

Licenciatura en Nutrición Trabajo Final Integrador

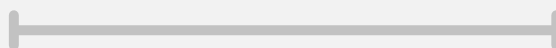
Autora: Morena Poblete

CELIACOS

¿Hay diferencias en la alimentación según el tiempo de diagnóstico?

2023

Tutora: Lic. Vanesa Rodríguez García



Citar como: Poblete M. Celiacos: ¿hay diferencias en la alimentación según el tiempo de diagnóstico? Universidad ISALUD. Licenciatura en Nutrición. Universidad ISALUD, Buenos Aires; 2023

Agradecimientos:

El presente trabajo, mi tesis, TFI, representa el final de mi carrera, el final de un ciclo y una etapa en mi vida, que costó sacrificio, lágrimas, largas noches de estudio, de estar cansada y no rendirme, de seguir por mas que no pueda más, pero todo este sacrificio llegó a dar frutos en 4 ½ años, mi título tan esperado.

Quiero agradecer a Vanesa Rodriguez Garcia, mi profesora y tutora de tesis, quien fue mi guía este año para poder terminarla. Clase a clase aclarando dudas, de a poco oración por oración llegue al final. Agradezco también a los profesores de la carrera por darme la base necesaria para llegar hasta acá; al Hospital Petrona V. de Cordero de San Fernando y Hospital del Tórax Dr. Antonio A. Cetrángolo que colaboró conmigo este año para hacer las prácticas comunitarias y hospitalarias, de enseñarme y darme las herramientas necesarias para seguir, a Sofía, Micaela y Patricia mis amigas que las conocí en el hospital e hicimos las prácticas juntas.

Agradezco a mis compañeras de la facultad que se formó un grupo hermoso, con el que cursamos y repasamos antes de rendir.

Dedicatoria:

Le dedico mi tesis a mi familia, a mi mamá, mi papá, mi hermano, a mis tías, a mi abuela, a mi madrina, a Mía, Bárbara, y a Damián, que estuvieron apoyándome en toda la carrera. Cada uno con lo que podía con su granito de arena.

Me ayudaron a crecer y desarrollarme como persona, a no bajar los brazos, siempre esperando a saber como me fue en el hospital, en la facultad, rindiendo parciales o finales, festejando conmigo cuando les decía “aprobé, una materia menos”. Quiero mucho a mi familia, y es la más linda que me pudo tocar. Estar rodeada de gente que siempre tira para adelante.

Es mi mayor logro hasta el momento, recibirme con 22, ser una profesional y haber cumplido una meta que tenía hace unos pocos años, estoy orgullosa de mi.

Índice:

Agradecimientos:	1
Dedicatoria:	1
Índice:	2
Resumen:	3
Metodología:	3
Avances del protocolo:	5
Introducción:	6
Marco Teórico:	8
Objetivo General:	14
Objetivos Específicos:	14
Operalización de las variables sociodemográficas.	16
Operalización de las variables en estudio.	18
Criterios:	23
Consideraciones metodológicas:	24
Resultados:	26
Discusión:	54
Conclusión:	58
Anexos:	65
Anexo 1:	66
Anexo 2	67
Anexo 3:	83

Resumen:

Introducción:

La celiaquía hace referencia a una enfermedad multifactorial y poligénica, que se caracteriza por la intolerancia permanente a las proteínas del gluten (gliadinas, secalinas, hordeias y aveninas) y por las proteínas que son derivadas del trigo que produce la mala absorción intestinal provocando así, que se absorban con dificultad los nutrientes, y generando una atrofia de las vellosidades del intestino delgado.

El objetivo de mi tesis es investigar cómo son los patrones alimentarios en pacientes celíacos con diagnóstico menor a un año en comparación a los que tienen diagnóstico mayor de un año durante agosto y septiembre del 2022 en Tigre, San Fernando, Vicente Lopez, San Isidro, Escobar, C.A.B.A, Malvinas Argentinas, San Miguel y Don Torcuato.

Metodología:

- **Diseño de investigación:** No experimental, transversal
- **Alcance:** Descriptivo

Selección de la muestra:

- **Población:** Adultos celíacos diagnosticados hace 1 año o menos y adultos celíacos diagnosticados hace 1 año o más en Argentina.
- **Tipo de muestreo:** No probabilístico, por conveniencia y bola de nieve
- **Muestra:** Pacientes celíacos recién diagnosticados hace 1 año o menos que residan en el partido de Tigre, San Fernando, Vicente Lopez, San Isidro, Escobar, Malvinas Argentinas, San Miguel, Don Torcuato y CABA; de entre 18 a 65 años durante Agosto y Septiembre del 2022
- **Instrumento de recolección de datos:** Cuestionario de elaboración propia en Google Forms

Resultados:

La muestra evaluada quedó conformada por 99 encuestas, de la cual 1 fue excluida por no cumplir con los criterios de inclusión, por residir en Quilmes.

La muestra final quedó conformada por 98 encuestados, de los cuales 34 tienen diagnóstico menor de un año. Los celíacos con diagnóstico mayor a un año consumen más vasos de agua. Al menos 3 frutas consumen los celíacos, se pudo observar que hay más celíacos diagnosticados hace más de un año de diagnóstico que menor a un año, la edad de diagnóstico y el partido de residencia son similares los resultados de celíacos diagnosticados hace menos de un año que más de un año. Hay más población de sexo femenino que masculino, tiene mayor nivel de estudios alcanzados los de diagnóstico mayor de un año y profesiones similares en porcentajes parecidos, en cuanto a variables sociodemográficas.

En cuanto a variables en estudio, los celíacos de diagnóstico mayor a un año consumen más vasos de agua por día, en ambos diagnósticos se consume regularmente 2 frutas por día, en cambio, de hortalizas 1 unidad diaria. En los diagnosticados mayor de 1 año, consumen más gramaje de carnes, ambos consumen 1 huevo por día, al igual que los lácteos, en cereales, en sustitutos de la harina de trigo. En cuanto a frutos secos, casi el 50% de la población encuestada no consume; con respecto a aceites los de menor diagnóstico consumen de girasol y los de mayor diagnóstico de oliva, en cuanto a las semillas ambos no consumen, con los ultraprocesados no hay muchas diferencias, siendo estas de comidas rápidas, gaseosas y alfajores, los celíacos de más de un año de diagnóstico consume más snacks y finalmente en cuanto a las bebidas alcohólicas los celíacos con menor diagnóstico es mayor la cantidad de celíacos que no consumen y los celíacos de más de un año, un tercio de ellos no consumen alcohol, el otro tercio consume vino tinto y el otro tercio fue repartido entre el resto de bebidas alcohólicas.

Conclusión: Son similares los patrones alimentarios en celíacos sin importar el tiempo de diagnóstico

Palabras Claves:

Celíacos - Diagnóstico - menos de un año - más de un año - Celiaquía

Avances del protocolo:

TEMA: Celiaquía en adultos.

SUBTEMA:

Patrones alimentarios en pacientes celíacos diagnosticados hace un año o menos en comparación a pacientes con diagnóstico mayor a un año.

PROBLEMA:

¿Qué patrones alimentarios son diferentes en los pacientes celíacos diagnosticados hace un año o menos en comparación a los pacientes diagnosticados hace más de un año?

Introducción:

Se conoce a la enfermedad celíaca como una enfermedad multifactorial y poligénica, que se caracteriza por la intolerancia permanente a las proteínas del gluten (gliadinas, secalinas, hordeias y aveninas) y por las proteínas que son derivadas del trigo que produce la mala absorción intestinal provocando así, que se absorban con dificultad los nutrientes, y generando una atrofia de las vellosidades del intestino delgado. La celiaquía se encuentra comúnmente en personas con predisposición genética. A la celiaquía se la conoce también como esprúe celíaco, esprúe no tropical, síndrome celíaco, esteatorrea idiopática, enteropatía por sensibilidad al gluten, malabsorción(1), etc (2).

La enfermedad celíaca afecta como principal órgano al intestino delgado, pero a lo largo del tiempo afecta al resto de tejidos, porque causa un síndrome de malabsorción de nutrientes vitaminas y minerales, entre los más comunes Hierro, Calcio, folatos, vitamina D y vitaminas del grupo B (3).

Esta es más frecuente (4), (5) en mujeres, está presente tanto en niños como en adultos, la relación es 2:1. La enfermedad suele ser asintomática y de forma “clásica” y en menor frecuencia “silente”. Una vez confirmados los laboratorios dando positivo a la enfermedad, está como único tratamiento es la DLG (Dieta Libre de Gluten) de por vida, el paciente mejora progresivamente en semanas o meses, la cual implica eliminar de la dieta el trigo, la avena, la cebada y el centeno, a su vez se pueden utilizar reemplazos, como la harina de mandioca, arroz, harina de arroz, fécula de papa, fécula de maíz, mijo, quinoa, sorgo, amaranto, almidón de mandioca (6), etc (7).

En cuanto al artículo publicado por Portal de Revistas de Enfermagem, se analiza la salud de los pacientes celíacos según la promoción de la salud, cuyo objetivo es promover la dieta libre de gluten y relacionarlo con un normopeso, en relación al Índice de Masa Corporal (IMC) (8) y cuáles son los tipos de motivación que tenían los pacientes para controlar su peso (9).

Un artículo publicado en Brasil, por medio de la Biblioteca Virtual em Saúde, realizó una prueba para los pacientes celíacos para detectar los factores asociados con la mejor calidad de vida en base a su alimentación. La mayoría de los encuestados fueron mujeres de 49 años aproximadamente con una duración

estimada de 10 años que realizaron la dieta libre de gluten; en cuanto al cumplimiento y la duración de la dieta libre de gluten, los pacientes lo asociaron a una mejor calidad de vida, siendo este la disminución de los síntomas gastrointestinales que producen y mejoran su adherencia (10) al tratamiento (11).

Por último, un artículo publicado en Brasil, por medio de la biblioteca virtual en salud, está destinado a FUPACEL (Fundación Paraguaya de Celiacos) orientado a saber si los pacientes tienen acceso económico para sustentar la alimentación sin gluten y a las complicaciones que estos influyen; finalmente, solo el 69 % tiene acceso para sustentar la dieta (12), el 31% restante no puede solventar los gastos, por lo que aseguran que necesitan una ley de apoyo económico. La conclusión de todos los encuestados fue que con solo la alimentación mejoran los síntomas y es efectivo (13) como único tratamiento (14).

Hasta el momento, no se han evidenciado estudios que demuestran cuales son los patrones alimentarios en celíacos recientemente diagnosticados, por lo tanto, el objetivo del siguiente trabajo es evaluar los patrones alimentarios en la población celíaca diagnosticada hace 1 años o menos en comparación con la población celíaca diagnosticada hace 1 año o más.

Marco Teórico:

La enfermedad celíaca es una enfermedad crónica, multifactorial, autoinmune y poligénica, que se caracteriza por la intolerancia permanente a las proteínas del gluten (gliadinas, secalinas, hordeias y aveninas) y por las proteínas que son derivadas del trigo que produce la mala absorción intestinal provocando así, que se absorban con dificultad los nutrientes, generando una atrofia de las vellosidades del intestino delgado. La celiaquía se encuentra comúnmente en personas con predisposición genética. A la celiaquía se la conoce también como esprúe celíaco, esprúe no tropical, síndrome celíaco, esteatorrea idiopática, enteropatía por sensibilidad al gluten, malabsorción (15), etc (16).

La celiaquía se desencadena por la ingestión del gluten en los individuos genéticamente predispuestos, con el genotipo HLA-DQ2 o HLA -DQ8, el cual presenta síntomas (intestinales y extraintestinales). La prevalencia es de aproximadamente un 1%, y como grupo de riesgo, encontramos a los niños con Síndrome de Down y a las enfermedades autoinmunes, como es el caso de la Diabetes Tipo 1, la prevalencia en vez de ser del 1% como se había comentado antes, pasa a ser hasta del 11%. La proporción de hombres y mujeres afectados es de 1 hombre por cada 4 mujeres, por lo general, el diagnóstico demora alrededor de 9 años en confirmarse, ya que se estima que por cada caso diagnosticado (17), hay 7 sin diagnosticar.

Esto es un problema grave para la población diabética y celíaca a la vez, dado que la mayoría de los productos sin gluten provocan un pico de glucosa importante en la sangre, debido al alto procesamiento que tienen estos productos. No está demás aclarar que los productos sin gluten contienen un mayor porcentaje de hidratos de carbono y grasas saturadas, los cuales la industria los utiliza para tratar de compensar la falta de gluten, estos le dan características organolépticas propias a cada producto, pero el paciente celíaco no puede consumirlo, por eso es que la mayoría de los alimentos son productos altos en calorías y grasas saturadas, que alteran el perfil lipídico de los pacientes que siguen una dieta libre de gluten; siendo así que esto conlleva a que estos pacientes tengan un riesgo de sobrepeso y obesidad asociado al índice glucémico alto post prandial, entonces, es algo contraproducente, porque son productos libre de gluten apto celíacos, pero al

eliminar el gluten pierden las características propias del alimento y se compensan con otros, con grasas saturadas. Si pensamos la situación al cabo de un año, se habían eliminado los síntomas gastrointestinales, hay más aumento de la absorción (18) intestinal, pero a su vez, son más propensos a tener un mayor riesgo de Síndrome Metabólico.

Se ha observado que la calidad de vida de los pacientes celíacos, una vez iniciado el tratamiento, se ve reducida y que ello conlleva una baja adherencia a la dieta sin gluten. Además, estas dietas sin gluten, en el caso de que se sigan sin la supervisión de un especialista en nutrición, contraen un aumento del riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y metabólicas, sobrepeso y obesidad (19). Cada año que pasa, se diagnostican más casos de celiaquía, siendo así que la única solución es realizar la dieta libre de gluten, la cual mejora la morbilidad, además de mejorar los síntomas. Si el paciente sigue la dieta tal cual el profesional lo indica, esta tiene efectos positivos, los cuales se ven tras unas pocas semanas de seguimiento, donde se alcanza el normopeso luego de 6 a 12 meses (20), y la altura se normaliza al cabo de 2 a 3 años.

La dieta, que el profesional indica, es libre de gluten donde no se incluyen los alimentos que contengan gluten como el trigo, avena, cebada o el centeno. Es fundamental evitar la contaminación cruzada, ya que por más mínimo consumo o contacto al gluten, podría provocar problemas a la salud en los pacientes con celiaquía; por lo que es importante evitar la contaminación cruzada, por posibles alergias, como por ejemplo la alergia de contacto en la piel que trae como síntoma Urticaria (21), la alergia respiratoria, que provoca rinitis o asma del panadero, o en todo caso, la alergia alimentaria, que es por las vías digestivas, que puede producir, diarreas, náuseas y Anafilaxia (22), entre otros síntomas como pérdida de peso, malabsorción de calcio y vitamina D, anemia, enfermedades neurológicas, endocrinopatías y epidérmicas, o extraintestinales como hepatopatía, dermatitis herpetiforme, hemosiderosis pulmonar; baja talla, retraso en el crecimiento, retraso en la pubertad, amenorrea, dispepsia, cambios de humor, dolor de cabeza, articular y defectos dentales (23).

La contaminación cruzada es el proceso por el cual los alimentos con gluten entran en contacto con alimentos sin gluten que ya no son seguros para el consumo

de los celíacos. Este contacto puede producirse en la cadena de producción, o en el momento en el que se cocinan cerca de productos con gluten.

Continuando con la baja adherencia a una dieta sin gluten se estima que entre el 15% y el 80 % de los adultos no cumple con la dieta, sin embargo esto provoca un deterioro en la calidad de vida de los pacientes en comparación con el grupo de control sano. Existen muchos factores por los cuales a los pacientes les resulta difícil adherirse a la la dieta, más que nada por el hecho de que el trigo se encuentra en muchos de los alimentos que consumimos día a día y que tiene mejores características organolépticas en cuanto a sabor, olor, textura, volumen, espesor; es muy difícil de replicar esas características para buscar un reemplazo a alimentos sin gluten (24), o evitando la contaminación cruzada. Por otro lado, tenemos un factor importante el cual dificulta la adherencia al tratamiento, y es su elevado costo y contaminaciones cruzadas, el lugar físico en el que se preparan los alimentos (25).

La enfermedad celíaca afecta como principal órgano al intestino delgado, pero a lo largo del tiempo afecta al resto de tejidos, porque causa un síndrome de malabsorción de nutrientes vitaminas y minerales, entre los más comunes Hierro, Calcio, folatos, vitamina D y vitaminas del grupo B (26). Esto es debido a las vellosidades atrofiadas intestinales, donde esta reacción autoinmune las daña gravemente, lo que conduce al cuadro clínico de la enfermedad celíaca, dicho esto de otra manera es cuando se activan los linfocitos T en la lámina propia y en el epitelio que provoca efectos citotóxicos, que conllevan a la apoptosis de los enterocitos y una remodelación atrófica de la mucosa, lo que finalmente produce una malabsorción intestinal y conlleva a la anemia crónica entre otras consecuencias; esto se debe a la atrofia de las vellosidades intestinales y a la flora intestinal, para ello se utiliza como único tratamiento a la dieta libre de gluten, la cual restaura por completo a la flora del tracto digestivo en pacientes con celiaquía; para ello es necesario *no consumir* productos a granel ya que son productos que tienen mayor riesgo de haber sufrido contaminación cruzada, o productos que digan en la etiqueta “muy bajo en gluten”, o aunque especifique en la etiqueta “adecuado para las personas con intolerancia al gluten” o “adecuado para celíacos”, “elaborado específicamente para personas celiacas” ya que estos sí, contienen gluten, los

únicos productos que se pueden consumir son los que diga en la denominación del producto “Libre de gluten” (27) y tenga el logo de las dos espigas tachadas.

Esta enfermedad es más frecuente en mujeres, puede estar presente tanto en niños como en adultos, la relación es 2:1, en otras palabras, de cada dos niños celíacos, hay un adulto. Las personas celíacas muchas veces son asintomáticos, por lo que no saben si son celíacos o no, por lo que no se realizan el diagnóstico, aun así, la más común en la forma “clásica” y menos común la forma “silente”. Una vez confirmados los laboratorios dando positivo a la enfermedad, está como único tratamiento es la DLG (Dieta Libre de Gluten) de por vida, el paciente mejora progresivamente en semanas o meses. Esta implica eliminar de la dieta el trigo, la avena, la cebada y el centeno, pero se pueden utilizar reemplazos, como la harina de mandioca, arroz, harina de arroz, fécula de papa, fécula de maíz, mijo, quinoa, sorgo, amaranto, almidón de mandioca (28), etc (29). El gluten se encuentra en el trigo, avena, cebada y centeno, el cual es el más cultivado y en las personas de bajos recursos económicos es la base de la alimentación, donde se consumen alrededor de entre 5 a 20 gramos de gluten al día y está en muchos de los alimentos que consumimos en el día, y hasta a veces está escondido en las etiquetas. El gluten se encuentra en el pan, galletitas y pastas como alimentos mas comunes, entonces en estos casos, lo que se recomienda es que el paciente puede seguir consumiendo fideos, pan o galletitas, pero que sean de algún tipo de harina diferente a la de trigo, como bien dijimos antes, puede ser harina de arroz, o de fécula de papa, o de maiz tambien, de quinoa, de sorgo u de almidón de mandioca. Estos productos sin gluten van a tener un menor contenido de proteínas pero un mayor porcentaje de grasas, si consumimos una dieta libre de gluten, esta va a disminuir los síntomas, que son reacciones inmunológicas que se desencadenan de manera rápida, en pocos minutos y como mucho horas, frente a una situación de contacto o de consumo. Las alergias habituales provocan la elevación en sangre de inmunoglobulinas E (IgE) (30) específicas del alergeno. Para finalizar, no está demás aclarar que una dieta es completa de un celíaco, siendo así que incluya leche, quesos, huevos, carnes, hortalizas, frutas, cereales (permitidos), aceite, frutos secos, semillas y agua diariamente.

