracuyá y disfruta en familia.



Av. Pdte. Batlle y Ordóñez 3545, Ñuñoa. +56 2 22051330 / contacto@panart.cl

Lunes: cerrado / Martes a sábado: 11:00 a 20:00 hrs. / Domingo: 11:00 a 18:00 hrs.

ENDULZANTE

Naturalist®

MÁS DULCE, MÁS SANO, MÁS NATURAL

PREPARA DE TODO, INCLUSO CARAMELO

Sin Gluten

Naturalist Endulzante

EndulzanteNaturalist

Entra a nuestra web y descubre recetas, tips y mucho más

www.NATURALIST.cl

Controlado por
CONVIVIR



Sin Gluten

LIBRES DE GLUTEN, 100% CALIDAD



NestleContigoCL/



Nestlecontigochile



Comebienvivebien



Nestlé

Good Food, Good Life



Ministerio de
Salud

Gobierno de Chile

PREFIERE ALIMENTOS CON MENOS SELLOS DE ADVERTENCIA