



Deficiencias Nutricionales en la Enfermedad Celiaca

Actualizado a diciembre del 2014

Deficiencias Nutricionales en la Enfermedad Celiaca

En personas con enfermedad celiaca pueden ocurrir deficiencias nutricionales, por baja ingesta y mala absorción. Deficiencias nutricionales comunes y su fuente en alimentos libres de gluten se enlistan abajo.

Bajo consumo: Muy pocos productos hechos de granos libres de gluten están enriquecidos con vitaminas y minerales, comparados con productos similares que contienen gluten. Como resultado, pueden ocurrir deficiencias de estas vitaminas y minerales. Muchas personas con la enfermedad celiaca también tienen intolerancia a la lactosa, así que existe baja ingesta de muchos de los nutrientes que proporcionan los alimentos lácteos (tales como calcio, magnesio y vitamina D).

Los alimentos libres de gluten y lácteos que son fuente de estas vitaminas y minerales incluyen:

| Vitaminas y Minerales | Fuentes Alimenticias |
|-----------------------|---|
| Tiamina | Semillas de girasol, frijoles negros, atún, chícharos, lentejas |
| Riboflavina | Hongos, espinacas cocinadas, carne de venado, frijol de soya |
| Niacina | Hongos, aguacates, brócoli, atún, salmón, pechuga de pollo |
| Folato | Vegetales de hojas verdes (espinacas, lechuga romana, grelos), espárragos, lentejas, betabel, brócoli |
| Hierro | Todos los tipos de carne, lentejas, frijoles de soya, tofu |
| Calcio | Vegetales de hojas verdes (espinacas, grelos, acelgas), sardinas, almendras, semillas de sésamo, algas (nori, quelpo) |
| Vitamina D* | Salmón, sardinas, camarón, bacalao |
| Magnesio | Vegetales de hojas verdes (espinacas, acelgas rojas), semillas de calabaza, semillas de girasol, frijoles negros. |

*Existen muy pocas fuentes alimenticias de vitamina D. Si usted vive en un clima del norte, puede ser necesario un suplemento.

Mala absorción: Cuando existe daño en el intestino delgado, la absorción de ciertos nutrientes puede ser anormal. Las vitaminas y minerales que pueden ser mal absorbidos incluyen hierro, calcio, folato, vitamina B12 y todas las vitaminas liposolubles (vitamina A*, vitamina D, vitamina E* y vitamina K*).

Consejos para mantener una nutrición adecuada

1. Tenga variedad de alimentos
2. Coma alimentos con color
3. Coma granos enteros
4. Haga que las calorías cuenten al elegir alimentos densos en nutrientes
5. Si es necesario, usar un suplemento de vitaminas/minerales
6. Ver a un dietista por lo menos una vez al año para revisar su dieta

Otros consejos de nutrición

- Comer alimentos altos en fibra
- Comer alimentos bajos en grasas
- Limitar la sal
- Limitar azúcares
- Beber suficiente agua

Alimentos libres de gluten y sin lácteos que son fuente de los nutrientes que no están listados en la tabla de arriba:

| Vitaminas | Fuentes Alimenticias |
|--------------|---|
| Vitamina B12 | Todos los tipos de carne y pescados, huevos |
| Vitamina A* | Vegetales de hojas verdes (espinacas, grelos), camote, zanahorias, chiles pimientos rojo |
| Vitamina E* | Vegetales de hojas verdes (espinaca, hojas de mostaza, grelos), semillas de girasol, almendras, avellanas |
| Vitamina K* | Vegetales de hojas verdes (col rizada, espinacas, acelgas rojas), brócoli, coles de Bruselas |

* Un mayor riesgo de estas deficiencias ocurre solamente cuando existe mala absorción de grasas.

Incrementando la fibra en una dieta libre de gluten

Comer la suficiente fibra cuando se está siguiendo una dieta libre de gluten puede algunas veces ser un reto. Sin embargo, existen muchas formas de incrementar la ingesta de fibra porque la fibra se encuentra en casi todos los alimentos de origen vegetal. Ejemplos de fuentes de fibra libres de gluten, incluyen:

- Frutas: manzanas, peras, naranjas, higos, ciruelas, ciruelas pasas, bayas
- Granos enteros libres de gluten: amaranto, quinoa, trigo sarraceno, arroz integral, teff, mijo, maíz
- Legumbres: lentejas, guisantes o chícharos partidos, frijoles negros, frijoles pintos, judías, habas verdes, garbanzos
- Frutos secos y semillas: almendras, pistachos, nueces, linaza, semillas de girasol, semillas de chía
- Vegetales: calabaza, calabaza de castilla, brócoli, alcachofas, guisantes verdes o chícharos, vegetales de hoja verde

Obtener los máximos nutrientes de sus alimentos

- Elegir frutas y verduras frescas o congeladas: Las frutas y verduras frescas y congeladas contienen más nutrientes que los productos enlatados. Las frutas y verduras frescas son la elección ideal cuando el producto es de temporada y está disponible localmente, mientras que los productos congelados son mejor cuando usted quiere un alimento que está fuera de temporada.
- Sancochar las verduras: los nutrientes se pierden cuando un alimento es frito o hervido en agua por un largo tiempo. Saltear ligeramente, a vapor u hornear las verduras es mejor que freírlas o hervirlas en agua.
- Comer los alimentos integrales como sea posible: los alimentos sin procesar tienen nutrientes que los alimentos procesados ya no los contienen. Busque los comestibles alrededor del perímetro de la tienda, porque ahí es donde la mayoría de los alimentos integrales se localizan.

Sea colorido: Elija alimentos que por naturaleza son de colores brillantes. En general, cada color representa un nutriente diferente. Por ejemplo, mientras que los jitomates rojos y la sandía tienen un nutriente llamado licopeno, el camote de color naranja y la calabaza de castilla, tienen un nutriente llamado beta caroteno. Para una comida rica en nutrientes y apetitosa, trate de incluir varios colores diferentes de frutas y verduras.

Para más información visita www.gluten.org. Esta guía fue desarrollada por expertos en la nutrición y publicada por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) para asistir a personas recién diagnosticadas con la enfermedad celiaca y/o dermatitis herpetiforme, con la opción de comidas libres del gluten preliminares. La organización ofrece apoyo al paciente y materiales educativos. El GIG es una organización 501(c)(3) sin fines lucrativos. Póngase en contacto con nosotros para más información.

Gluten Intolerance Group (GIG) of North America
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667
Phone: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675
www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

© Grupo de Intolerancia al Gluten, copyright 2015. Este documento se puede reproducir solamente para propósitos educativos.

Otros documentos educativos están disponibles en www.GLUTEN.org.

Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente. Se ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar la enfermedad celiaca.

Consulta con su médico para información sobre diagnóstico y tratamiento específicamente para usted.