Según un artículo publicado por el Portal de Revistas de Enfermagem, el cual analiza la salud de los pacientes celíacos según la promoción de la salud, junto con

promover la dieta libre de gluten; este asegura que, de un estudio de 83 personas celíacas, 73 personas (el 88%) eran mujeres, 45 (54,2%) eran blancos y 42 (50,6%) negaron la presencia de parejas. También se demostró que 23 (25,3%) pacientes celíacos se encontraban entre sobrepeso (16) y obesidad (7), según la clasificación del Índice de Masa Corporal. Otra de las respuestas, fue acerca de la motivación que tenían para controlar su alimentación libre de gluten, y los resultados fueron que 16 (19,3%) no se sentían motivados. Finalmente el factor que les jugaba en contra, era el económico, que los alimentos libres de gluten eran costosos, por lo cual les resultaba difícil el acceso, y además que al momento de hacer las elecciones en el mercado, 60 (72,3%) de los pacientes realizaban elecciones ineficaces para cumplir con la alimentación libre de gluten, dado que tenían la costumbre de no verificar las etiquetas y/o composición/ingredientes o al usar varios alimentos juntos. Finalmente, en cuanto al mantenimiento de la dieta en el tiempo, 21 (25,3%) de los individuos no pudieron mantener la dieta libre de gluten (31), siendo así, no de no cumplir con el tratamiento.

En cambio, en un estudio publicado por la Biblioteca Virtual em Saúde, se realizó una prueba para los pacientes celíacos para detectar los factores asociados con la mejor calidad de vida, en base a su alimentación. De la encuesta en línea de un Cuestionario Francés de Enfermedad Celíaca se obtuvieron los siguientes resultados, en total las personas contactadas para contestar fueron 4.000 sin embargo, solo 907 (23%) pacientes respondieron al cuestionario y 787 (87%) fueron incluidos en el análisis final de resultados. La población predominante fueron mujeres (81%), con una edad promedio de 49 años. La mediana edad al diagnóstico fue de 38 años y la duración del periodo de la dieta libre de gluten fue de 10 años. El 71% de los pacientes ya venían cumpliendo una dieta libre de gluten sin inconvenientes en los últimos seis meses. En cuanto a los hábitos de compras y de consumo, los 716 (91%) pacientes compraron los productos sin gluten etiquetados, 229 (29%) realiza la compra de productos sin gluten en internet, 584 (74%) realiza la compra de productos sin gluten en tiendas ecológicas y 632 (80%) hace la compra de productos sin gluten en el supermercado. En conclusión de estos resultados, podemos decir que en cuanto al cumplimiento y la duración de la dieta libre de gluten estos pacientes lo asociaron con una mejor calidad de vida, y que tomaron conciencia por la disminución de los síntomas gastrointestinales que estos producen, por lo tanto, mejoraría su adherencia (32) al tratamiento (33).

Por último, un artículo publicado en Brasil, está destinado a FUPACEL (Fundación Paraguaya de Celíacos) cuyo objetivo es saber si tienen acceso económico a los alimentos sin gluten y como son las complicaciones monetarias que estos influyen. A partir de la encuesta en línea realizada a 237 adultos en Paraguay, se vio la cantidad de personas adultas afectadas por los trastornos relacionados al gluten y a la adherencia de esta dieta libre de gluten, el 70,4% eran mujeres, el 69% tiene trabajo para sustentar los gastos de estos alimentos, la edad promedio del diagnóstico es entre 20 y 30 años (34,5%). En cuanto al acceso de los productos sin gluten, el total de encuestados fue de 237 personas, 114 personas (48%) puede solventar los gastos, 14 (5,9%) no puede solventar los gastos, 218 (92%) asegura que son costosos y que necesitan una ley de apoyo económico, 59 (24,9%) no puede solventar los gastos pero la familia lo ayuda y 207 (87,3%) afirmó que la dieta sin gluten es suficiente (34) como tratamiento (35).

Como conclusión podemos decir que los pacientes celíacos sufren deficiencias nutricionales por la atrofia de las vellosidades intestinales, siendo las más comunes como el Hierro, la vitamina B6, B12, D y omega 3, ácido fólico y calcio. Una vez que se emplea como único tratamiento la dieta libre de gluten se recupera en gran porcentaje la absorción intestinal, pero aun así falta un mínimo porcentaje de que se recupere el intestino por completo disminuirían los síntomas, siendo resultado de la adherencia al tratamiento de la dieta sin gluten de por vida. Además tiene un contra los alimentos aptos celíacos, es que pierden sus características organolépticas, por lo que son reemplazados por mayor carga de hidratos de carbono y de grasas, para compensar la falta de gluten, lo cual desencadena enfermedades cardiovasculares, metabólicas, es más propenso en diabéticos de tipo 1, sobrepeso y obesidad. Lo recomendable es que los pacientes celíacos se atiendan con un profesional, el cual los ayude a tener una dieta balanceada y de ser necesario, indicarle suplementos de vitaminas o minerales que suplan las carencias nutricionales, con el fin de evitar las distintas complicaciones que pueden darse por estos déficits.

Hipótesis:

Las personas celíacas que fueron diagnosticadas hace más de 1 año, podrían tener mejores patrones alimentarios en comparación con personas celíacas diagnosticadas hace menos de un año.

Objetivo General:

Evaluar los patrones alimentarios en la población celíaca diagnosticada hace menos de 1 año en comparación con la población celíaca diagnosticada hace más de un año durante agosto y septiembre del 2022 en zona norte.

Objetivos Específicos:

1. Comparar la frecuencia de consumo diaria de 8 vasos de agua en los pacientes celíacos diagnosticados hace 1 año o menos en relación a los pacientes celíacos diagnosticados hace más de 1 año.
2. Identificar si los celíacos diagnosticados hace 1 año o menos, consumen al menos tres frutas por día en comparación a los pacientes celíacos diagnosticados hace 1 año o más.
3. Identificar si los celíacos diagnosticados hace 1 año o menos, consumen al menos dos hortalizas por día en comparación a los pacientes celíacos diagnosticados hace 1 año o más.
4. Comparar la frecuencia de consumo semanal de carnes vacuna, aviar, porcina y pescado en celíacos diagnosticados hace 1 año o menos en relación a los pacientes celíacos diagnosticados hace más de 1 año.
5. Comparar la frecuencia de consumo diario de huevos en celíacos diagnosticados hace 1 año o menos en relación a los pacientes celíacos diagnosticados hace más de un año.
6. Analizar la frecuencia de consumo diario de lácteos en pacientes celíacos diagnosticados hace 1 año o menos en relación a los pacientes celíacos diagnosticados hace más de 1 año.
7. Analizar el consumo de cereales y legumbres en pacientes celíacos diagnosticados hace menos de un año en relación a los pacientes diagnosticados hace más de un año.

8. Analizar si la frecuencia de consumo de cereales y legumbres semanal es mayor o menor en pacientes celíacos diagnosticados hace menos de 1 año en relación a los pacientes celíacos diagnosticados hace más de 1 año.
9. Analizar cuales son las opciones de reemplazo de la harina de trigo.
10. Comparar el consumo semanal de frutas secas y semillas en celíacos diagnosticados hace menos de un año en relación a los pacientes celíacos de diagnóstico mayor a un año.
11. Analizar cuales son los tipos de aceites que consume la población celíaca hace menos de un año o menos en comparación con los que tienen 1 o más años de diagnóstico.
12. Identificar la frecuencia de consumo semanal de alimentos ultraprocesados sin TACC que consumen las personas celíacas diagnosticadas hace 1 año o menos en comparación con los que tienen 1 o más años de diagnóstico.
13. Analizar el consumo de snacks en personas celíacas diagnosticadas hace 1 año o menos en comparación con los que tienen 1 o más años de diagnóstico.
14. Analizar el consumo de alcohol en personas celíacas diagnosticadas hace 1 año o menos en comparación con los que tienen 1 o más años de diagnóstico.

Operalización de las variables sociodemográficas.

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADOS	OBTENCIÓN DE DATO
Edad	Tiempo que ha vivido una personas desde su nacimiento hasta el momento del estudio (36)	Cuantitativa discreta	Edad en años cumplidos	Cuestionario de elaboración propia
Género	Grupo al que pertenecen los seres humanos de cada sexo, entendido desde un punto de vista sociocultural en lugar de exclusivamente (37) biológico	Cualitativa nominal	Femenino	Cuestionario de elaboración propia
			Masculino	
			Otros	
Tiempo de diagnóstico de celiaquía	El diagnóstico (38) tiene como propósito reflejar la situación de un cuerpo, estado o sistema para que luego se proceda realizar un tratamiento que se prevea realizar a partir de los resultados del diagnóstico se decide llevará a cabo. La enfermedad celíaca (39) es una afección autoinmune que daña al revestimiento del intestino delgado. Este daño proviene de una reacción a la ingestión de gluten. Esta es una sustancia que se encuentra en el trigo,	Cuantitativa Continua	Menos de un año	Cuestionario de elaboración propia
			Más de un año	

	la cebada, el centeno y posiblemente la avena.			
Nivel de estudios alcanzados	Acción de estudiar, ejercicio o esfuerzo del entendimiento o la inteligencia para comprender o aprender algo (40).	Cualitativa Nominal	Primario Completo	Cuestionario de elaboración propia
			Primario Incompleto	
			Secundario Completo	
			Secundario Incompleto	
			Universitario / Terciario Completo	
			Universitario / Terciario Incompleto	
Ocupación	Actividad o trabajo (41)	Cualitativa Nominal	Empleado de Oficina	Cuestionario de elaboración propia
			Chofer	
			Empleado de comercio	
			Profesional de salud	
			Abogado	
			Empresario	
			Sector gastronómico	
			En eventos	
			Estudiante	
Zona Norte	Lugar de residencia (42) de los pacientes celíacos	Cualitativa Nominal	Tigre	Cuestionario de Elaboración Propia
			San Fernando	
			Vicente Lopez	
			San Isidro	
			Escobar	
			C.A.B.A	
			Malvinas Argentinas	
			San Miguel	
			Don Torcuato	

Operalización de las variables en estudio.

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	TIPO DE VARIABLE	RESULTADO	FORMA DE OBTENCIÓN DEL DATO
Consumo de vasos de agua	Ingerir una bebida (43) Líquido transparente, incoloro, inodoro e insípido en estado puro, cuyas moléculas están formadas por dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno, y que constituye el componente mayoritario de todos (44) los organismos vivos.	Cualitativa Nominal	De 1 a 2 vasos	Cuestionario de elaboración propia
			De 3 a 4 vasos	
			De 5 a 6 vasos	
			De 7 a 8 vasos	
			Más de 8 vasos	
Consumo de frutas por día	Tomar alimento por la boca, en especial un alimento sólido, masticando y tragándolo para que pase al estómago.(45) Fruto (46) comestible de ciertas plantas y árboles, en especial cuando tiene mucha agua y es de sabor dulce.	Cualitativa nominal	1 unidad	Cuestionario de elaboración propia
			2 unidades	
			3 unidades	
			Más de 4 unidades	
Consumo de hortalizas	Plantas cultivadas de huerta. Se consume cocidas o cruda (47)	Cualitativa Nominal	1 unidad	Cuestionario de elaboración propia
			2 Unidades	
			3 o más unidades	
Consumo de carnes (vacuna, aviar, porcina y/o pescado)	Se denomina como parte blanda comestible del ganado bovino, porcino y aves (48).	Cualitativa Nominal	No consumo	Cuestionario de elaboración propia
			1 vez por semana	
			2 veces por semana	

			3 veces por semana	
			4 o más veces por semana	
Consumo de huevos	Alimento habitual en la alimentación del ser humano, producto de la gallina. Son ricos en proteína y en lípidos (49).	Cualitativa Nominal	No consumo	Cuestionario de elaboración propia
			½ por día	
			1 por día	
			2 por día	
			3 o mas por día	
Consumo de lácteos	Leche obtenida de vacunos o de otros mamíferos, sus derivados o subproductos, simples o elaborados, destinados a la alimentación humana Alimento que incluye a la leche (50) y a sus derivados, como por ejemplo; yogur, queso (untable, pasta blanca, duros, semiduros), ricota, suero de leche etc. .	Cualitativa nominal	1 porción	Cuestionario de elaboración propia
			2 porciones	
			3 porciones	
Consumo de cereales	Los cereales pertenecen a una familia de gramíneas y se refieren a los cultivos recolectados para obtener solamente granos (51) secos.	Cualitativa Nominal	Ninguna	Cuestionario de elaboración propia
			1 Vez por semana	
			2 Veces por semana	
			3 o más veces por semana	
Consumo de legumbres	Es una semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas.(52)	Cualitativa Nominal	Ninguna	Cuestionario de elaboración propia
			1 Vez por semana	

			2 Veces por semana	
			3 o más veces por semana	
Consumo de frutos secas, semillas y aceite	Frutos secos: Fruto comestible de algunos árboles o plantas que está envuelto en una cáscara dura y tiene un bajo contenido en agua, lo cual permite que se pueda conservar durante mucho tiempo (53). Semillas: es un órgano de gran importancia para la planta ya que cumple las funciones de dispersión, protección y reproducción de la especie.(54) Aceite: Sustancia grasa de origen mineral, vegetal o animal, líquida, insoluble en agua, combustible y generalmente menos densa que el agua, que está constituida por ésteres de ácidos grasos.(55)	Cualitativa Nominal	frutos secos: No consumo	Cuestionario de elaboración propia
			1 vez a la semana	
			2 veces a la semana	
			3 o más veces por semana	
			Aceite: No consumo	
			1 cucharada sopera	
			2 cucharadas soperas	
			3 o más cucharadas soperas	
			semillas: No consumo	
			1 vez a la semana	
			2 veces a la semana	
			3 veces o más a la semana	
Frecuencia de alimentos ultraprocesados sin TACC	Número de veces que aparece, sucede o se realiza una cosa durante un período o un espacio determinados. (56) Son formulaciones industriales elaboradas a	Cuantitativa Discreta	1 vez por semana	Cuestionario de elaboración propia
			2 veces por semana	
			3 veces por semana	

	partir de sustancias derivadas de los alimentos o sintetizadas de otras fuentes orgánicas. La mayoría de estos productos contiene pocos alimentos enteros o ninguno.(57)			
Consumo de alcohol (58)	Tomar alimento por la boca, en especial un alimento sólido, masticando y tragándolo para que pase al estómago. Bebida en cuya composición está presente el etanol en forma natural o adquirida, y cuya concentración sea igual o superior al 1 por ciento de su volumen y que tiene diferente concentración dependiendo de su proceso de elaboración. Existen dos tipos de bebidas alcohólicas: las fermentadas y las destiladas.(59)	Cualitativa Nominal	1 Vez por semana	Cuestionario de elaboración propia
			2 Veces por semana	
			3 o más veces por semana	

Metodología:

- **Diseño de investigación:** No experimental, transversal
- **Alcance:** Descriptivo

Selección de la muestra:

- **Población:** Adultos celíacos diagnosticados hace 1 año o menos y adultos celíacos diagnosticados hace 1 año o más, ambos en Argentina.
- **Tipo de muestreo:** No probabilístico, por conveniencia y bola de nieve
- **Muestra:** Pacientes celíacos recién diagnosticados hace 1 año o menos que residan en el partido de Tigre, San Fernando, Vicente Lopez, San Isidro, Escobar, Malvinas Argentinas, San Miguel, Don Torcuato y CABA; de entre 18 a 65 años durante Agosto y Septiembre del 2022.

Criterios:

Inclusión:

- Pacientes celíacos recién diagnosticados hace 1 año o menos.
- Pacientes celíacos que residan en el partido de Tigre, San Fernando, Vicente Lopez, San Isidro, Escobar, Malvinas Argentinas, San Miguel, Don Torcuato y C.A.B.A.
- Pacientes celíacos de entre 18 a 65 años.

Exclusión:

- Pacientes celíacos que hayan tenido una intervención quirúrgica recientemente.
- Paciente celíaco con algún tipo de enfermedad neurodegenerativa o con Síndrome de Down.
- Pacientes celíacos extranjeros con diferente cultura alimentaria.

Eliminación:

- Pacientes que no completaron la totalidad del cuestionario.
- Pacientes que no usen el criterio para responder o que sea errónea.

Consideraciones metodológicas:

La idea que disparó el tema principal de mi tesis surgió en febrero del 2022, estando de vacaciones en Mar del Plata, pensando que podía cocinar para la merienda, que sea rápido, fácil y que quede rico, entonces me paré en frente de la góndola de las premezclas de bizcochuelos y elegí una de la marca “Águila torta húmeda de chocolate” que se que nunca falla, mirando un poco el tema de los precios, encontré una premezcla de la marca “Mama cocina” de un bizcochuelo de chocolate apta celíacos, entonces pensé, qué diferencia habrá en gusto, en precio, que reemplazo de la harina de trigo puede ser para celíacos, qué diferencias había en el orden de los ingredientes, etc.

Tome la decisión de llevarme para probar el bizcochuelo alto celíacos, para prepararlo yo misma en la cocina y saber como es el gusto que los celíacos le sienten a la comida. Una vez terminada de cocinar, siguiendo las instrucciones, probé una porción y sinceramente me lleve una decepción en cuanto a gustos; esperaba que sea rica como la de la marca Águila, sin embargo, no fue así. Al día siguiente fui a Havanna a comprar alfajores para llevar de regalo a mi casa, al momento de pagar, estaba la publicidad de “alfajores sin tacc, hechos con harina de almendras” envuelto en un papel aluminio de color azul y con respecto al gusto fue mucho mejor que la del bizcochuelo.

La decisión del tema de la tesis como se podrá ver, comenzó en la góndola de un supermercado, ahí empecé a hilar fino en los reemplazos de la harina de trigo que puedan consumir los celíacos, y en las consecuencias que podía contraer el no consumirlo.

A partir de la idea principal de “reemplazo de harinas aptas celíacos” empecé a desarrollar la idea de la tesis, y para que no fuera tan monótono el tema, lo explaye siendo “patrones alimentarios en la población celíaca”, en todo el procesos de elegir el tema, se me ocurrió que como ya estaba en tema, podría averiguar las diferencias entre un paciente diagnosticado hace menos de un año en comparación a un paciente que tenga diagnostico más de un año, entonces fusione esos dos temas principales y con eso arranque con la tesis, con ganas de averiguar e investigar acerca de esta población.

