

# Avui mengem sense gluten!



amb motiu del

## DIA INTERNACIONAL DE LA CELIAQUIA

Per celebrar el **Dia Internacional de la Celiàquia** tenim un menú sense gluten perquè tots els nens i nenes de l'escola en puguin gaudir i per tal de donar a conèixer la celiàquia i sensibilitzar sobre la importància de seguir una dieta saludable i sense gluten per als que pateixen aquesta malaltia.

### Què és LA CELIAQUIA?

És una patologia crònica que es presenta en individus genèticament predisposats, en la qual el sistema immune reacciona al consum de gluten i ataca al propi organisme.



#### Síntomes



Nàusees i vòmits



Dolor abdominal



Dermatitis



Cansament



Diarrea

#### Diagnòstic



**CELÍAC**  
Velloitats de l'intestí celiac



**NORMAL**  
Velloitats de l'intestí sa

### Què és EL GLUTEN?

És una proteïna que es troba als cereals:

BLAT  
SÈGOL  
ESPELTA  
KAMUT  
ORDI  
CIVADA\*  
TRITICALE

\* També hi ha civada certificada sense gluten



Associació Celiacs de Catalunya