

Institucional

# Cocina Sin TACC

Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos – Universidad Nacional del Comahue, Sede Villa Regina. Río Negro.

La Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos, situada en Villa Regina, Río Negro, comparte con la comunidad un “Taller de Cocina sin TACC”, en el cual se realizan diversas preparaciones aptas para celíacos.

En los últimos años la celiaquía es una condición cada vez más conocida y recurrente en la ciudadanía; por ello cada vez más familias necesitan cambiar sus hábitos alimentarios estableciendo una dieta sin TACC o libre de Gluten. El Taller de Cocina sin TACC tiene el objetivo de aprender a cocinar ricas recetas libres de gluten y conocer aspectos fundamentales acerca de la enfermedad celíaca y la alimentación saludable.

El espacio está dirigido, en el marco de un proyecto de extensión, por docentes de

la Facultad y alumnos pertenecientes a las carreras de la Institución, cuenta con la colaboración de una Lic. en Psicología y una especialista en enfermedades intestinales de Fundación Favaloro.

Durante el año 2016, primer año en el cual se realizó el taller, asistieron personas de distintas localidades de la zona (Villa Regina, Chichinales, Ingeniero Huergo, General Roca, Cipolletti y Cutral Co – Plaza Huincul).



**CELINA A. FRANCESCINIS**

*Lic. en Nutrición MPRN 10640  
Ex Jefe de Residentes de Nutrición Hospital de Clínicas – UBA  
Docente Facultad de Ciencias y Tecnología de los Alimentos – UNCo  
Directora del Proyecto de Extensión “Taller de cocina sin TACC” – FACTA UNCo*

## ¿POR QUÉ UN TALLER DE COCINA SIN TACC?

En el año 2007, a través del Ministerio de Salud de la Nación, surge el Programa Nacional de Detección y Control de la Enfermedad Celíaca con el objetivo de contribuir a la detección temprana de la enfermedad celíaca

1-Lic. en Nutrición, Lic. en Tecnología de los Alimentos, personal Gastronómico, entre otros.

2-Lic. en Tecnología de los Alimentos y Lic. en Gerenciamiento Gastronómico.

**ORGULLOSOS DE CUIDAR LO NUESTRO.**





BUDÍN DE BANANA  
Y HARINA INTEGRAL

**A pesar de que aún no hay registro de casos, estudios preliminares en nuestro país indican una prevalencia de aproximadamente 1: 200. Sin embargo, actualmente se estima que los casos han aumentado y que 1 de cada 100 personas es celíaca. La Ley Nacional de Celiaquía es la N° 26.588.**

y el fortalecimiento del Sistema Nacional de Control de Alimentos, especialmente en lo referente a los alimentos libres de gluten.

Este programa ha logrado cambios muy significativos como: exigir a las obras sociales y prepagas cubran el diagnóstico y tratamiento, así como el aporte para la compra parcial de alimentos; el control a través del INAL y ANMAT para la identificación de los alimentos con el logo "sin TACC"; entre otros.

Si bien nuestro país, a diferencia de otros países, viene avanzando en lo que respecta al cuidado del celíaco, en nuestra comunidad contamos con muy pocas opciones aptas para celíacos. La variedad de alimentos sin TACC escasea y mucho más escasean los servicios gastronómicos o de comidas rápidas que brinden opciones aptas.

La persona celíaca de nuestra zona no tiene otra opción que cocinar de manera casera, auto limitarse a la ingesta de ciertas comidas porque no encuentra opción apta, y como si esto fuera poco, debe explicar a su entorno de

allegados que su plan alimentario es fundamental para la salud y que no se trata de caprichos ni elecciones sin fundamento.

Con el taller se busca brindar a la comunidad de celíacos y/o familiares de celíacos un espacio de encuentro para el "aprender" y el "compartir". Trabajando de manera participativa los conceptos de contaminación cruzada con gluten, aspectos gastronómicos y tecnológicos de la elaboración de comidas y reforzando, en cada encuentro, aspectos fundamentales de la alimentación saludable.

De esta manera, el taller propicia el intercambio de vivencias, inquietudes, miedos y experiencias de los participantes.

Durante el año 2016 se realizaron panes, masas de empanadas y de pizzas, pastas rellenas, tacos, panqueques, bizcochuelos, budines y panes dulces. En muchos casos se elaboraron en su versión tradicional y a su vez con variaciones innovadoras para mejorar su aporte nutritivo. Al ser todas comidas tradicionales a base de harinas se reforzaba

el concepto de incorporar, a través de otros alimentos, proteínas de alto valor biológico, fibra y fitoquímicos.

#### ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?

La celiaquía es mucho más que una alergia alimentaria. Se trata de una intolerancia intestinal a proteínas del trigo, cebada, centeno y avena (TACC) que genera una enfermedad autoinmune sistémica pudiendo afectar distintos órganos del cuerpo. Estas proteínas se encuentran en los cuatro cereales mencionados y en cualquier producto derivado de esos cereales, por más pequeño que sea su aporte. La enfermedad celíaca se da en personas genéticamente predispuestas y puede aparecer en cualquier momento de la vida.

#### ¿LA ENFERMEDAD CELÍACA SE CURA?

Esta intolerancia es permanente. Por el momento no existe la cura para esta enfermedad pero es importante remarcar que el

**ORGULLOSOS DE CUIDAR LO NUESTRO.**





## El 5 de mayo se conmemora el Día Internacional de la Enfermedad Celíaca, instituido con el fin de concientizar a la comunidad sobre esta patología y promover la búsqueda de soluciones para las personas afectadas.

tratamiento es con dieta sin TACC y cuando un celíaco realiza una dieta sin TACC estricta puede gozar de un nivel óptimo de salud. En la actualidad podemos decir, que dentro de las enfermedades autoinmunes, la celiaquía es la única en la cual se conoce el factor desencadenante (TACC en este caso), por lo tanto al evitarlo no se activaría el sistema inmune atacando distintos órganos. Si bien el celíaco tiene intolerancia de por vida, el desarrollo de la enfermedad autoinmune dependerá de si hace o no la dieta sin TACC.

### ¿QUÉ TAN FRECUENTE ES LA CELIAQUÍA?

En nuestro país, una de cada cien personas es posiblemente celíaca, esto implica que muchas familias deben cambiar sus hábitos alimentarios para garantizar un óptimo estado de salud de todos sus integrantes. Por otra parte, no se cuenta aún con valores que informen la prevalencia de personas "sensibles al gluten" en nuestra región, pero se estima que es mayor a la prevalencia de celíacos. La sen-

sibilidad al gluten no es igual a la Celiaquía ya que no se trata de una enfermedad autoinmune, pero sí comparten la intolerancia al gluten y muchos síntomas por lo tanto el tratamiento también es la dieta sin TACC.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas pueden variar significativamente de una persona a otra. Dicha variabilidad es parte de la razón por la cual el diagnóstico con frecuencia se retrasa. Algunos síntomas son los vómitos, problema a gástricos como la diarrea, distensión abdominal y estreñimiento, el retraso del crecimiento, anemia prolongada, afecciones en la piel como dermatitis o rash, retraso puberal, falta de menstruación, cefaleas persistentes, osteoporosis, infertilidad, aborto.

### ¿LA DIETA SIN TACC AYUDA A ADELGAZAR?

Por supuesto que no. La dieta sin TACC no es más sana ni ayuda a adelgazar si la comparamos con la dieta con trigo. Para la persona

que no es celíaca es lo mismo consumir harina de maíz, de arroz, de trigo o de avena.

Cabe aclarar que muchas personas celíacas, en su primer momento de diagnóstico, deben atravesar un difícil proceso de adaptación, el cual implica mayor planificación de sus comidas. El celíaco no podrá ser una persona improvisada en lo que a su alimentación respecta. Por el simple hecho de que la gran mayoría de los alimentos que nos rodean, tanto en la góndola de un supermercado como en los lugares de trabajo y de reuniones, contiene trigo o algún derivado.

Debido a esto, muchas personas sufren descenso de peso, pero se explica por la aparición de la enfermedad y porque la persona pasa hambre, en tanto no logre organizarse con comidas sin TACC.

Una alimentación saludable debe ser variada y moderada, rica en frutas y verduras de todo tipo, con lácteos, distintas carnes, distintas legumbres y distintos cereales (que en el caso del celíaco, deberá excluir trigo, cebada, centeno y avena). ●



PRIMER ENCUENTRO



PANQUEQUE DULCE



PANES

ORGULLOSOS DE CUIDAR LO NUESTRO.

NEUQUÉN PROVINCIA JUNTOS HIZIMOS MÁS