Con preguntas básicas sobre la alimentación de los celíacos elabore el instrumento de recolección de datos, (el cual fue un cuestionario en la plataforma de

Google Forms), donde se hicieron preguntas de consumo y de frecuencia diaria o semanal de consumo de agua, frutas, hortalizas, carne (aviar, vacuna, porcina y de pescado), de huevo, lácteos, cereales y legumbres, *reemplazos de la harina de trigo aptas celiacas*, consumo de frutos secos y semillas, aceites, de ultraprocesados y de bebidas alcohólicas.

Se realizó una prueba piloto, en donde una vez finalizado el cuestionario se envió a 6 personas para que respondan y dejen sus comentarios en cuanto a las fallas que éstas veían en él; y en base a eso poder corregirlo para así mandarlo por difusión masiva. En ambos cuestionarios se dejó por escrito el consentimiento informado (Ver anexo 1). Se divulgó por redes sociales, instagram, posteos, grupos de facebook, se corrió el boca en boca, colaboró respondiendo personal celíaco del Hospital Petrona V. Cordero de San Fernando (en el que actualmente me encuentro realizando las practicas), pacientes de consultorio y de internación, maestras de grado del municipio, estudiantes de la carrera de nutrición de la Isalud y de la UBA y deje un código QR en dieteticas para que aquellas personas celíacas que quieran colaborar respondiendo también lo hagan.

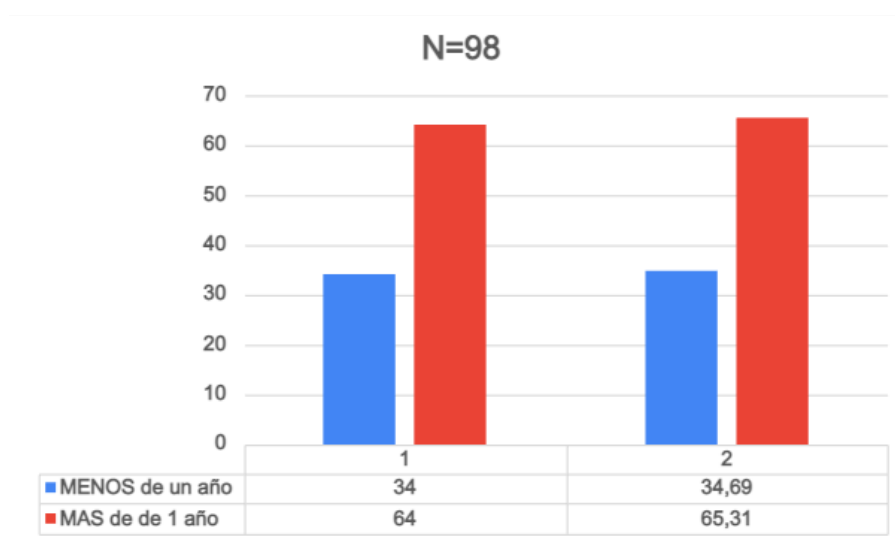
Se analizaron los datos recolectados del Google Forms en una planilla de Excel, donde se pudieron realizar tablas y gráficos que representan de forma más visual los resultados.

Resultados:

La muestra evaluada quedó formada por 99 encuestas, de la cual 1 quedó excluida por no cumplir criterios de inclusión por estar domiciliado en Quilmes. La muestra final quedó conformada por 98 encuestas de las cuales el 34,69% posee el diagnóstico de menos de 1 año (ver gráfico 1).

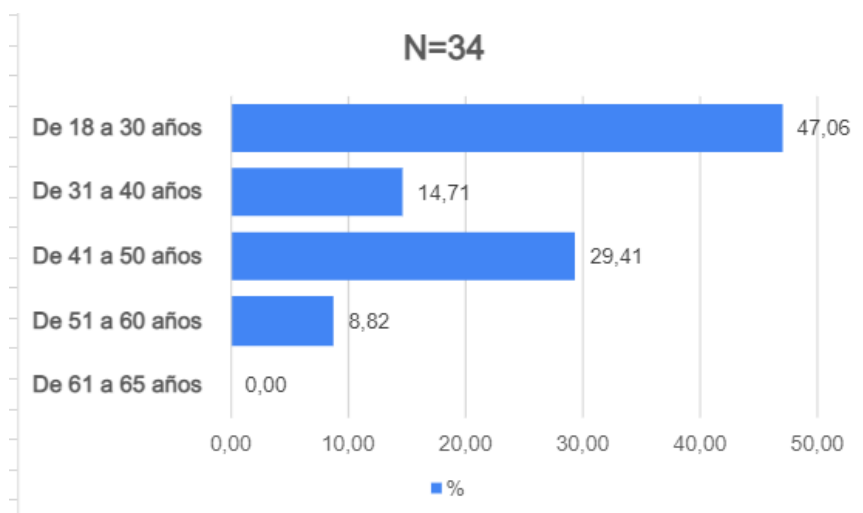
En los resultados obtenidos por la encuesta se puede observar que tanto en pacientes diagnosticados menos de un año como mayor de un año, el rango etario más frecuente es el de 18 a 30 años (ver gráfico 2 y 3)

Gráfico 1. Tiempo de diagnóstico en pacientes de menos de un año y más de un año, expresado en %.



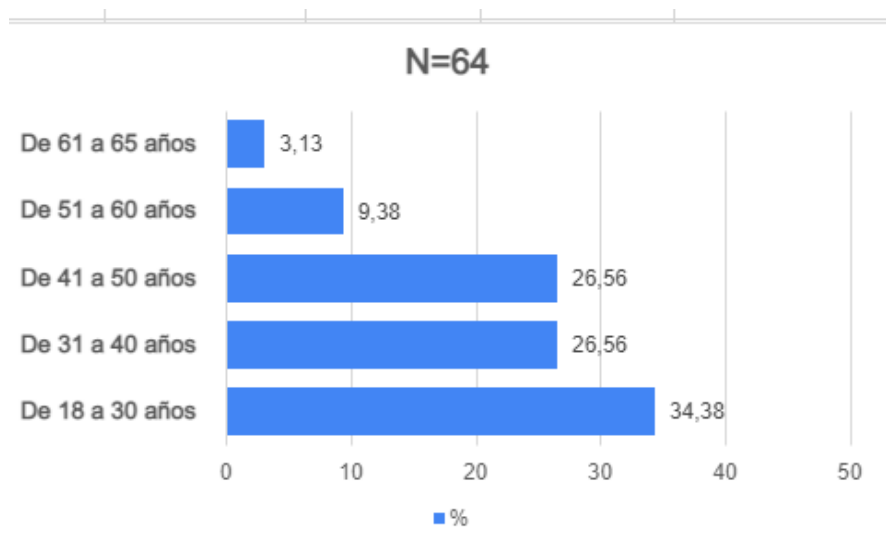
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 1. Distribución de la edad en celíacos diagnosticados hace menos de un año, expresado en %.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

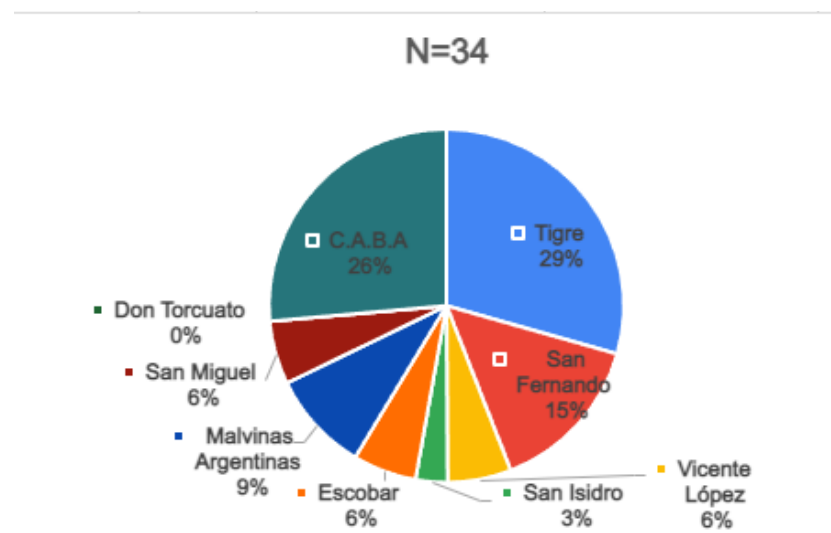
Gráfico 3. Distribución de la edad en celíacos diagnosticados hace más de un año, expresado en %.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

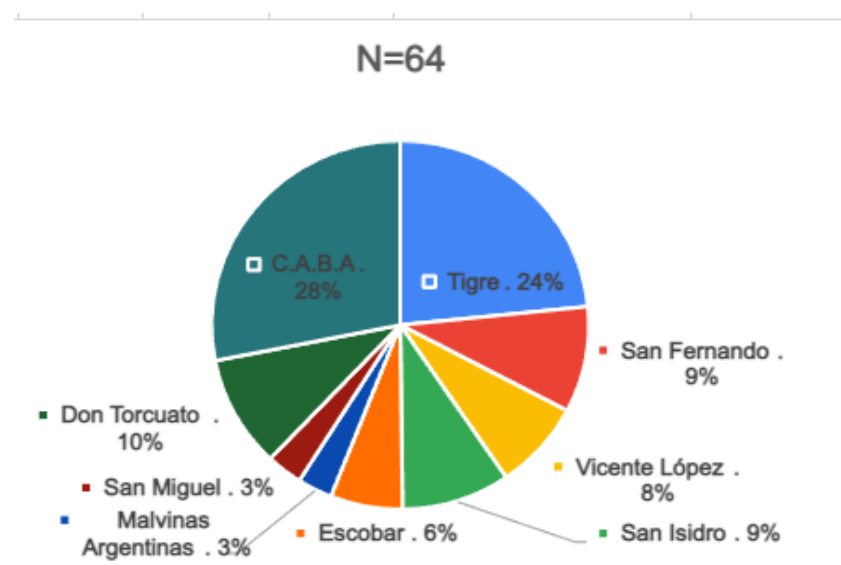
Se puede observar que en celíacos con diagnóstico menor a 1 año, como mayor de un año, el partido de residencia que predomina es en CABA y en Tigre (ver gráfico 4 y 5).

Gráfico 4. Partido de residencia en celíacos con diagnóstico menor a 1 año, expresado en %.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 5. Partido de residencia en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año, expresado en %.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Se puede observar que en celíacos con diagnóstico menor a 1 año, como mayor de un año, el sexo que predomina son mujeres, (ver gráfico 6 y 7)

Tabla 1. Sexo de celíacos con diagnóstico menor a 1 año, expresado en %. N=34

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	24	70,59
Masculino	10	29,41
Total:	34	100

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

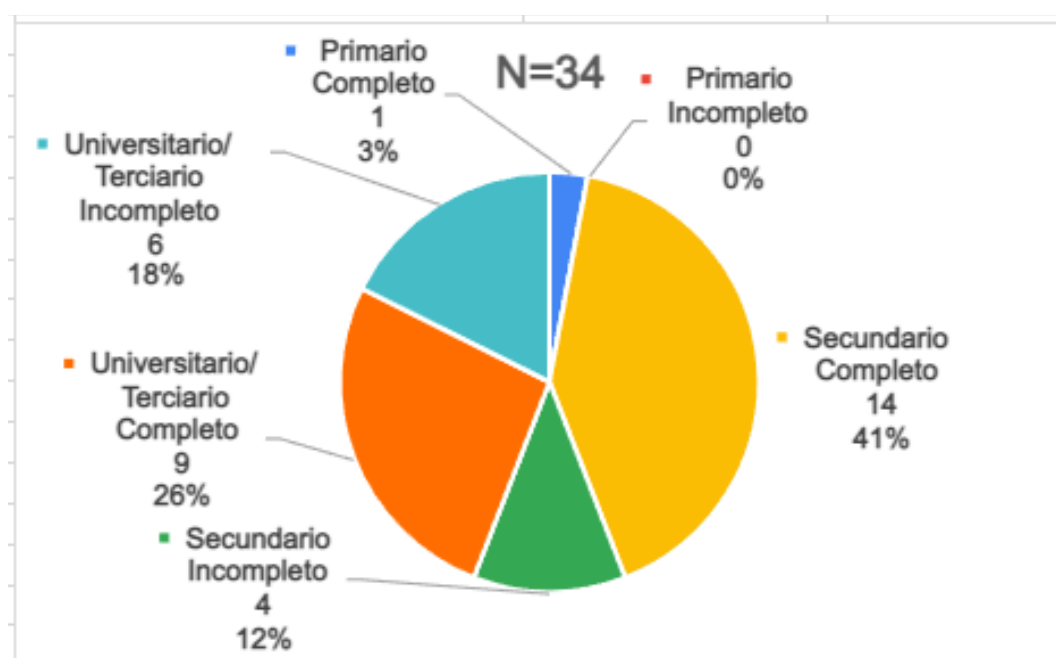
Tabla 2. Sexo de celíacos con diagnóstico mayor a 1 año, expresado en %.N=64

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	48	75,00
Masculino	16	25,00
Total:	64	100

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

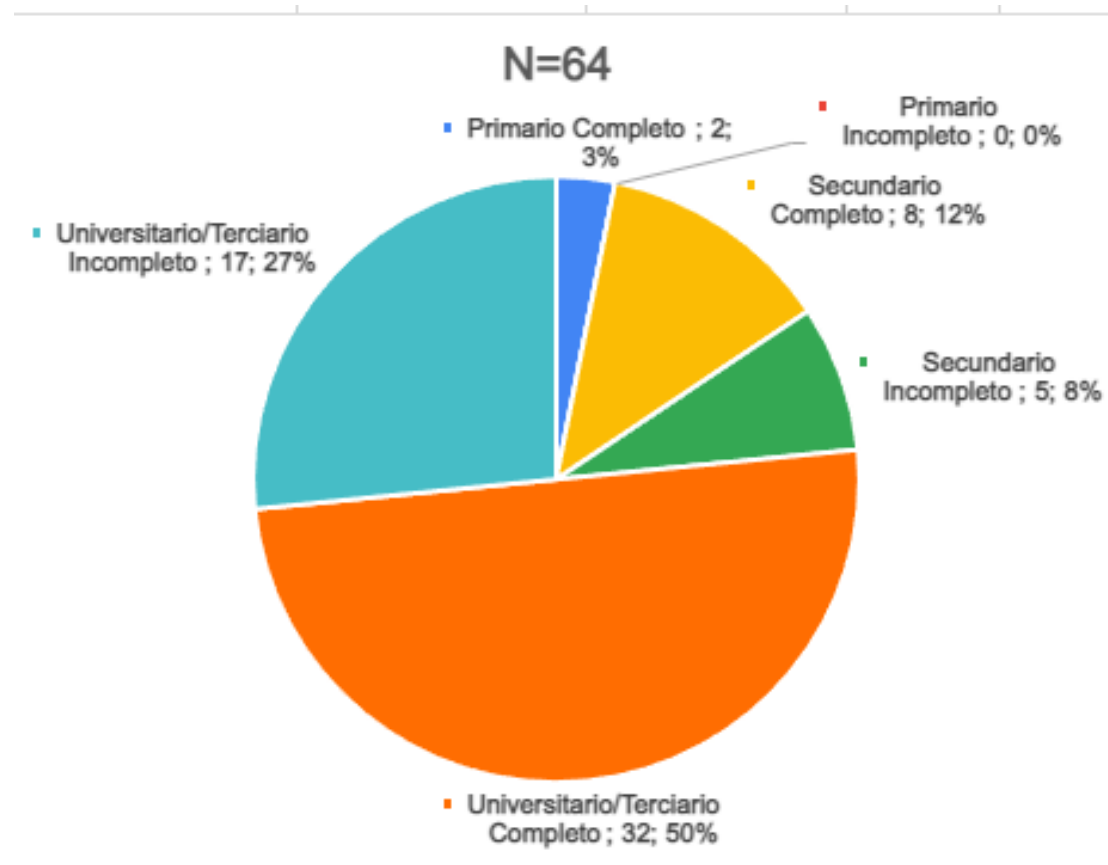
Se puede observar que en celíacos con diagnóstico menor a un año, el 41% el nivel máximo de estudios alcanzados es el secundario. Los celíacos con diagnóstico mayor a 1 año, el 50% completo la universidad o estudios terciarios. (ver gráfico 8 y 9)

Gráfico 6. Nivel de estudios alcanzados en celíacos con diagnóstico menor a 1 año.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

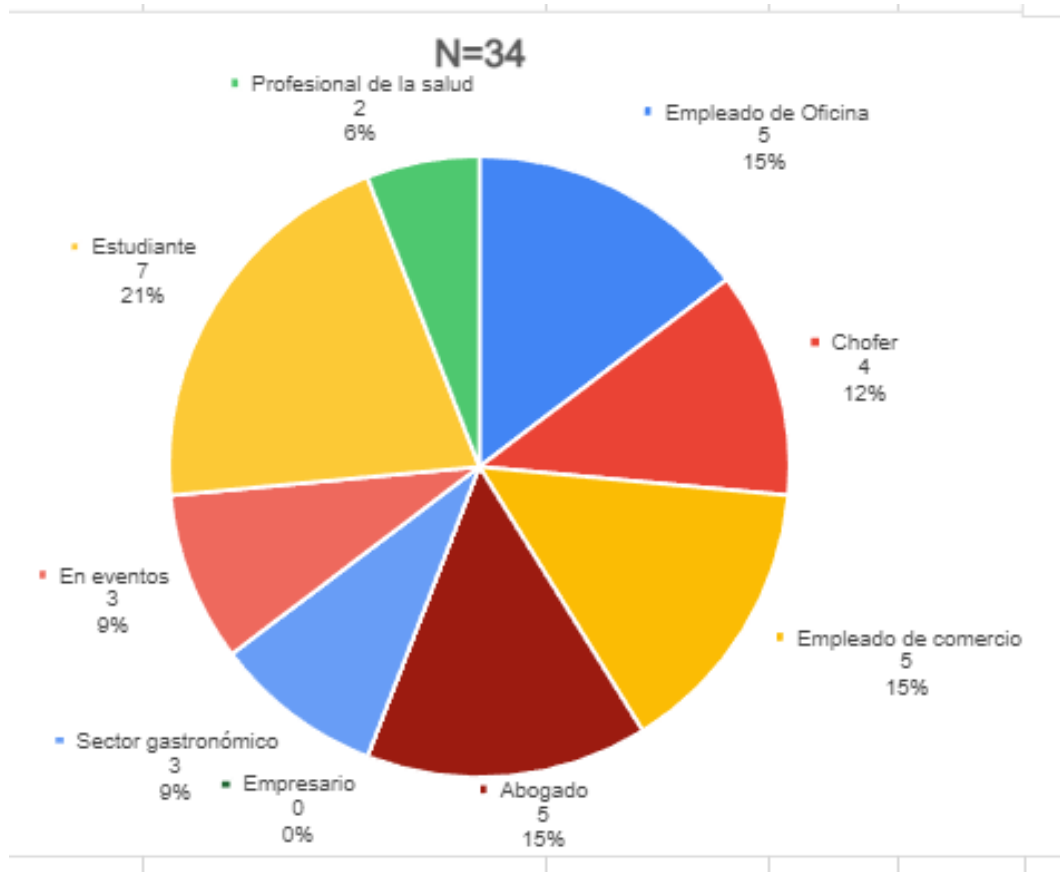
Gráfico 7. Nivel de estudios alcanzados en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

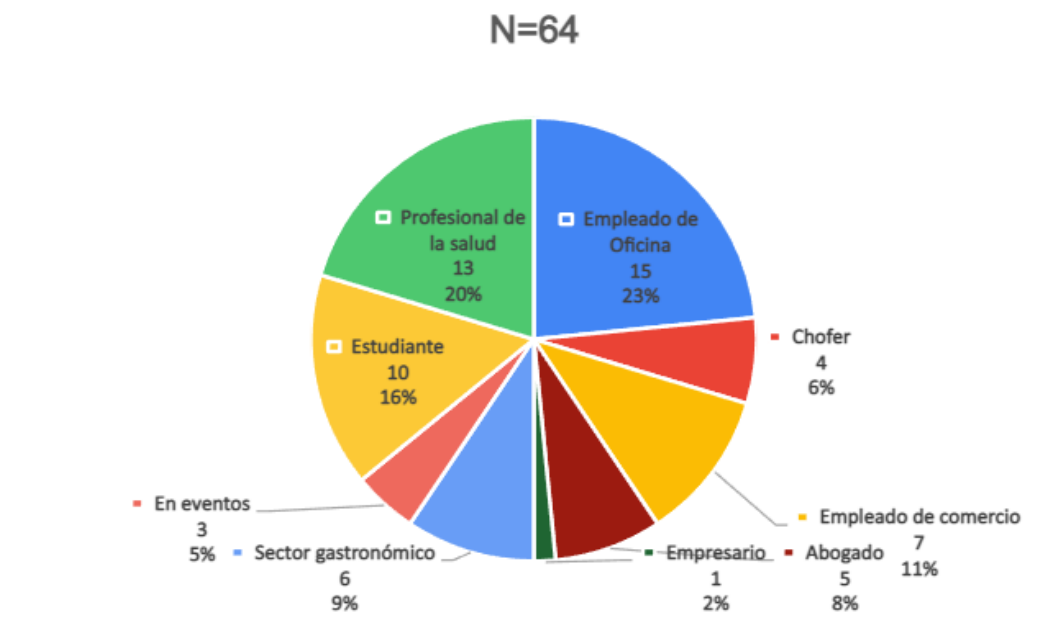
Los celíacos con diagnóstico menor de un año, la profesión que más se destaca es derecho, empleado de comercio y empleado de oficina, representando cada uno el 15% del gráfico. Los celíacos con diagnóstico mayor de un año, la profesión que más se destaca es profesional de la salud, empleado de oficina y estudiante (ver gráfico 8 y 9).

