



# ALIMENTACIÓN SEGURA PARA CELÍACOS



PROFESOR/A Mariana Denise Larroude

## ESENCIA DEL CURSO

La alimentación libre de gluten es el único tratamiento efectivo para la enfermedad celíaca. Del cumplimiento de los hábitos dietéticos adecuados depende el éxito del tratamiento. Para ello es fundamental adoptar nuevos patrones de consumo de alimentos y la óptima manipulación de estos víveres. El alumno se beneficiará con la toma de conciencia y forma adecuada de actuar ante los recaudos en la compra y elaboración de productos alimenticios. El valor agregado de este curso no solo radica en conocer los fundamentos de la alimentación libre de gluten sino también de cómo obtener una alimentación segura que responda a las necesidades de la comunidad celíaca.

## DESTINATARIOS

Abierto a la comunidad: personas con celiaquía, familiares y cuidadores de personas con celiaquía, profesionales de la salud, comunidad docente y personal gastronómico. Estudiantes del último año de las carreras anteriormente mencionadas. No se requieren conocimientos previos.

## PRESENTACIÓN

Ante el permanente incremento de oferta de alimentos, es fundamental poseer un pleno conocimiento de las características de los alimentos libres de gluten (ALG), la normativa de rotulación de envases y pautas de manipulación, cocción y almacenamiento para conservar la inocuidad de estos alimentos. Mediante este curso, el alumno podrá adquirir herramientas prácticas y eficaces para lograr dicho objetivo.

## OBJETIVO GENERAL

Adquirir herramientas para lograr una alimentación inocua libre de gluten.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Adquirir herramientas para identificar a los ALG.
- Identificar los recaudos a tener en cuenta en la compra de los ALG.
- Identificar las diversas formas de contaminación de los ALG durante la preparación y almacenamiento de los mismos.
- Reconocer las características esenciales de una alimentación saludable con ALG.

## PROGRAMA

**Duración:** 1 clase de 3 horas cátedra.

**Modalidad:** dictada de manera sincrónica mediante Zoom, con espacios de proyección de Power Point, debate en grupo y resolución de actividades.

**Fecha:** Martes 6/4 10 a 12 hs.

### PROGRAMA:

Características de una alimentación libre de gluten. Rotulado de los alimentos libres de gluten (ALG). Recaudos en la compra y manipulación de los ALG. Contaminación cruzada directa e indirecta. Estrategias para prevenir la contaminación cruzada. Almacenamiento adecuado de los ALG. Ventajas y desventajas de los ALG industrializados. Beneficios de las preparaciones casera con ALG. Pautas de alimentación saludable con ALG. Ideas de menú: Recetas básicas elaboradas con ALG.

## ACTIVIDADES SINCRÓNICAS Y ASINCRÓNICAS

- Lectura y análisis de rótulos de alimentos que posean los alumnos en sus hogares.
- Ejercitación utilizando la consulta Online del Listado Integrado de ALG en la Web del ANMAT.
- Power Point con gráficos y esquemas.

## BIBLIOGRAFÍA

-Consulta Online del Listado Integrado de ALG [www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres\\_gluten/Alimentos\\_Libres\\_de\\_Gluten.asp](http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres_gluten/Alimentos_Libres_de_Gluten.asp) (consultado el 24/10/2020).  
Recetas sin TACC [www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia/recetas](http://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia/recetas) (consultado el 24/10/2020).  
Leyes Nacionales <https://www.argentina.gob.ar/justicia/derechofacil/aplicaleysoyceliaco> (consultado el 24/10/2020).