



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

INCIENSA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

MINISTERIO DE ECONOMÍA,
INDUSTRIA Y COMERCIO

Nota conceptual

Mes de Concientización de la Condición Celiaca, Alergia y Sensibilidad al Gluten.

Lema: "El gluten no es saludable para todos: informarse es cuidar".

I. Organizadores

La Comisión Asesora en Celiaquía está conformada por:

- a) Ministerio de Salud (quien preside)
- b) Ministerio de Educación Pública (MEP)
- c) Ministerio de Economía, Industria y Comercio (MEIC)
- d) Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS)
- e) Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA)
- f) Asociación Pro Personas Celiacas (APPCEL)

II. Contexto

2.1. Antecedentes

El mes de mayo se reconoce a nivel internacional como el mes de la Enfermedad Celíaca. En el año 2026 se conmemoran dos fechas relevantes: el 5 de mayo, Día Internacional de la Enfermedad Celíaca, y el 21 de mayo, Día Nacional de la Enfermedad Celíaca en Costa Rica.

En este contexto, la Comisión Asesora en Celiaquía —creada en cumplimiento de la Ley para la Atención de las Personas con Enfermedad Celíaca N.º 8975 (2011) y formalizada mediante el Decreto Ejecutivo N.º 37716-S— que tiene como objetivo asesorar a la Ministra de Salud en materia de esta condición, se une a la conmemoración del mes de mayo de Concientización de la Condición Celiaca, Alergia y Sensibilidad al Gluten, bajo el lema: **"El gluten no es saludable para todos: informarse es cuidar"**.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

INCIENSA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

MINISTERIO DE ECONOMÍA,
INDUSTRIA Y COMERCIO

2.2. Justificación

La enfermedad celíaca es una condición crónica de origen inmunológico que afecta el intestino delgado como respuesta al consumo de gluten, una proteína presente en el trigo, la cebada y el centeno. Se caracteriza por provocar inflamación intestinal y, en muchos casos, malabsorción de nutrientes, lo que puede derivar en diversas complicaciones y afectar significativamente la calidad de vida.

El gluten, componente principal de la fracción proteica del trigo (aproximadamente el 80%), es responsable de las propiedades elásticas de las masas y productos horneados. Sin embargo, para las personas con enfermedad celíaca, su consumo desencadena una respuesta adversa del sistema inmunológico.

A nivel global, la enfermedad afecta aproximadamente al 1% de la población, con un incremento significativo en su incidencia en las últimas décadas. Se estima que alrededor del 80% de los casos permanecen sin diagnóstico, siendo más frecuente en la población pediátrica.

Situación nacional

En Costa Rica, actualmente no se dispone de estadísticas nacionales que permitan dimensionar su prevalencia. Aunque, se han realizado avances en el reconocimiento institucional del tema, aún existen brechas en el diagnóstico, el tratamiento, el acceso a alimentos sin gluten, generación de entornos seguros y capacitación sectorial.

Las personas con estas condiciones enfrentan retos cotidianos en espacios como centros educativos, lugares de trabajo, servicios de alimentación y actividades sociales.

La Comisión Asesora en Celiaquía reconoce la importancia de fortalecer e impulsar acciones durante el mes de mayo como una oportunidad clave para concientizar, a la población, dar visibilización y buscar soluciones integrales para las personas que viven con enfermedad celíaca, alergia y sensibilidad al gluten.

En este sentido, se insta unir esfuerzos y fortalecer los mecanismos de articulación intersectorial para garantizar una respuesta integral. Se considera oportuno y pertinente generar cambios estructurales concretos que contribuyan a la creación de entornos seguros, inclusivos y adaptados libres de gluten, impactando en la calidad de vida y en diversos sectores como el educativo, laboral, turístico y gastronómico, entre otros.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

INCIENSA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

MINISTERIO DE ECONOMÍA,
INDUSTRIA Y COMERCIO

Experiencia internacional

A nivel internacional, organismos como la comunidad científica y asociaciones de pacientes han destacado que:

- La enfermedad celíaca afecta aproximadamente al 1-5% de la población mundial, con un alto porcentaje sin diagnosticar.
- Se han implementado políticas de etiquetado claro, certificaciones sin gluten, programas educativos, protocolos y guías de atención en los servicios de salud y protocolos en servicios de alimentación.
- La concientización pública ha sido clave para reducir la estigmatización y mejorar la calidad de vida de las personas afectadas.

III. Desarrollo del lema “El gluten no es saludable para todos: informarse es cuidar”

El presente lema de la conmemoración del mes de **“Concientización de la Condición Celiaca, Alergia y Sensibilización al Gluten”** busca concientizar para dar visibilidad a una realidad frecuentemente desconocida o minimizada: aunque el gluten forma parte habitual de la dieta de la mayoría de la población, existen personas para quienes su consumo representa un riesgo directo para la salud.

Este mensaje rompe con la percepción generalizada de que “lo que es seguro para la mayoría no es seguro para todos”, destacando que la enfermedad celíaca, la alergia al gluten y la sensibilidad al gluten requieren una alimentación estrictamente libre de esta proteína “gluten”.

