

## PULSERAS

#TengoUnAmigoCeliaco

### ¿Para qué creamos esta PULSERITA?

- Para darle VISIBILIDAD a la enfermedad celiaca.
- Para ofrecer una INFORMACIÓN correcta sobre la CELIAQUÍA.
- Para CONCIENCIAR que comer con un celiaco no es difícil, pero debemos estar informados.

### ¿Por qué esta PULSERITA?

- Porque estamos orgullosos de tener un amigo CELIACO.
- Porque os queremos facilitar la VIDA.
- Porque necesitáis que os demos VISIBILIDAD.

Debido a la falta de una correcta información, la CELIAQUÍA es una enfermedad que **asusta** a quienes no la conocen.



Un CELIAC@ no traslada su problema al que tiene al lado, solo necesita que tengas sensibilidad y una correcta información de su enfermedad.



## Campaña de Visibilidad y Sensibilización

Facilitemos la vida a los NIÑ@S CELIACOS



ASPROCESE  
Asociación Provincial de Celiacos de Sevilla  
[www.celiossevilla.org](http://www.celiossevilla.org)

Autora: Carmen Becerra García

# #TENGO UN AMIG@

# CELIACO

Con el fin de ayudarles y facilitarles la vida a estos niñ@s que sí, tienen una enfermedad pero **NO ESTÁN ENFERMOS**



f ASPROCESE  
ASPROCESE@celiossevilla  
e-mail: celiossevilla@gmail.com

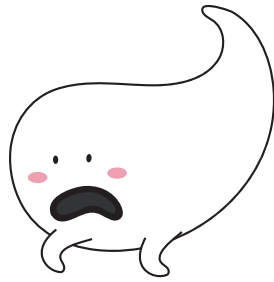
# ¿Qué es la CELIAQUÍA?

Es una enfermedad de origen genético, donde el organismo no tolera la proteína del gluten. El gluten se encuentran en cereales como el trigo, centeno, avena, cebada y triticale.

Es una enfermedad para toda la vida, su única medicina es la dieta estricta sin gluten.

## Síntomas de la Celiaquía

- Fuertes dolores de barriga.
- Fatiga, náuseas, vómitos y diarrea.
- Pérdida de peso.
- Pérdida de masa muscular.
- Retraso en el crecimiento.



Su diagnóstico es muy complicado, debido a que se puede confundir con otras enfermedades.

## ❌ NO pueden comer los celíacos

Todos los alimentos derivados de la proteína del gluten que se encuentra en el trigo, centeno, cebada, avena y triticale.



## ✅ SI pueden comer los celíacos

Todos los alimentos frescos no procesados como carne, pescado, frutas, hortalizas, arroz, huevos y patatas sin condimentos.

Por otra parte, también pueden comer alimentos procesados si están controlados por la marca FACE o ELS...



## Ejemplos REALES de CELIACOS en su VIDA COTIDIANA

Álvaro, con 7 años, nunca ha sido invitado a casa de una amiga a comer. ¡NO QUEREMOS QUE ESTO PASE MÁS!

María, con 10 años, nunca ha pasado un fin de semana en casa de una amiga. ¡NO QUEREMOS QUE ESTO PASE MÁS!

Pablo, con 11 años, a sus padres, con recursos económicos escasos, les resulta muy difícil proporcionarle una dieta sin gluten correctamente, debido al ELEVADO PRECIO de algunos productos. ¡NO QUEREMOS QUE ESTO PASE MÁS!

Carmen, con 17 años, ha dejado de salir con sus amigos porque no quieren ir siempre al mismo restaurante que ponen comida sin gluten. ¡NO QUEREMOS QUE ESTO PASE MÁS!

Tomás, cuando se enteró que era celiaco ya era tarde, se puso muy muy malito. ¡NO QUEREMOS QUE ESTO PASE MÁS!

Queremos que contéis con nosotros.  
No queremos sentirnos diferentes.  
No queremos ser invisibles.



¡NO SOMOS FANTASMAS,  
SOMOS NIÑ@S COMO TÚ!

## ¿Y si comes con un amig@ CELIACO en CASA?

¡ATENCIÓN! Los alimentos deben ser sin gluten, separados de los que contengan gluten, sin compartir utensilios ni cubiertos para evitar que se produzca CONTAMINACIÓN CRUZADA.



Si no se tiene en cuenta la CONTAMINACIÓN CRUZADA, un alimento que está libre de gluten, puede dejar de estarlo.

Por ello, la separación y limpieza es una tranquilidad y una seguridad.

Mira las etiquetas de los alimentos y fíjate que pongan claramente que no contienen GLUTEN.



## ¿Y si comes con un amig@ CELIACO en un RESTAURANTE?

Intentaremos ir siempre a un sitio asesorado por las asociaciones, ya sea por ASPROCESE como por FACE.

Si no fuera posible, preguntaremos al personal qué nos puede ofrecer.

Si no lo vemos claro, nos disculparemos amablemente y nos iremos.

Buscaremos otro lugar que nos de garantía de no correr ningún riesgo de enfermarnos.

