

Enfermedad Celíaca

Se define como una **intolerancia permanente al gluten**, proteína presente en algunos cereales como: el trigo, la cebada, el centeno y la avena.

Esta **proteína causa, una lesión grave en la mucosa del intestino delgado**, provocando una atrofia de las vellosidades intestinales, que determina una **inadecuada absorción de los nutrientes** de los alimentos con unas consecuencias muy variables dependiendo del paciente. Es la enfermedad crónica intestinal más frecuente en nuestro país (1 de cada 100 nacidos).

Seguir una **dieta estricta sin gluten de por vida** es el único tratamiento que ha demostrado ser efectivo. El celíaco debe basar su dieta en **alimentos naturales** que en su origen no contienen gluten (carnes, pescados, huevos, lácteos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten como maíz y arroz). Los productos aptos para celíacos son SIEMPRE aptos para el resto de personas, por ello el día **27 de mayo, atendiendo a la iniciativa de la Asociación de Celíacos de Aragón**, vamos a celebrar el día Nacional del Celíaco con un menú celíaco para todos, que consistirá en: *judías verdes con patata, jamoncitos de pollo con champiñones y yogurt.*

Aprendiendo a comer



en primavera



Mayo - 2015

MENÚ ESCOLAR