Gráfico 8. Profesión de celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en Frecuencia absoluta y Frecuencia porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 9. Profesión de celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en Frecuencia absoluta y Frecuencia porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Como se puede observar, los celíacos con diagnóstico mayor a un año consumen más vasos de agua por día que los de menor de un año de diagnóstico (ver tabla 3 y 4)

Tabla 3. Consumo de vasos de agua por día en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en Frecuencia absoluta y en frecuencia porcentual.

Vasos de agua por día	FA	F%
Ninguno	0	0,0
De 1 a 2 vasos por día	8	23,5
De 3 a 4 vasos por día	12	35,3
De 5 a 6 vasos por día	7	20,6
De 7 a 8 vasos por día	5	14,7
Más de 8 vasos por día	2	5,9
Total:	34	100

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

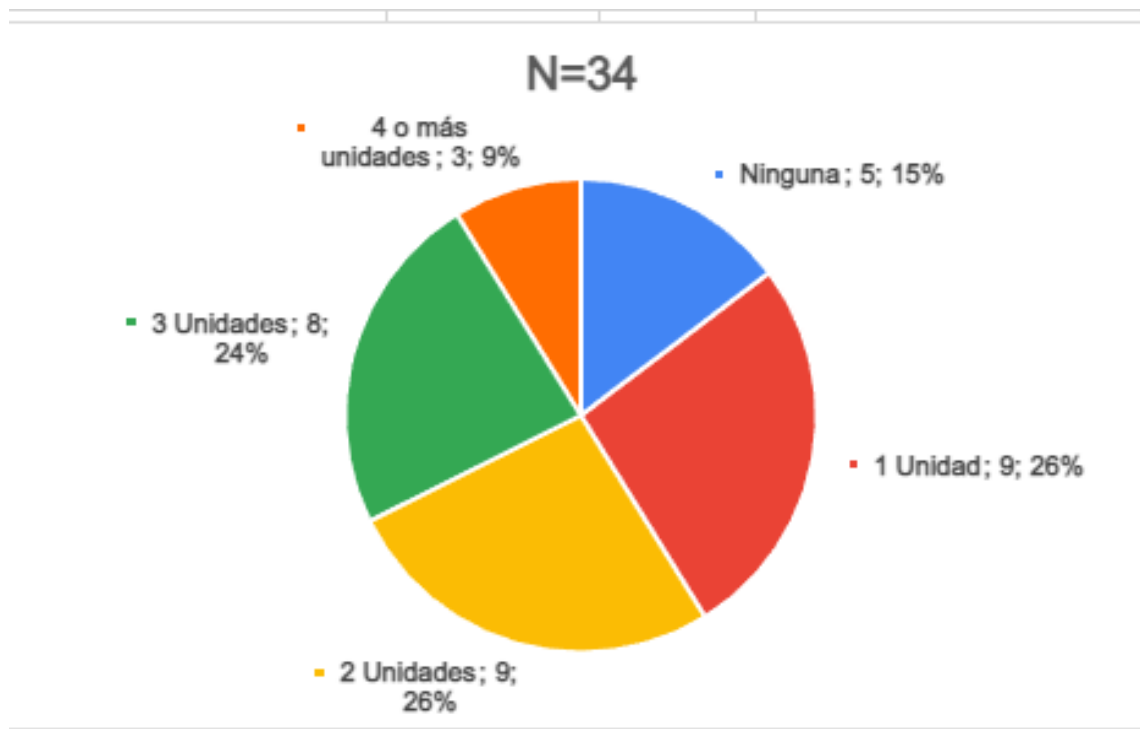
Tabla 4. Consumo de vasos de agua por día en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y en frecuencia porcentual.

Vasos de agua por día	FA	F%
Ninguno	4	6,3
De 1 a 2 vasos por día	10	15,6
De 3 a 4 vasos por día	16	25,0
De 5 a 6 vasos por día	19	29,7
De 7 a 8 vasos por día	7	10,9
Más de 8 vasos por día	8	12,5
Total:	64	100

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

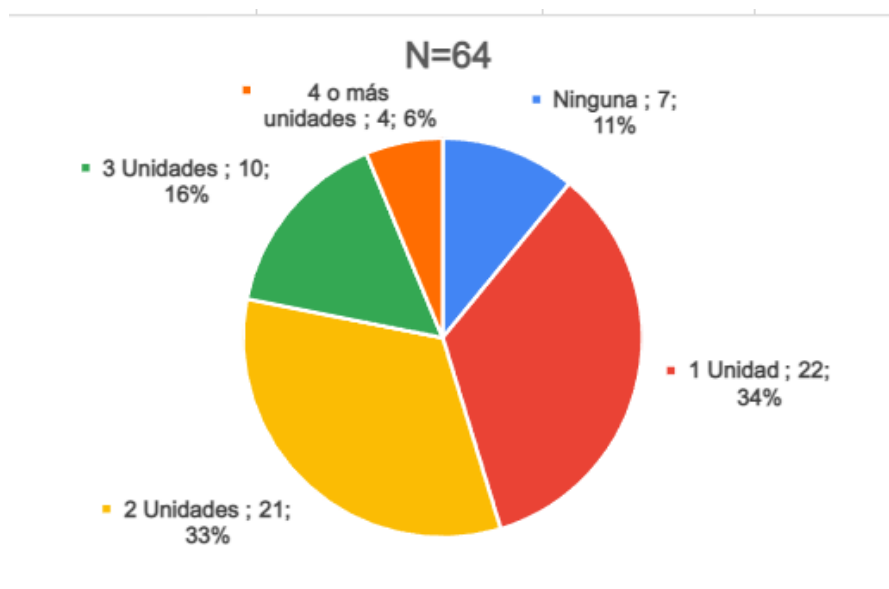
Como puede observar, los celíacos con un año de diagnóstico consumen al menos 3 frutas por día (24%); y los celíacos con más de un año consumen un 16%.

Gráfico 10. Consumo de frutas diarias en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y frecuencia porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

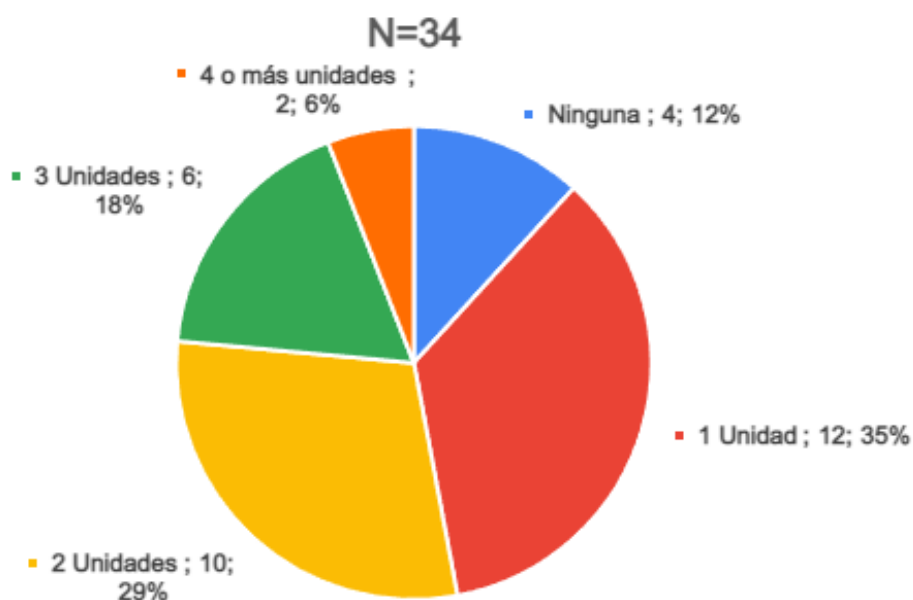
Gráfico 11. Consumo de frutas en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y frecuencia porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

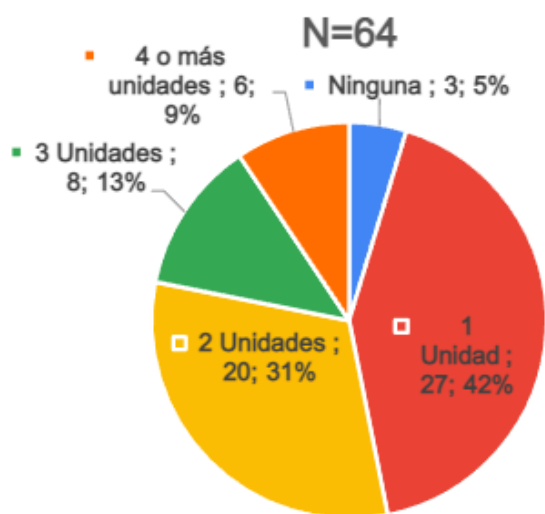
Se puede observar que los celíacos tanto con diagnóstico menor a un año como mayor, se consume 1 unidad de hortaliza por día (ver gráfico 12 y 13)

Gráfico 12. Consumo de hortalizas en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y frecuencia porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 13. Consumo de hortalizas en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y frecuencia porcentual.

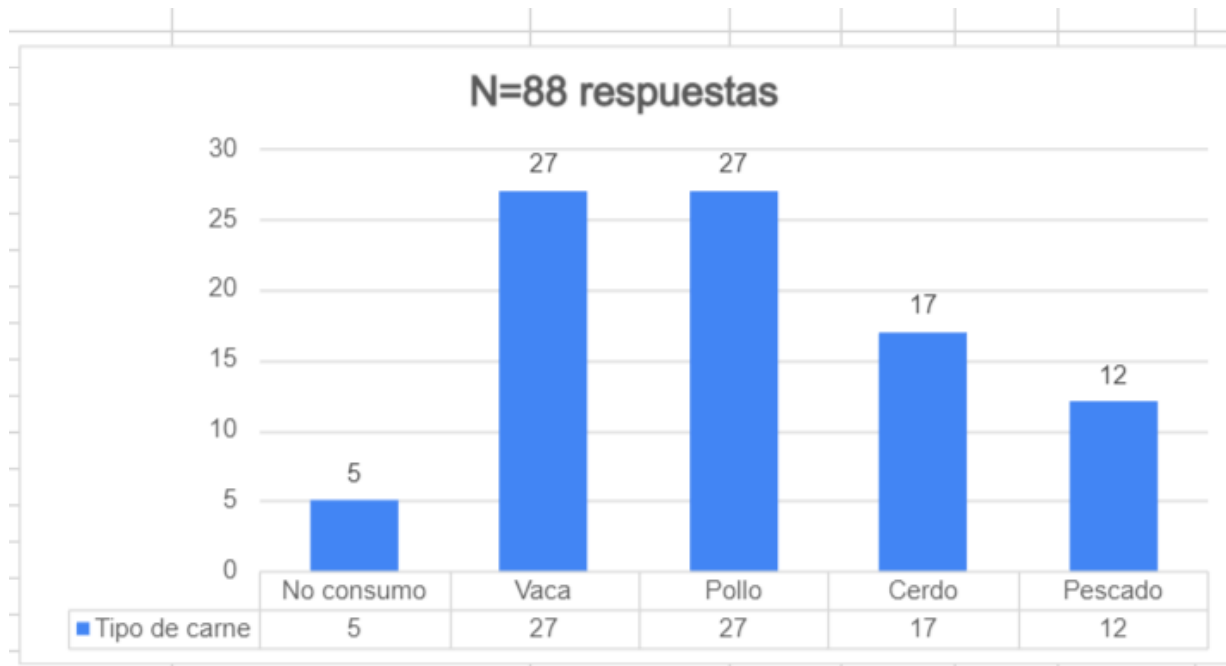


Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Como se puede observar, hay un N mayor, dado que en la pregunta se podía elegir “varias respuestas”.

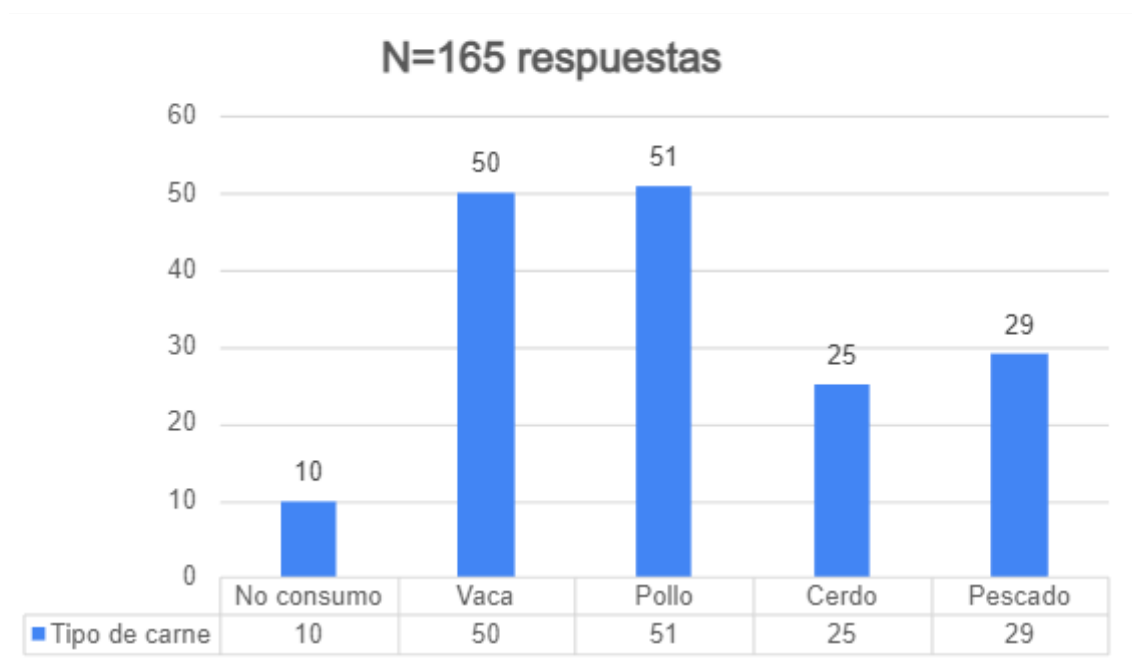
En el gráfico 14 se ve como el consumo de carne vacuna y aviar tienen la misma cantidad de respuestas, ambas más elegidas. Caso similar con los celíacos con diagnóstico mayor a 1 año (ver gráfico 15).

Gráfico 14. Consumo de carnes en celíacos con diagnóstico menor a 1 año.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 15. Consumo de carnes en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Como se puede observar, hay un N mayor, dado que en la pregunta se podía elegir “varias respuestas”.

En la tabla 5, se ve que las carnes son menos consumidas semanalmente en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. En la tabla 6 se ve que las carnes son más consumidas 1 vez por semana

Tabla 5. Frecuencia de consumo de carnes en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. N=34.

TOTAL DE RESPUESTAS: 122				
	Vaca	Pollo	Cerdo	Pescado
No consumo	7	8	8	21

TOTAL DE RESPUESTAS: 122				
	Vaca	Pollo	Cerdo	Pescado
1 vez a la semana	6	7	9	11
2 veces a la semana	7	7	4	0
3 veces a la semana	8	10	1	2
4 o más veces a la semana	6	1	0	0
Total:	27	25	14	13

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Tabla 6. Frecuencia de consumo de carnes en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. N=64.