Asimismo, el lema enfatiza el valor de la información como herramienta de cuidado: conocer sobre estas condiciones permite prevenir daños, evitar la exposición involuntaria al gluten y promover entornos más seguros e inclusivos.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

INCIENSA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

MINISTERIO DE ECONOMÍA,
INDUSTRIA Y COMERCIO

El lema adquiere relevancia en un contexto donde:

- Existe un alto subdiagnóstico de la enfermedad celíaca a nivel mundial y nacional.
- Persisten mitos y desinformación, como considerar que la dieta sin gluten es una “moda” y no una necesidad médica para algunas personas.
- Se identifican riesgos de contaminación cruzada en hogares, centros educativos, servicios de alimentación y la industria.
- Las personas con estas condiciones enfrentan barreras sociales, económicas y culturales para acceder a alimentos seguros.

En este sentido, el lema permite posicionar la enfermedad celíaca, la alergia y la sensibilidad al gluten como un tema de salud pública, derechos humanos e inclusión social.

La Comisión Asesora en Celiaquía reconoce la necesidad que tiene el país de informar para proteger, visibilizar para incluir y actuar para transformar.

El lema **“El gluten no es saludable para todos: informarse es cuidar”** se alinea con las buenas prácticas globales, promoviendo una visión moderna de salud pública centrada en la información, la prevención y la inclusión.

“El gluten no es saludable para todos: informarse es cuidar” es más que un mensaje: es un llamado a la acción colectiva.

Implica reconocer que el acceso a información confiable puede prevenir daños a la salud, que la empatía puede transformar entornos y que la articulación entre sectores es fundamental para garantizar derechos.

En el mes de Concientización de la Condición Celiaca, Alergia y Sensibilidad al Gluten, se invita a los distintos sectores de Costa Rica a avanzar hacia una sociedad más informada, consciente e inclusiva, donde el cuidado se construye desde el conocimiento y el respeto por la diversidad de necesidades alimentarias.

IV. Objetivo general de la conmemoración

Promover la concientización sobre la enfermedad celíaca, alergia y sensibilidad al gluten, fomentando una mejor calidad de vida, el respeto a sus necesidades y una sociedad más inclusiva.

V. Propósitos claves de la conmemoración:

a) Concientizar	b) Informar y visibilizar	c) Movilizar acciones	d) Promover inclusión
Sensibilizar a la población general sobre el impacto del gluten en personas con estas condiciones, promoviendo empatía y comprensión.	Brindar información clara y accesible para la población general y sectores clave, basada en evidencia científica, que permita identificar síntomas, rutas de diagnóstico y medidas de prevención.	Impulsar cambios en instituciones, sectores productivos y servicios para garantizar entornos seguros, libres de gluten y accesibles.	Fomentar una sociedad que respete las necesidades alimentarias específicas sin discriminación, asegurando igualdad de oportunidades.

VI. Público Meta



6.1. Personas que viven con enfermedad celíaca, alergia y sensibilidad al gluten, así como sus familiares y redes de apoyo.



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

INCIENSA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

MINISTERIO DE ECONOMÍA,
INDUSTRIA Y COMERCIO

VII. Consejos dirigidos a la población para informarse y cuidar en las condiciones de celiaquía, alergia y sensibilidad al gluten.

7.1. Mensaje para el 21 de mayo:

En el Día Nacional de la Enfermedad Celíaca, compartimos algunos consejos para acompañar y cuidar a las personas que viven con la condición celíaca, alergia o sensibilidad al gluten:

- Infórmate desde fuentes confiables
- Lee etiquetas y reconoce sellos “libre de gluten”
- Evita el contacto cruzado en casa y fuera de ella
- Respeta las decisiones alimentarias
- Sea inclusivo con las personas que viven con la condición celíaca, sensibilidad o alergia al gluten

#DíaDeLaCeliaquía #InformarseEsCuidar

7.2. Mensajes durante el mes de mayo

Informarse antes de opinar

No todas las personas reaccionan igual al gluten. La celiaquía, la alergia y la sensibilidad al gluten no son una moda: son condiciones reales de salud.

#InformarseEsCuidar

Leer etiquetas también es cuidar

Revisar ingredientes y sellos “libre de gluten” puede prevenir molestias, alergias y complicaciones graves en la salud.

#InformarseEsCuidar

Manipule los alimentos adecuadamente

Conocer los alimentos que contienen gluten y sobre como para prevenir el contacto cruzado.

#InformarseEsCuidar



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

INCIENSA

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

MINISTERIO DE ECONOMÍA,
INDUSTRIA Y COMERCIO

Respetar las decisiones alimentarias

Elegir comer sin gluten no es un capricho. Escuchar y apoyar también es cuidar.

#InformarseEsCuidar

El autocuidado empieza con información confiable

Busque fuentes oficiales de salud. Compartir información correcta también es cuidar.

#InformarseEsCuidar

La articulación intersectorial es fundamental para garantizar una respuesta integral.

Actuar y cuidar busca no solo reducir riesgos para la salud, sino también promover la inclusión, equidad y calidad de vida de las personas con enfermedad celíaca, alergia y sensibilidad al gluten en Costa Rica.

**Informarse es cuidar: construyamos juntos una
sociedad más inclusiva y consciente.**