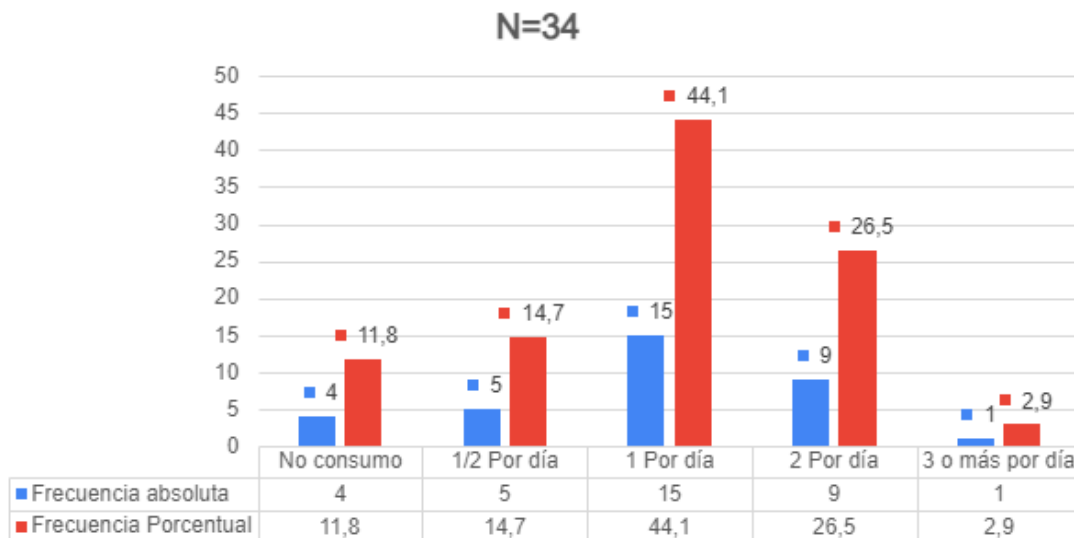
TOTAL DE RESPUESTAS: 245				
	Vaca	Pollo	Cerdo	Pescado
No consumo	13	11	40	30

TOTAL DE RESPUESTAS: 245				
	Vaca	Pollo	Cerdo	Pescado
1 vez a la semana	11	21	19	24
2 veces a la semana	21	21	3	7
3 veces a la semana	13	6	1	1
4 o más veces a la semana	2	0	0	1
Total:	47	48	23	33

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

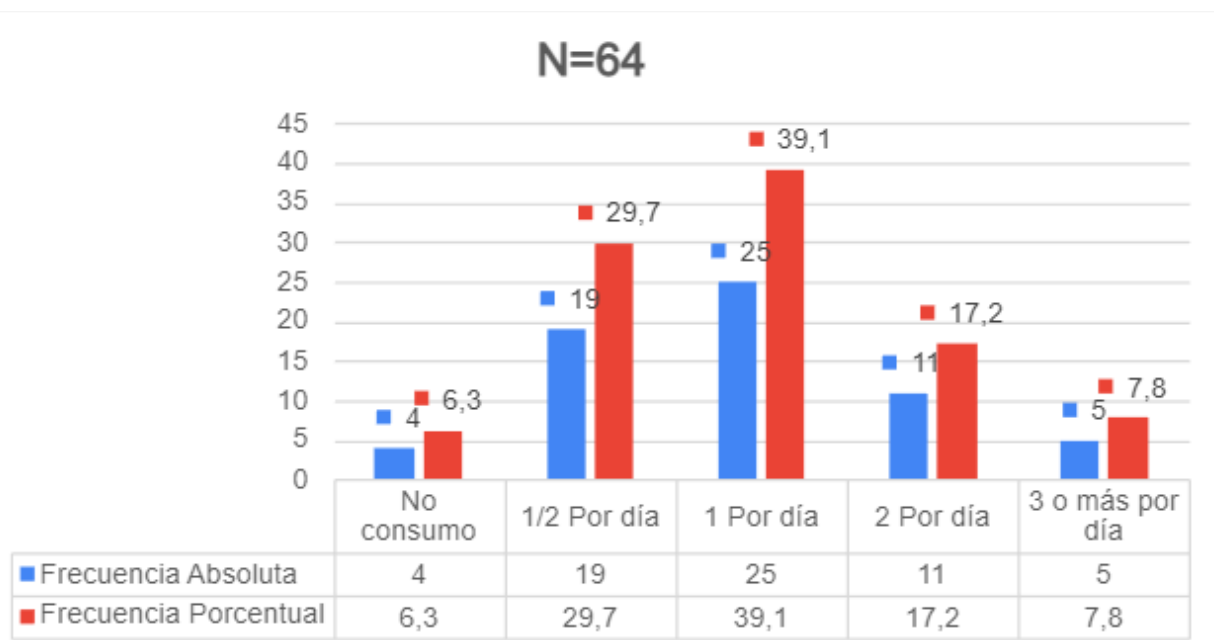
La frecuencia de consumo de huevo en celíacos es de 1 huevo por día, tanto en celíacos con menor y mayor tiempo de diagnóstico.

Gráfico 16. Frecuencia de consumo de huevo en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y frecuencia porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 17. Frecuencia de consumo de huevo en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y frecuencia porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Como se puede ver, el consumo de lácteos por día en celíacos diagnosticados hace menos de un año y mayor, es de 1 porción (queso fresco y queso de rallar) o 2 porciones (leche y queso unttable).

Tabla 7. Frecuencia de consumo de lácteos en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual. N=34.

FA					
	Leche	Yogur	Queso fresco	Queso unttable	Queso de rallar
No consumo	5	16	3	9	12
1 Porción	17	14	22	14	20
2 Porciones	12	4	8	11	2
3 Porciones	0	0	1	0	0
Total:	34	34	34	34	34

F%					
	Leche	Yogur	Queso fresco	Queso unttable	Queso de rallar
No consumo	14,71	47,06	8,82	26,47	35,29

1 Porción	50,00	41,18	64,71	41,18	58,82
2 Porciones	35,29	11,76	23,53	32,35	5,88
3 Porciones	0,00	0,00	2,94	0,00	0,00
Total:	100	100	100	100	100

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Tabla 8. Frecuencia de consumo de lácteos en celíacos con diagnóstico mayo a 1 año expresado en frecuencia absoluta y porcentual. N=64.

FA					
	Leche	Yogur	Queso fresco	Queso unttable	Queso de rallar
No consumo	27	38	10	29	22
1 Porción	21	23	35	19	34
2 Porciones	15	3	12	14	7
3 Porciones	1	0	7	2	1
Total:	64	64	64	64	64

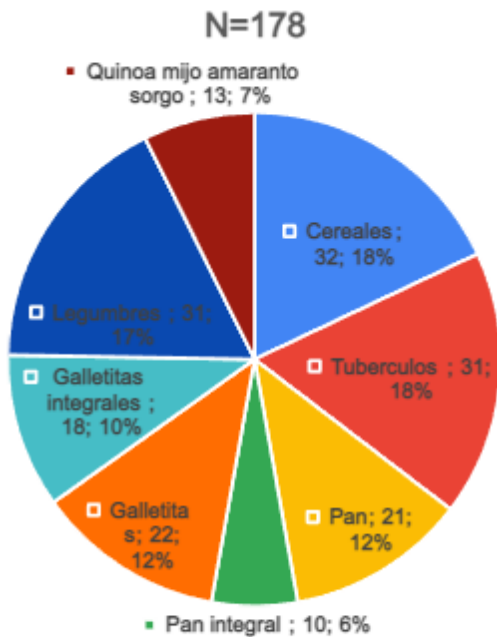
F%					
	Leche	Yogur	Queso fresco	Queso unttable	Queso de rallar
No consumo	42,19	59,38	15,63	45,31	34,38
1 Porción	32,81	35,94	54,69	29,69	53,13
2 Porciones	23,44	4,69	18,75	21,88	10,94
3 Porciones	1,56	0,00	10,94	3,13	1,56
Total:	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Como se observa, en el gráfico 18, el consumo de cereales y el de tubérculos es igual siendo de un 18%, y en segundo lugar, las legumbres.

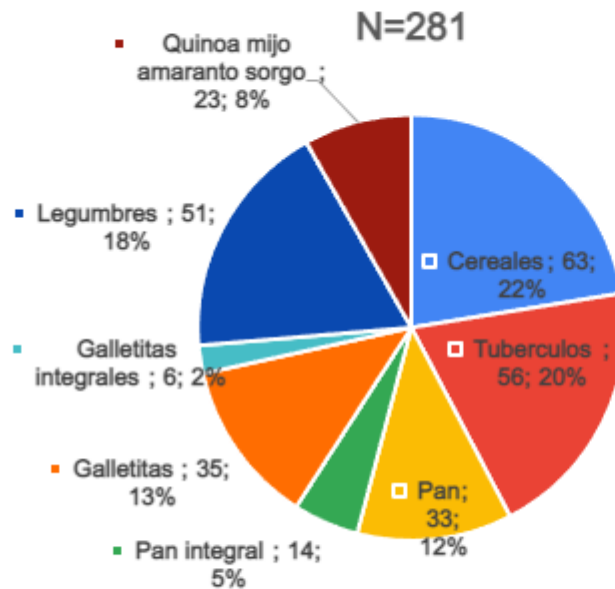
En el gráfico 19, el consumo de cereales es mayor en celíacos con diagnóstico mayor a un año, luego los tubérculos, y en tercer lugar, las legumbres

Gráfico 18. Consumo de cereales, legumbres y pseudocereales en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y frecuencia porcentual. N=34.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 19. Consumo de cereales, legumbres y pseudocereales en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y frecuencia porcentual. N=64.



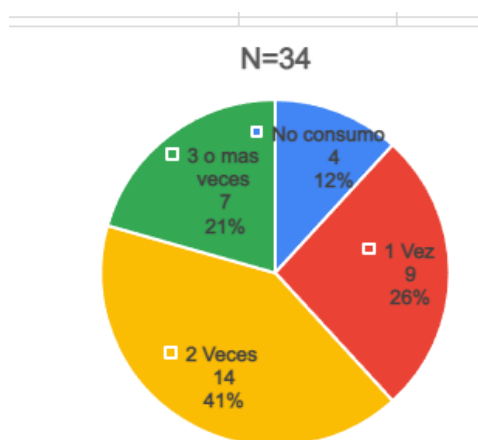
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Como se puede observar, hay un N mayor, dado que en la pregunta se podía elegir “varias respuestas”.

En celíacos con diagnóstico menor a un año, la frecuencia de consumo de tubérculos es de 2 veces por semana que más se repite, de fideos 1 vez por semana, de pan 3 veces o más, de lentejas 1 vez y de quinoa 1 vez. (ver gráficos 20,21,22,23,24)

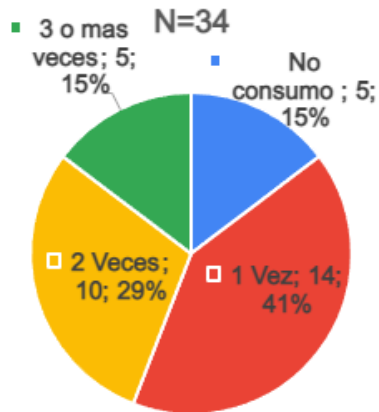
En celíacos con diagnóstico mayor a un año, la frecuencia de consumo que más se repite de tubérculos es de 2 veces por semana, de fideos 1 vez por semana, de pan 2, de lentejas 1 y de quinoa mayormente no se consume. (ver gráfico 25,26,27,28.29 y 30)

Gráfico 20. Frecuencia de consumo semanal de tubérculos en celíacos con diagnóstico menor a 1 año.



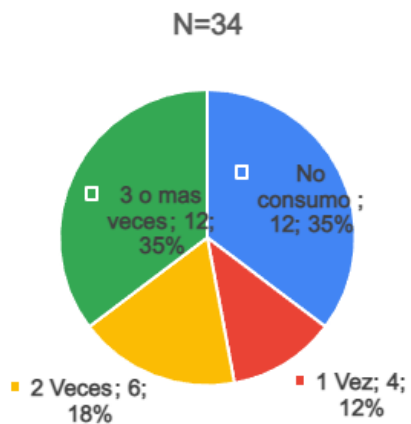
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 21. Frecuencia de consumo semanal de fideos en celíacos con diagnóstico menor a 1 año.



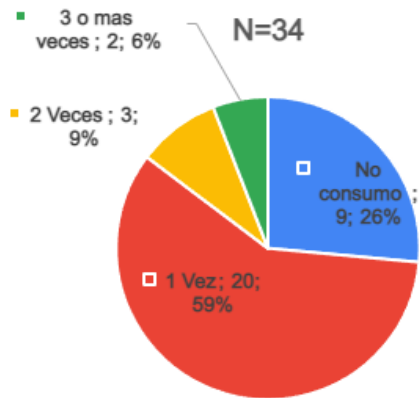
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 22. Frecuencia de consumo semanal de pan en celíacos con diagnóstico menor a 1 año.



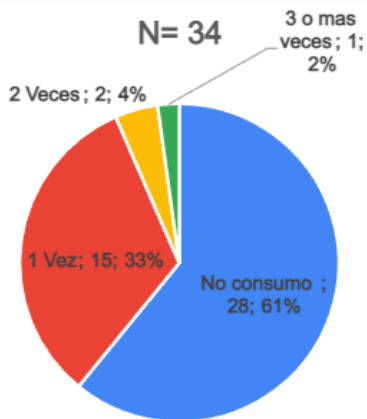
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 23. Frecuencia de consumo semanal de lentejas en celíacos con diagnóstico menor a 1 año.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 24. Frecuencia de consumo semanal de quinoa en celíacos con diagnóstico menor a 1 año.



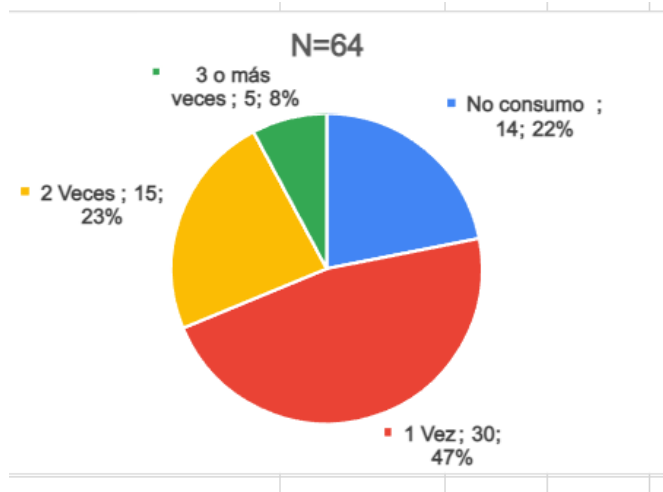
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 26. Frecuencia de consumo semanal de tubérculos en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año.



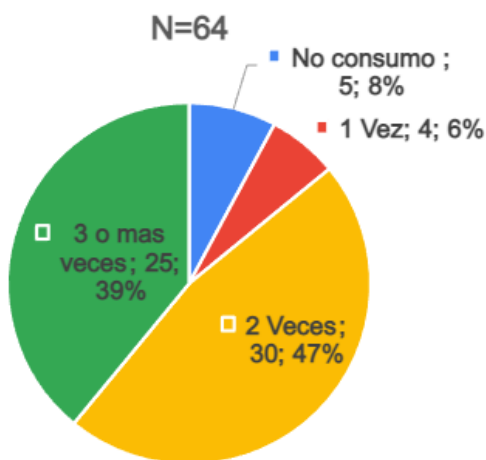
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 27. Frecuencia de consumo semanal de fideos en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 28. Frecuencia de consumo semanal de pan en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año.



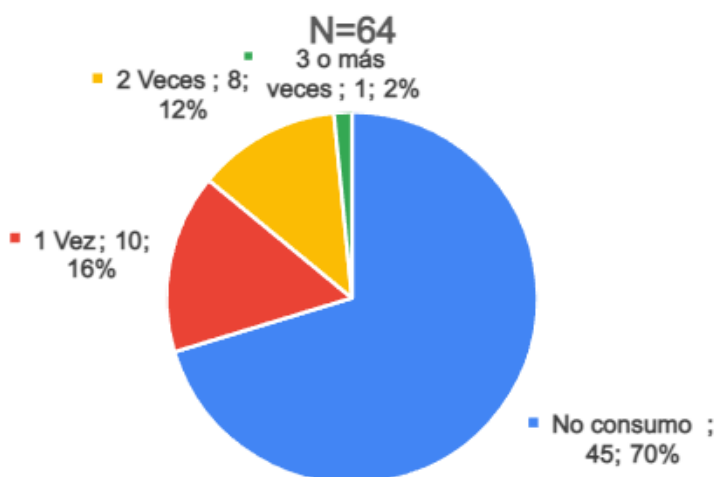
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 29. Frecuencia de consumo semanal de lentejas en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 30. Frecuencia de consumo semanal de quinoa en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año.



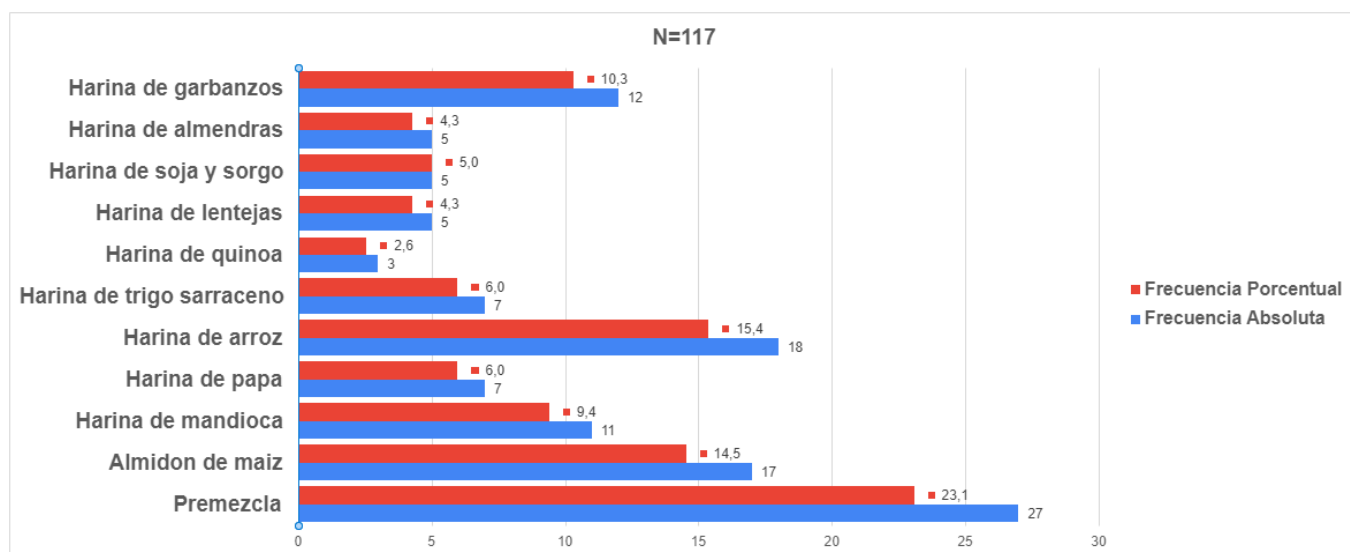
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Como se puede observar, hay un N mayor, dado que en la pregunta se podía elegir “varias respuestas”.

Los celíacos con diagnóstico menor a un año, los 4 reemplazos de la harina de trigo más usados actualmente es la premezcla, la harina de arroz, el almidón de maíz y la harina de garbanzos. (ver gráfico 31)

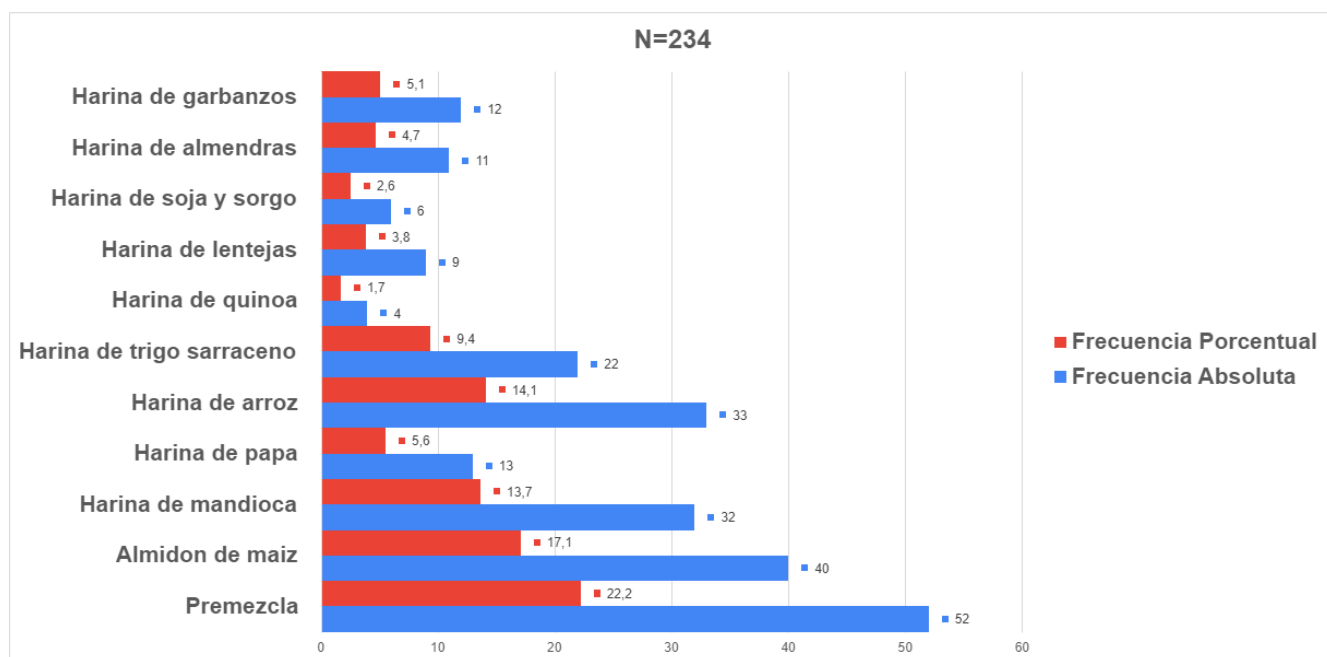
Los celíacos con diagnóstico mayor a un año, los 4 reemplazos de la harina de trigo más usados actualmente es la premezcla, la harina de arroz, el almidón de maíz y la harina de mandioca. (ver gráfico 32)

Gráfico 31. Sustitutos de la harina de trigo en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresados en frecuencia absoluta y frecuencia porcentual. N=34.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 32. Sustitutos de la harina de trigo en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresados en frecuencia absoluta y porcentual. N=64.

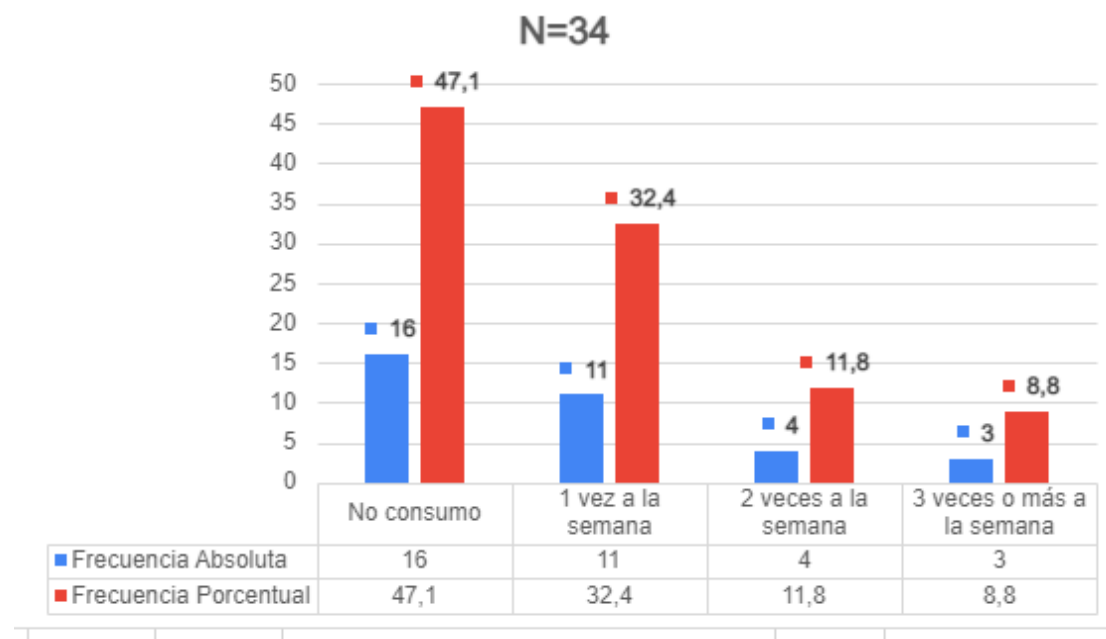


Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

En celíacos con diagnóstico menor de un año, es mayor la cantidad de celíacos que no consumen frutos secos. Los que sí consumen es una vez a la semana. (ver gráfico 33)

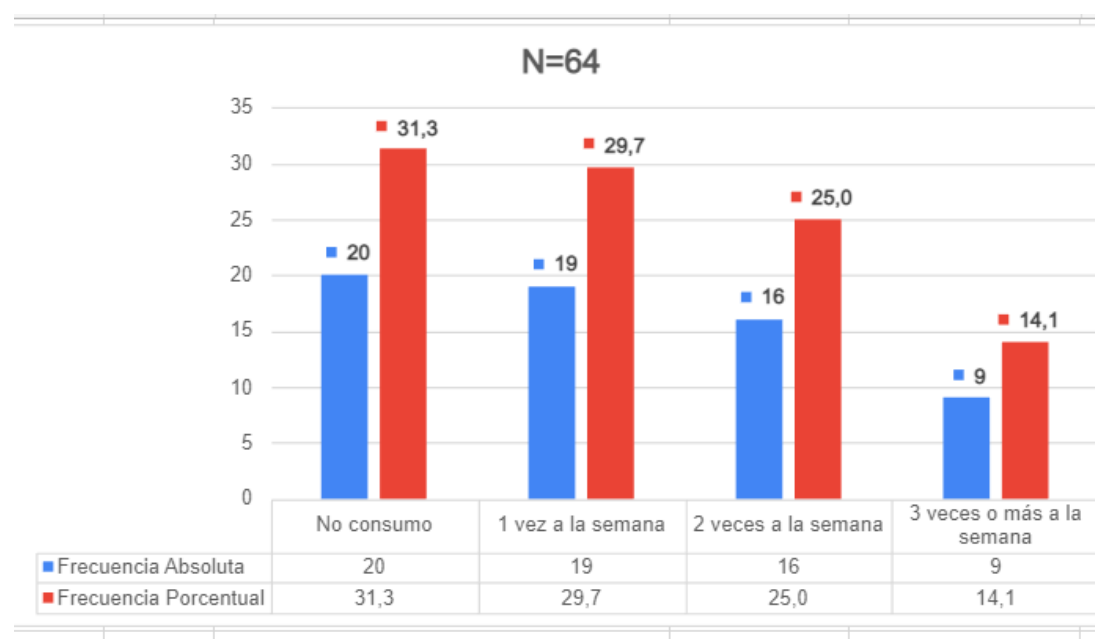
En celíacos con diagnóstico mayor de un año, es mayor la cantidad de celíacos que no consumen frutos secos de los que consumen (31,3%). Los que sí consumen es una vez a la semana, aunque sea poca la diferencia (29,7%). (ver gráfico 34)

Gráfico 33. Frecuencia de consumo de frutos secos en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

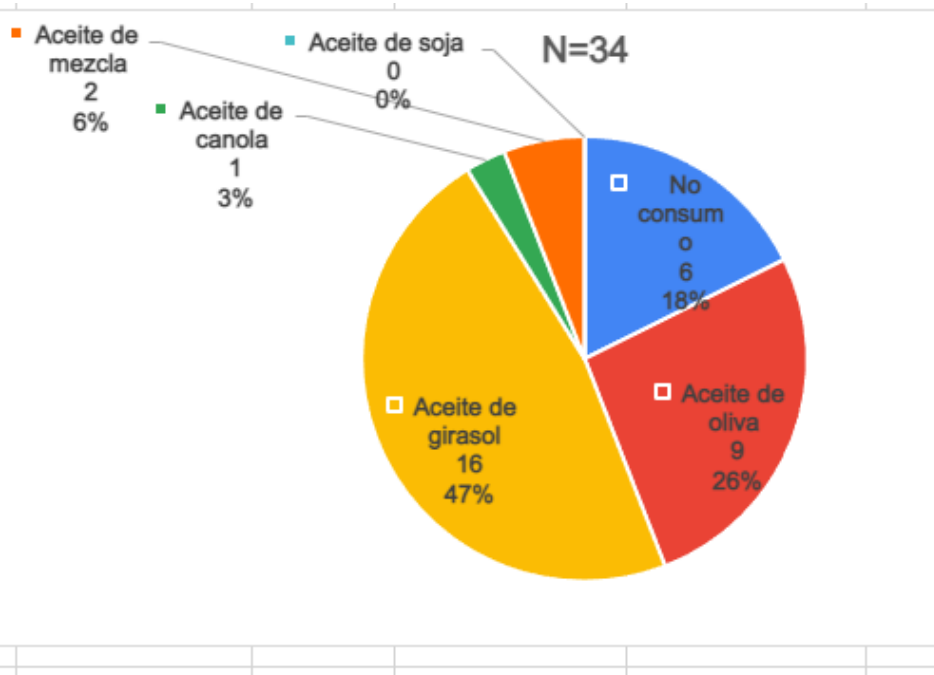
Gráfico 34. Frecuencia de consumo de frutos secos en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

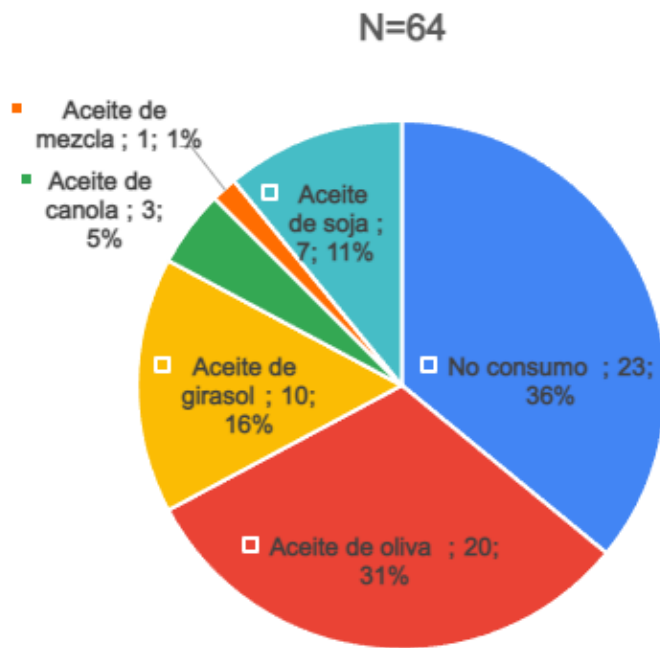
En celíacos con diagnóstico menor a un año, el 47% consume aceite de girasol y los celíacos con diagnóstico mayor de un año, el 36% no consume aceite, de los que sí consumen, el 31% es de oliva. (Ver gráfico 35 y 36)

Gráfico 35. Consumo de aceite en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

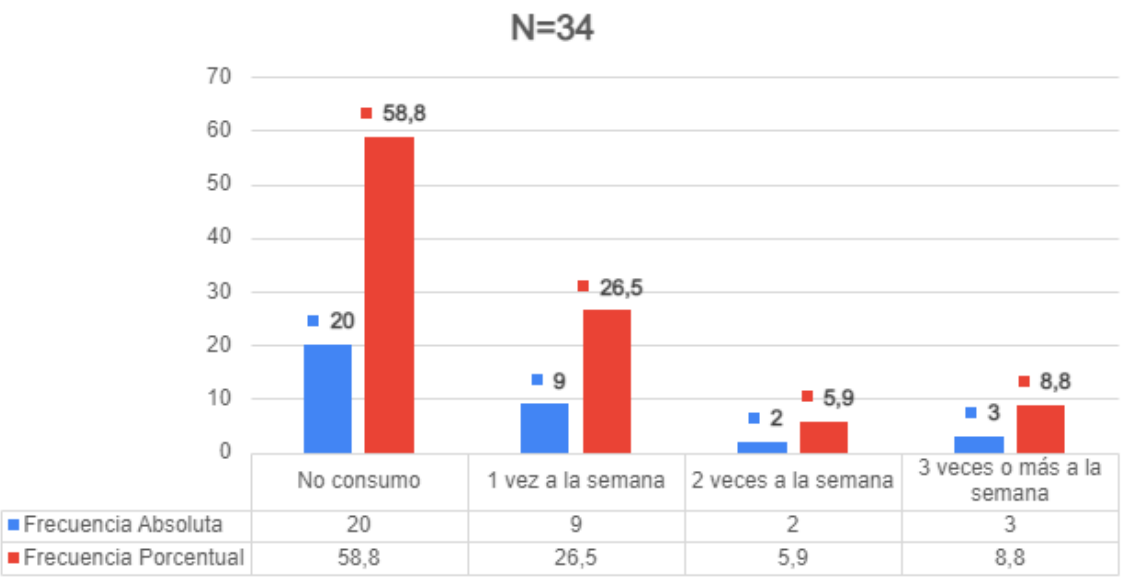
Gráfico 36. Consumo de aceite en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

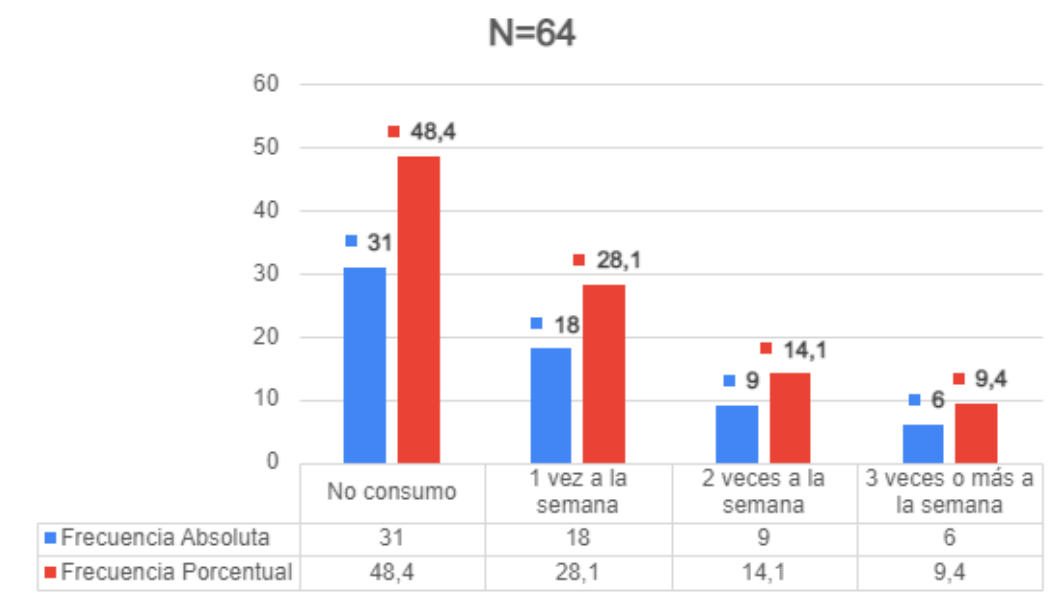
En celíacos con diagnóstico menor y mayor a un año, no consumen semillas. Es muy poca la frecuencia semanal. (Ver gráfico 37 y 38)

Gráfico 37. Consumo de semillas en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 38. Consumo de semillas en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual.



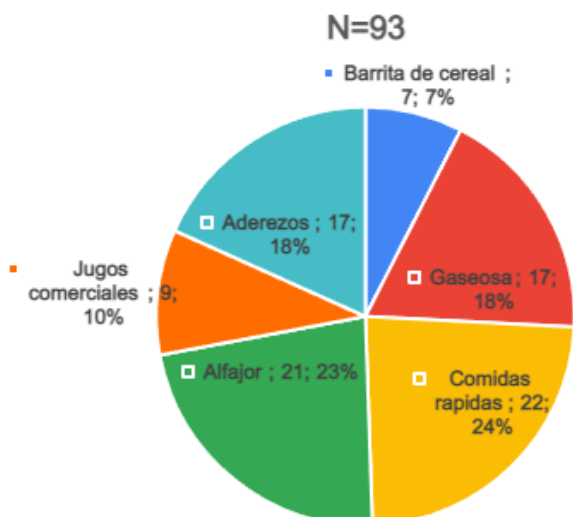
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Como se puede observar, hay un N mayor, dado que en la pregunta se podía elegir “varias respuestas”.

En celíacos con diagnóstico menor a un año, los ultraprocesados más consumidos son comidas rápidas y alfajores.

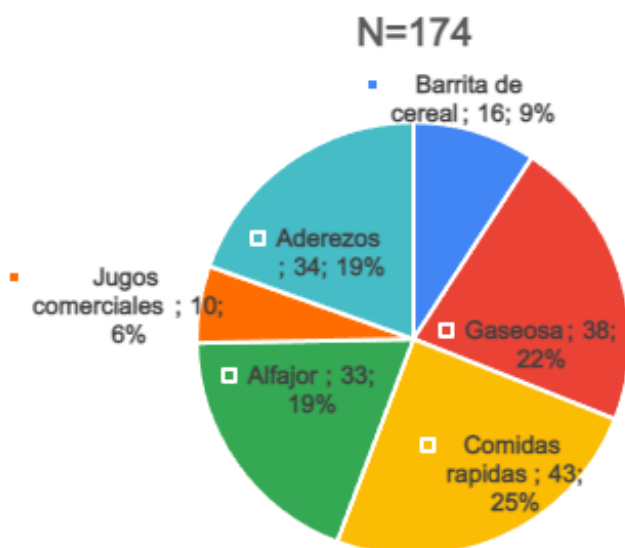
En celíacos con diagnóstico mayor a un año, los ultraprocesados más consumidos son las comidas rápidas y gaseosas.

Gráfico 39. Consumo de ultraprocesados en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 40. Consumo de ultraprocesados en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

En celíacos con diagnóstico menor a un año, 21 personas (61,8%; N=34) no consumen snacks (ver tabla 9).

En celíacos con diagnóstico mayor a un año, 26 personas (40,6% N=64) no consumen snacks, si consume el 46,9% 1 vez por semana (ver tabla 10).

Tabla 9. Frecuencia de consumo de snacks en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual N=34.

Frecuencia de consumo de Snacks	FA	F%
No consumo	21	61,8
1 vez por semana	7	20,6
2 veces por semana	5	14,7
3 veces o más por semana	1	2,9
Total:	34	100,0

Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Tabla 10. Frecuencia de consumo de snacks en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual N=64.

Frecuencia de consumo de Snacks	FA	F%
No consumo	26	40,6
1 vez por semana	30	46,9
2 veces por semana	5	7,8
3 veces o más por semana	3	4,7
Total:	64	100,0

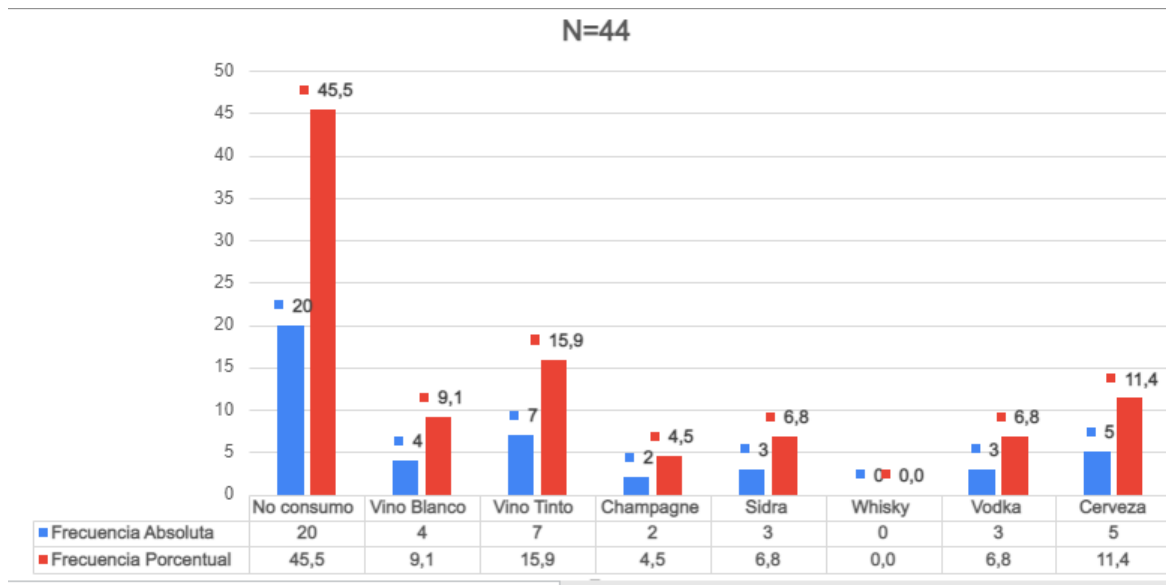
Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Como se puede observar, hay un N mayor, dado que en la pregunta se podía elegir “varias respuestas”.

En celíacos con diagnóstico menor a un año el 45,5% (N=20) no consume alcohol, el vino tinto (15,9% N=7) y la cerveza (11,4% N=5) son las más consumidas.

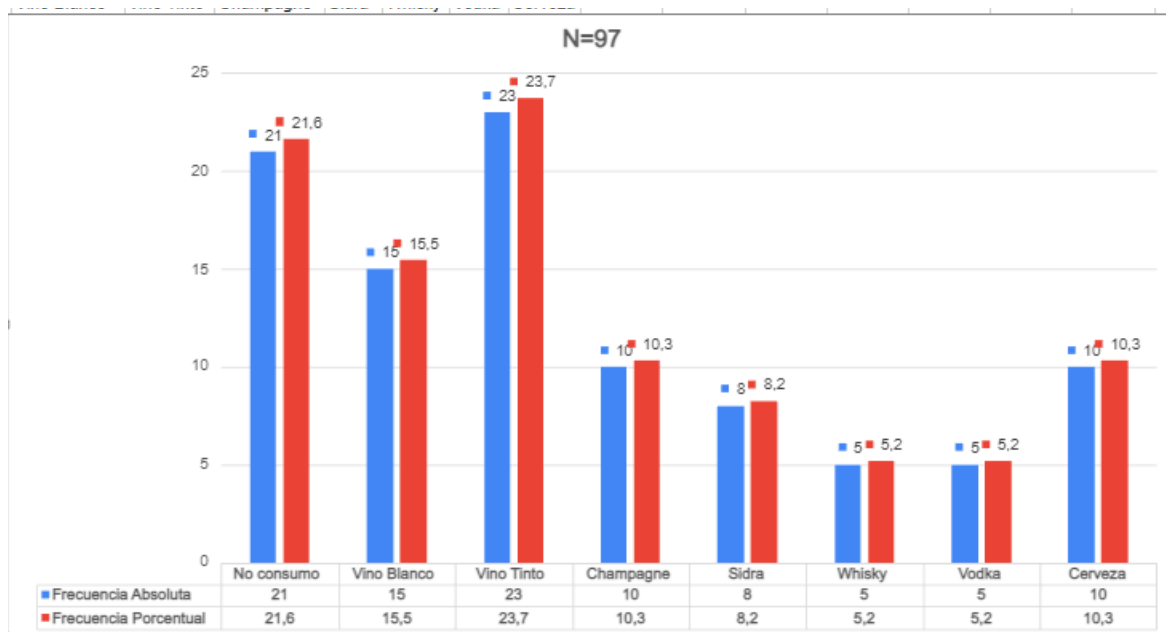
En celíacos con diagnóstico mayor a un año, consumen más bebidas alcohólicas que los de diagnóstico reciente; el 23,7% (N=23) toma vino tinto, el 21,6% (N=21) no consume y el 15,5% (N=15) toma vino blanco.

Gráfico 41. Consumo de bebidas alcohólicas en celíacos con diagnóstico menor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Gráfico 42. Consumo de bebidas alcohólicas en celíacos con diagnóstico mayor a 1 año. Expresado en frecuencia absoluta y porcentual.



Fuente: Elaboración propia a partir del cuestionario Google Forms.

Discusión:

Los estudios encontrados son temas relacionados indirectamente al tema de mi investigación, los 3 estudios hacen foco en el factor económico de las personas, por ende, si tienen un buen acceso a este, podrán sustentar la dieta libre de gluten. En base a esos estudios y la capacidad económica de los pacientes, se hizo hincapié en analizar las GAPA (Guía Alimentaria de la Población Argentina) y las recomendaciones generales, adaptado a la población celíaca.

En el artículo publicado por Portal de Revistas de Enfermagem (60), se analiza la salud de los pacientes celíacos según la promoción de la salud, cuyo objetivo es promover la dieta libre de gluten, asegura que 73 personas (el 88%) eran mujeres. También se demostró que 23 (25,3%) pacientes celíacos se encontraban entre sobrepeso (16) y obesidad (7), según la clasificación del Índice de Masa Corporal. El factor que les jugaba en contra, era el económico, que los alimentos libres de gluten eran costosos, por lo cual les resultaba difícil el acceso, y además que al momento de hacer las elecciones en el mercado, 60 (72,3%) de los pacientes realizaban elecciones ineficaces para cumplir con la alimentación libre de gluten. En cambio, en esta tesina de grado se vio que el 24 de 34 celíacos son de sexo femenino (70,59%) con diagnóstico menor a un año y 48 de 64 celíacos de sexo femenino (75%) con diagnóstico mayor de un año. En el presente trabajo no se investigó sobre el IMC (Índice de Masa Corporal) de los pacientes, pero sí sobre los hábitos de alimentación y frecuencia semanal de consumo de alimentos, entre ellos de ultraprocesados, que dio como resultados que los celíacos diagnosticados hace menos de un año consumen más comidas rápidas y alfajores, en cambio los diagnosticados hace más de un año consumen más comidas rápidas y gaseosas. Si lo llevamos a la frecuencia de consumo de snacks, observamos que los de diagnóstico menor de un año, tienden a consumir menos snacks que los de diagnóstico mayor de un año, sin embargo, si lo pensamos desde el lado de que el echo de consumir frecuentemente snacks 1 vez por semana pero no sabemos cuánta cantidad es, podemos desencadenar a un sobrepeso. Por último, podemos decir que todos los celíacos encuestados respondieron que tenían trabajo, por lo cual, es un ingreso todos los meses, lo que no sabemos es si con esa remuneración les alcanza para poder sustentar la dieta libre de gluten.

En un segundo estudio, publicado por la Biblioteca Virtual em Saúde (61), se realizó una prueba para los pacientes celíacos para detectar los factores asociados con la mejor calidad de vida, en base a su alimentación. De la encuesta en línea de un Cuestionario Francés de Enfermedad Celíaca se obtuvieron los siguientes resultados, la población predominante fueron mujeres (81%), con una edad promedio de 49 años. La mediana edad al diagnóstico fue de 38 años y la duración del periodo de la dieta libre de gluten fue de 10 años. En esta tesina, la edad que representa a los celíacos principalmente es de 18 a 30 años. No se evaluó la calidad de vida ni los síntomas gastrointestinales, si podemos decir que se evaluaron frecuencias de consumo en alimentos libres de gluten que promueven una mejor calidad de vida, muchos de ellos fueron en celíacos diagnosticados hace menos de un año, que era más frecuente el consumo de fideos, lentejas y quinoa 1 vez por semana, de tubérculos 2 veces por semana y de pan 3 veces por semana, en cambio en celíacos con diagnóstico mayor de 1 año, de fideos y de lentejas 1 vez por semana, de pan y tubérculos 2 veces por semana y de quinoa que se consume muy poco.

En el último artículo, publicado en Brasil, está destinado a FUPACEL (62) (Fundación Paraguaya de Celíacos) cuyo objetivo es saber si tienen acceso económico a los alimentos sin gluten. A partir de la encuesta realizada a 237 adultos en Paraguay, se vio la cantidad de personas adultas afectadas por los trastornos relacionados al gluten y a la adherencia de esta dieta libre de gluten, el 70,4% eran mujeres, el 69% tiene trabajo para sustentar los gastos de estos alimentos, la edad promedio del diagnóstico es entre 20 y 30 años (34,5%). Similar al análisis del primer artículo, la edad promedio fue de 18 a 30 años, siendo diagnosticado hace menos o mayor de un año, y la edad promedio es de 41 años en ambos diagnósticos.

En cuanto a las limitaciones, dado que los estudios del marco teórico son un tema relacionado pero no igual al del trabajo final integrador, fue difícil comparar resultados. Los estudios hacían referencia al nivel adquisitivo que tienen los celíacos a la hora de comprar los alimentos sin tacc, si pueden o no; y el tema de mi tesis es patrones alimentarios en pacientes celíacos; claramente si no hay un buen poder adquisitivo es muy difícil lograr una alimentación libre de gluten y mejorar los síntomas. La limitación general fue esa. El tema de mi tesis es relacionada pero no igual al de los estudios.

En cuanto a las implicancias, el objetivo es lograr una adecuada educación alimentaria, mejorando la elección de alimentos sin tacc con el fin de poder brindarle a la población celíaca una mejor calidad nutricional.

Las fortalezas fueron que al analizar el consumo de alimentos y la frecuencia de consumo diaria o semanal, podemos saber cómo es aproximadamente la alimentación de los celíacos y en base a eso obtener conclusiones de cómo es su adherencia a la alimentación sin gluten.

Se obtuvo más información de celíacos diagnosticados hace más de 1 año de diagnóstico (N=64) que de celíacos con diagnóstico menor a un año (N=34).

Y en cuanto a las debilidades, se podrían haber obtenido un mejor análisis de los resultados si hubiera tenido un N mayor.

La hipótesis del trabajo final integrador es “Las personas celíacas que fueron diagnosticadas hace más de 1 año, podrían tener mejores patrones alimentarios en comparación con personas celíacas diagnosticadas hace menos de un año”, a partir de esa hipótesis, el fin de la investigación fue averiguar cuáles eran las diferencias en la alimentación de acuerdo al tiempo de diagnóstico. Los celíacos con diagnóstico mayor a un año consumen más vasos de agua. Al menos 3 frutas consumen los celíacos, se pudo observar que hay mas celíacos diagnosticados hace más de un años de diagnóstico que menor a un año, la edad de diagnóstico y el partido de residencia son similares los resultados de celíacos diagnosticados hace menos de un año que más de un año. Hay mas poblacion de sexo femenino que masculino, tiene mayor nivel de estudios alcanzados los de diagnostico mayor de un año y profesiones similares en porcentajes parecidos, en cuanto a variables sociodemograficas.

En cuanto a variables en estudio, los celíacos de diagnóstico mayor a un año consumen más vasos de agua por día, en ambos diagnostico se consume regularmente 2 frutas por día, en cambio, de hortalizas 1 unidad diaria. En los diagnosticados mayor de 1 año, consumen más gramaje de carnes, ambos consumen 1 huevo por día, al igual que los lácteos, en cereales, en sustitutos de la harina de trigo. En cuanto a frutos secos, casi el 50% de la población encuestada no consume; con respecto a aceites los de menor diagnostico consumen de girasol y los de mayor diagnóstico de oliva, en cuanto a las semillas ambos no consumen,

con los ultraprocesados no hay muchas diferencias, siendo estas de comidas rápidas, gaseosas y alfajores, los celíacos de más de un año de diagnóstico consume mas snacks y finalmente en cuanto a las bebidas alcohólicas los celíacos con menor diagnóstico es mayor la cantidad de celíacos que no consumen y los celíacos de más de un año, un tercio de ellos no consumen alcohol, el otro tercio consume vino tinto y el otro tercio fue repartido entre el resto de bebidas alcohólicas.

Conclusión:

El presente trabajo demuestra que los hábitos de consumo y la frecuencia de consumo es similar tanto en celíacos con diagnóstico menos de un año como más de un año, es el claro ejemplo de consumo de frutas, 2 unidades por día, consumo de carnes (de carne y de pollo), el consumo diario de 1 huevo, con los lácteos, junto con el consumo de cereales, legumbres y pseudocereales, con los reemplazos de la harina de trigo, con las frutas secas y semillas y con los ultraprocesados.

A diferencia del consumo de vasos de agua los celíacos con diagnóstico mayor a un año, consumen más agua, con respecto a las hortalizas consumen 1 unidad por día. En cuanto al aceite los de menor diagnóstico prefieren de girasol y los de más de un año, no consumen o si consumen es el de oliva.

Bibliografía:

1-3-26-29-30 DIAZ, Solángel y DIB JR, Jacobo. Enfermedad celíaca. *Gen* [online]. 2008, vol.62, n.3 [citado 2022-11-15], pp.233-235. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-35032008000300017#:~:text=La%20enfermedad%20cel%C3%ADaca%20es%20una,por%20mal%20absorci%C3%B3n%20intestinal%20de

2-7-16-21-22 Juan Ignacio Serrano Vela. Doctor en Biología. Servicio de Investigación y Formación. Asociación de Celíacos y Sensibles al Gluten. Madrid. [citado 17-02-2022]. Disponible en: <https://www.celiacosmadrid.org/patologias-por-sensibilidad-al-gluten/el-gluten/>

4- Enfermedad celíaca. Biblioteca Nacional de Medicina, MedlinePlus. Revisado en abril de 2019. Consultado el 5 de noviembre de 2020. Disponible en : <https://medlineplus.gov/genetics/condition/ceeliac-disease/>

5- Andrén Aronsson C. Síntomas y causas de la enfermedad celíaca. ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celíaca? [citado octubre 2020], pp.233-235. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/enfermedad-celiaca/sintomas-causas>

6-26 Asociación de celíacos de Catalunya. Clasificación de alimentos. Edición 2021 [citado 2021]. Disponible en: https://www.celiacscatalunya.org/pdfs/Classificacio_Aliments-2021_dig.pdf

8-9-31- Bessa Cristina Costa, Silva Leonardo Alexandrino da, Sousa Tamires Mesquita de, Silva Viviane Martins da, Galvão Marli Teresinha Gimeniz, Guedes Nirla Gomes. Health control for celiac patients: an analysis according to the pender health promotion model.. Texto - enferm. [Internet]. 2020 Dez [citado 2022 Nov 15] ; 29: e20180420. Disponible en: http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072020000100303

10- 32. Rafael Enaud, Candice Tetardo, Rafael Dupuis, David Laharie, Thierry Lamireau, El cumplimiento de la dieta sin gluten se asocia con una mejor calidad de vida en la enfermedad celíaca. *Revistas Nutrientes*. Volumen 14. Número 6 10.3390/nu14061210. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/6/1210/htm>

11-33 Enaud, Raphael; Tetard, Candice; Dupuis, Raphaël; Laharie, David; Lamireau, Thierry; Zerbib, Frank; Rivière, Pauline; Shili-Mismoudi, Sarah; Poullenot, Florian.

Compliance with Gluten Free Diet Is Associated with Better Quality of Life in Celiac Disease. *Nutrients* ; 14(6)2022 Mar 12. Artigo em Inglês | MEDLINE | ID: mdl-35334866. [citado 2022]. Disponible en:

<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-35334866?src=similardocs>,
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8951042/>,
<https://www.mdpi.com/2072-6643/14/6/1210>

12-13-14-34-35 Román-Giménez Karina Gisselle, Cuevas-Duarte Elsi Fiorella, Acosta Sanchez Lilian, Samudio Margarita. Características clínicas, demográficas y acceso a los productos sin gluten de pacientes con enfermedad celíaca registrados en la FUPACEL. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud [Internet]. 2021 Ago [citado 2022 Nov 15] ; 19(2): 78-85. Disponible en:

http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1812-95282021000200078&lng=es&nrm=iso&tlng=es
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1337825>

15-17-18- Díaz Solángel, Dib Jr Jacobo. Enfermedad celíaca. Gen [Internet]. 2008 Sep [citado 2022 Nov 15] ; 62(3): 233-235. Disponible en:

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-35032008000300017#:~:text=La%20enfermedad%20cel%C3%ADaca%20es%20una,por%20mal%20absorci%C3%B3n%20intestinal%20de

19- Calle Irene de la, Ros Gaspar, Peñalver Rocío, Nieto Gema. Enfermedad celíaca: causas, patología y valoración nutricional de la dieta sin gluten. Revisión. Nutrición Hosp. [Internet]. 2020 Oct [citado 2022 Nov 15] ; 37(5): 1043-1051. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112020000700023&script=sci_arttext&tlng=pt

20- Wu X, Qian L, Liu K, Wu J, Shan Z. Gastrointestinal microbiome and gluten in celiac disease. *Ann Med*. Citado en diciembre de 2021. 53(1):1797-1805. doi: 10.1080/07853890.2021.1990392. PMID: 34647492; PMCID: PMC8519548. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34647492/>

23- Andrén Aronsson C. Síntomas y causas de la enfermedad celíaca. ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celíaca? [citado octubre 2020], pp.233-235. Disponible

en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/enfermedad-celiaca/sintomas-causas>

24- Grupo de Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Federación de Asociaciones de celíacos en España. Citado en 2018. Disponible en: <https://celiacos.org/tratamiento/dieta-sin-gluten/>

25- Adriana Mohaidle, José M Mella, Lisandro Pereyra, Pablo Luna, Carolina Fischer, Daniel G Cimmino, Silvia C Pedreira, Luis A Boerr. Rol de los anticuerpos en la enfermedad celíaca luego de un año de tratamiento para predecir la adherencia a la dieta libre de gluten. Servicio de Gastroenterología, Departamento de Medicina Interna, Hospital Alemán, Buenos Aires, Argentina. Acta Gastroenterol Latinoam 2011;41:23-28. Disponible en: <https://www.intramed.net/userfiles/2011/file/celiacos-gastro.pdf>
<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=72377>

27- - Grupo de Hospital Clínico San Carlos de Madrid, Federación de Asociaciones de celíacos en España. Citado en 2018. Disponible en: <https://celiacos.org/tratamiento/dieta-sin-gluten/>

Definiciones:

36- Edad: Disponible en: <https://dle.rae.es/edad>

37- Género: Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>

38- Diagnóstico: Disponible en: <https://aleph.org.mx/que-es-un-diagnostico-y-ejemplos#:~:text=El%20diagn%C3%B3stico%20tiene%20como%20prop%C3%B3sito,an%C3%A1lisis%20de%20sangre%2C%20una%20ecograf%C3%ADa%E2%80%A6>

39- Celiaca: Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000233.htm#:~:text=La%20enfermedad%20cel%C3%ADaca%20es%20una,centeno%20y%20posiblemente%20la%20avena>

40- Estudio: Disponible en: https://www.google.com/search?q=estudio&rlz=1C1VDKB_esAR978AR979&oq=estudio+&aqs=chrome..69i57j0i10i131i433i512j0i512j0i433i512i3j46i175i199i512i2j0i433i512j46i175i199i512.7197j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

41- Ocupacion: Disponible en: https://www.google.com/search?q=diccionario&rlz=1C1VDKB_esAR978AR979&oq=

[diccionario+&aqs=chrome.0.69i59j35i39j0i433i512i2j69i60j69i61j69i65i2.3386j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#dobs=ocupacion%20](#)

42- Residencia: Disponible en: <http://www.atlasconurbano.info/pagina.php?id=4>

43- Tomar: Disponible en: https://www.google.com/search?q=diccionario&rlz=1C1VDKB_esAR978AR979&oq=diccionario+&aqs=chrome..69i57j69i59j0i67i131i433i6j0i131i433i512j0i67.6122j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#dobs=tomar%20

44- Agua: Disponible en: <https://dle.rae.es/agua?m=form>

45- Comer: Disponible en: https://www.google.com/search?q=diccionario&rlz=1C1VDKB_esAR978AR979&oq=diccionario+&aqs=chrome..69i57j69i59j0i67i131i433i6j0i131i433i512j0i67.6122j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#dobs=comer%20

46- Fruta: Disponible en: https://www.google.com/search?q=diccionario&rlz=1C1VDKB_esAR978AR979&oq=diccionario+&aqs=chrome.0.69i59j35i39j0i131i433i512i3j69i61i2j69i60.1613j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#dobs=fruta

47- Hortalizas: Disponible en: https://www.google.com/search?q=diccionario&rlz=1C1VDKB_esAR978AR979&oq=diccionario&aqs=chrome.0.69i59i2j0i131i433i512i4j69i60j69i61.1699j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#dobs=hortaliza

48- Carne: Disponible en: https://www.google.com/search?q=diccionario&rlz=1C1VDKB_esAR978AR979&oq=diccionario&aqs=chrome.0.69i59i2j0i131i433i512i4j69i60j69i61.1699j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#dobs=carne%20

49- Huevos: Disponible en: https://www.google.com/search?q=diccionario&rlz=1C1VDKB_esAR978AR979&oq=diccionario&aqs=chrome.0.69i59i2j0i131i433i512i4j69i60j69i61.1699j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8#dobs=huevos

50- Leche: Disponible en: [http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/CAPITULO_VIII_Lacteos\(actualiz10-06\).pdf](http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/CAPITULO_VIII_Lacteos(actualiz10-06).pdf)

51- Cereales: Disponible en: https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/contenido/marco/CAA/capitulospdf/Capitulo_IX.pdf

- 52- Legumbres: Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/Capitulo_XI.pdf
- 53- Frutos secos: Disponible en: https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_54_Frutos_Secos.pdf
- 54- semillas: Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/webanmat/codigoa/Capitulo_XI.pdf
- 55- Aceite. Disponible en: <https://www.wordreference.com/definicion/aceite>
- 56- Frecuencia: Disponible en: https://www.google.com/search?q=diccionario&rlz=1C1VDKB_esAR978AR979&oq=dicciona&aqs=chrome.0.69i59j69i57j69i59j0i131i433i512i2j69i60j69i61i2.1910j0j4&sourcoid=chrome&ie=UTF-8#dobs=frecuencia
- 57- Ultraprocesados. Disponible en: <https://www.buenosaires.gob.ar/desarrolloeconomico/desarrollo-saludable/noticias/los-alimentos-ultraprocesados-y-su-relacion-con-la>
- 58- Alcohol: Disponible en: <https://celiacos.org/salimos-a-tomar-algo-bebidas-alcoholicas-aptas-para-celiacos/>
- 59- Alcohol: Disponible en: <https://www.infodrogas.org/drogas/alcohol?showall=1>
- 59- Resultados: Cuestionario de elaboración propia, ver anexo 2
- 60- Bessa Cristina Costa, Silva Leonardo Alexandrino da, Sousa Tamires Mesquita de, Silva Viviane Martins da, Galvão Marli Teresinha Gimenez, Guedes Nirla Gomes. health control for celiac patients an analysis according to the pender health promotion model. Contexto - enferm. [Internet]. 2020 Dez [citado 2022 Nov 15] ; 29: e20180420. Disponible en: http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072020000100303
- 61- Enaud, Raphael; Tetard, Candice; Dupuis, Raphaël; Laharie, David; Lamireau, Thierry; Zerbib, Frank; Rivière, Pauline; Shili-Mismoudi, Sarah; Poullenot, Florian. Compliance with Gluten Free Diet Is Associated with Better Quality of Life in Celiac Disease. *Nutrients* ; 14(6)2022 Mar 12. Artigo em Inglês | MEDLINE | ID: mdl-35334866. [citado 2022]. Disponible en: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-35334866?src=similardocs>, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8951042/>, <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/6/1210>

62- Román-Giménez Karina Gisselle, Cuevas-Duarte Elsi Fiorella, Acosta Sanchez Lilian, Samudio Margarita. Características clínicas, demográficas y acceso a los productos sin gluten de pacientes con enfermedad celíaca registrados en la FUPACEL. Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud [Internet]. 2021 Ago [citado 2022 Nov 15] ; 19(2): 78-85. Disponible en: http://scielo.iics.una.py/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1812-95282021000200078&lng=es&nrm=iso&tlng=es
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/es/biblio-1337825>

Anexos:

Anexo 1:

Formulario de consentimiento:

Título del estudio: *“Patrones alimentarios en pacientes celíacos diagnosticados hace un año o menos en comparación a pacientes con diagnóstico mayor a un año”*

Autor: Morena Poblete estudiante de cuarto año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud.

El propósito del cuestionario es conocer los patrones alimentarios en pacientes celíacos diagnosticados hace un año o menos en comparación a pacientes con diagnósticos mayor a un año. Este cuestionario no tendrá ningún beneficio para el paciente que lo responda, pero sí podrá ofrecer información para ayudar a la autora de la tesis a poder tabular los datos y obtener conclusiones sobre estos.

Esta encuesta ha sido aprobada por la Licenciada y profesora Vanesa Rodríguez García, la cual es tutora de esta tesina de grado de la carrera Licenciatura en Nutrición en de la Universidad Isalud. El procedimiento será completar datos con información demográfica y responder el cuestionario, lo cual tomará como máximo 10 minutos. La información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. Puede preguntar cualquier duda sobre el estudio o sobre su participación en este a la autora Morena Poblete, llamando al número 1123419716 o mandar un mail al correo (morena_poblete@hotmail.com).

Su participación en este estudio es voluntaria; no tiene ninguna obligación de participar. Tiene derecho a abandonar el estudio cuando quiera.

Los datos que se les pide no son nombres, apellidos, números de teléfono o correo electrónico, por lo cual; es totalmente confidencial. Su identidad no se publicará durante la realización del estudio, ni una vez que haya sido publicado. Toda la información del estudio será recopilada por Morena Poblete, se mantendrá en un lugar seguro y no será compartida con nadie más sin su permiso.

He leído el formulario de consentimiento y voluntariamente me consiento en participar en este estudio.

Anexo 2

Herramienta de recolección de datos:

“Patrones alimentarios en pacientes celíacos diagnosticados hace un año o menos en comparación a pacientes con diagnóstico mayor a un año.”

Consentimiento informado:

Acepto participar voluntariamente de este estudio realizado por la alumna Morena Poblete, de Cuarto año de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Universidad Isalud. He sido informado que el objetivo del mismo es conocer cómo son los patrones alimentarios de pacientes celíacos diagnosticados hace un año o menos en comparación de los pacientes celíacos con diagnóstico de un año o más. El procedimiento incluye completar datos con información demográfica y responder el cuestionario, lo cual tomará aproximadamente 10 minutos. La información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Doy mi consentimiento para participar de la investigación.

- Si
- No

¿Hace cuánto tiempo le diagnosticaron Celiaquía?

- MENOS de un año
- MÁS de de 1 año

Características personales MENOS de 1 año de diagnóstico

¿Cuál es su edad?

- De 18 a 30 años
- De 31 a 40 años

Morena Poblete

- De 41 a 50 años
- De 51 a 60 años
- De 61 a 65 años

¿Podría indicar su género?

- Femenino
- Masculino

¿Qué nivel de estudios tiene?

- Primario Completo
- Primario Incompleto
- Secundario completo
- Secundario incompleto
- Universitario / terciario completo
- Universitario / terciario incompleto

¿Cual es su ocupación?

- Empleado de Oficina
- Chofer
- Profesional de salud
- Sector gastronómico
- En eventos
- Empleado de comercio
- Estudiante
- Empresario
- Abogado

¿Cuál es su partido de residencia?

- C.A.B.A
- Tigre
- San Fernando
- Don Torcuato
- San Miguel
- Malvinas Argentinas

Morena Poblete

- Escobar
- San Isidro
- Vicente Lopez

¿Cuántos vasos de agua consume por día aproximadamente?

- Ninguno
- De 1 a 2 vasos por día
- De 3 a 4 vasos por día
- De 5 a 6 vasos por día
- De 7 a 8 vasos por día
- Más de 8 vasos por día

¿Cuántas frutas consume por día?



- Ninguna
- 1 unidad
- 2 unidades
- 3 unidades
- 4 o más unidades

¿Cuántas hortalizas consume por día?



- Ninguna
- 1 unidad
- 2 unidades
- 3 unidades
- 4 o más unidades

¿Qué tipo de carne suele consumir?

(Puede elegir varias opciones en el caso de que si consuma)

- No consumo carnes
- Si consumo carne de vaca
- Si consumo carne de pollo
- Si consumo carne de cerdo
- Si consumo carne de pescado

¿Cuántas veces a la semana?

Una porción equivale al tamaño de la palma de la mano de usted. - 120 gr Una porción pequeña - 170 Una porción mediana -200 gr una porción grande.

	No consumo	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces a la semana	4 veces a la semana
De vaca					
De cerdo					
De pollo					
De pescado					

¿Qué cantidad de huevo consume por día?

- No consumo huevo
- 1/2 Por día
- 1 Por día
- 2 Por día
- 3 o más por día

¿Usted cuántas porciones de lácteos consume por día?

	No consumo	1 Porción	2 Porciones	3 Porciones
Leche (un vaso)				
Yogur (un vaso)				
Queso fresco				

(tamaño tipo sube de un dedo de grosor)				
Queso untable (3 cucharaditas tipo té)				
Queso de rallar (1 cucharada sopera)				

¿Usted consume alguno de estos alimentos?

(Puede marcar varios)

- Cereales
- Tubérculos
- Pan
- Pan integral
- Galletitas
- Galletitas integrales
- Legumbres
- Quinoa, mijo, amaranto, sorgo

¿Cuántas veces por semana?

	No consumo	1 vez	2 veces	3 veces
Cereales				
Tubérculos				
Pan				
pan integral				
Galletitas				
Galletitas integrales				
Legumbres				

¿Qué tipos de harina utiliza para cocinar en reemplazo de la harina de trigo?

(Puede marcar varias opciones)

- Premezcla
- Almidon de maiz
- Harina de mandioca
- Harina de papa
- Harina de arroz
- Harina de trigo sarraceno
- Harina de quinoa
- Harina de lentejas
- Harina de sorgo y soja
- Harina de almendras
- Harina de garbanzos

¿Usted con qué frecuencia semanal consume frutos secos?

Una porción de frutos secos (sin sal) equivale a: un puñado, 15 almendras, 8 a 10 nueces, 4 nueces pecan, 25 unidades de maní, 7 avellanas, 15 pistachos

	No consumo	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces o más a la semana
Frutos secos				

¿Qué aceite consume por día en almuerzo o cena?

- No consumo
- Aceite de oliva
- Aceite de girasol
- Aceite de canola
- Aceite de mezcla
- Aceite de soja

¿Usted con qué frecuencia semanal consume semillas?

Una porción de semillas equivalen a: una cucharada sopera, puede ser de semillas de lino, de chía, de girasol, de sésamo, de calabaza entre otras

	No consumo	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces o mas a la semana
Frutos secos				

¿Usted consume alguno de estos alimentos ultraprocesados?

(Puede marcar varias opciones)

- Barrita de cereal
- Gaseosas
- Comidas rapidas
- Alfajor
- Jugos comerciales
- Aderezos

¿Usted con qué frecuencia semanal consume snacks?

	No consumo	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces o más a la semana
Snacks				

¿Usted consume alguna bebida alcohólica?

- No consumo alcohol
- Si consumo vino blanco
- Si consumo vino tinto
- Si consumo champagne
- Si consumo sidra
- Si consumo whisky
- Si consumo Vodka
- Si consumo cerveza

Características personales MÁS de 1 año de diagnóstico

- De 18 a 30 años
- De 31 a 40 años
- De 41 a 50 años
- De 51 a 60 años
- De 61 a 65 años

¿Podría indicar su género?

- Femenino
- Masculino

¿Qué nivel de estudios tiene?

- Primario Completo
- Primario Incompleto
- Secundario completo
- Secundario incompleto
- Universitario / terciario completo
- Universitario / terciario incompleto

¿Cual es su ocupación?

- Empleado de Oficina
- Chofer
- Profesional de salud
- Sector gastronómico
- En eventos
- Empleado de comercio
- Estudiante
- Empresario
- Abogado

¿Cuál es su partido de residencia?

- C.A.B.A
- Tigre
- San Fernando

Morena Poblete

- Don Torcuato
- San Miguel
- Malvinas Argentinas
- Escobar
- San Isidro
- Vicente Lopez

Características personales MENOS de 1 año de diagnóstico

¿Cuál es su edad?

- De 18 a 30 años
- De 31 a 40 años
- De 41 a 50 años
- De 51 a 60 años
- De 61 a 65 años

¿Podría indicar su género?

- Femenino
- Masculino

¿Qué nivel de estudios tiene?

- Primario Completo
- Primario Incompleto
- Secundario completo
- Secundario incompleto
- Universitario / terciario completo
- Universitario / terciario incompleto

¿Cual es su ocupación?

- Empleado de Oficina
- Chofer
- Profesional de salud

Morena Poblete

- Sector gastronómico
- En eventos
- Empleado de comercio
- Estudiante
- Empresario
- Abogado

¿Cuál es su partido de residencia?

- C.A.B.A
- Tigre
- San Fernando
- Don Torcuato
- San Miguel
- Malvinas Argentinas
- Escobar
- San Isidro
- Vicente Lopez

Características personales MÁS de 1 año de diagnóstico

- De 18 a 30 años
- De 31 a 40 años
- De 41 a 50 años
- De 51 a 60 años
- De 61 a 65 años

¿Podría indicar su género?

- Femenino
- Masculino

¿Qué nivel de estudios tiene?

- Primario Completo
- Primario Incompleto
- Secundario completo
- Secundario incompleto

- Universitario / terciario completo
- Universitario / terciario incompleto

¿Cual es su ocupación?

- Empleado de Oficina
- Chofer
- Profesional de salud
- Sector gastronómico
- En eventos
- Empleado de comercio
- Estudiante
- Empresario
- Abogado

¿Cuál es su partido de residencia?

- C.A.B.A
- Tigre
- San Fernando
- Don Torcuato
- San Miguel
- Malvinas Argentinas
- Escobar
- San Isidro
- Vicente Lopez

¿Cuántos vasos de agua consume por día aproximadamente?

- Ninguno
- De 1 a 2 vasos por día
- De 3 a 4 vasos por día
- De 5 a 6 vasos por día
- De 7 a 8 vasos por día
- Más de 8 vasos por día

¿Cuántas frutas consume por día?



- Ninguna
- 1 unidad
- 2 unidades
- 3 unidades
- 4 o más unidades

¿Cuántas hortalizas consume por día?



- Ninguna
- 1 unidad
- 2 unidades
- 3 unidades
- 4 o más unidades

¿Qué tipo de carne suele consumir?

(Puede elegir varias opciones en el caso de que si consuma)

- No consumo carnes
- Si consumo carne de vaca
- Si consumo carne de pollo
- Si consumo carne de cerdo
- Si consumo carne de pescado

¿Cuántas veces a la semana?

Una porción equivale al tamaño de la palma de la mano de usted. - 120 gr Una porción pequeña - 170 Una porción mediana -200 gr una porción grande.

	No consumo	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces a la semana	4 veces a la semana
De vaca					
De cerdo					
De pollo					
De pescado					

¿Qué cantidad de huevo consume por día?

- No consumo huevo
- 1/2 Por día
- 1 Por día
- 2 Por día
- 3 o más por día

¿Usted cuántas porciones de lácteos consume por día?

	No consumo	1 Porción	2 Porciones	3 Porciones
Leche (un vaso)				
Yogur (un vaso)				
Queso fresco (tamaño tipo sube de un dedo de grosor)				
Queso untable (3 cucharaditas tipo té)				
Queso de rallar (1 cucharada sopera)				

¿Usted consume alguno de estos alimentos?

(Puede marcar varios)

- Cereales
- Tubérculos
- Pan
- Pan integral
- Galletitas
- Galletitas integrales
- Legumbres
- Quinoa, mijo, amaranto, sorgo

¿Cuántas veces por semana?

	No consumo	1 vez	2 veces	3 veces
Cereales				
Tubérculos				
Pan				
pan integral				
Galletitas				
Galletitas integrales				
Legumbres				

¿Qué tipos de harina utiliza para cocinar en reemplazo de la harina de trigo?

(Puede marcar varias opciones)

- Premezcla
- Almidon de maiz
- Harina de mandioca
- Harina de papa
- Harina de arroz
- Harina de trigo sarraceno
- Harina de quinoa
- Harina de lentejas

Morena Poblete

- Harina de sorgo y soja
- Harina de almendras
- Harina de garbanzos

¿Usted con qué frecuencia semanal consume frutos secos?

Una porción de frutos secos (sin sal) equivale a: un puñado, 15 almendras, 8 a 10 nueces, 4 nueces pecan, 25 unidades de maní, 7 avellanas, 15 pistachos

	No consumo	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces o mas a la semana
Frutos secos				

¿Qué aceite consume por día en almuerzo o cena?

- No consumo
- Aceite de oliva
- Aceite de girasol
- Aceite de canola
- Aceite de mezcla
- Aceite de soja

¿Usted con qué frecuencia semanal consume semillas?

Una porción de semillas equivalen a: una cucharada sopera, puede ser de semillas de lino, de chía, de girasol, de sésamo, de calabaza entre otras

	No consumo	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces o mas a la semana
Frutos secos				

¿Usted consume alguno de estos alimentos ultraprocesados?

(Puede marcar varias opciones)

- Barrita de cereal
- Gaseosas
- Comidas rapidas
- Alfajor
- Jugos comerciales
- Aderezos

¿Usted con qué frecuencia semanal consume snacks?

	No consumo	1 vez a la semana	2 veces a la semana	3 veces o más a la semana
Snacks				

¿Usted consume alguna bebida alcohólica?

- No consumo alcohol
- Si consumo vino blanco
- Si consumo vino tinto
- Si consumo champagne
- Si consumo sidra
- Si consumo whisky
- Si consumo Vodka
- Si consumo cerveza