



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



Deficiencias Nutricionales y la Dieta sin Gluten

Actualizado a junio del 2019

Deficiencias Nutricionales en Enfermedad Celiaca y Sensibilidad al Gluten no-Celiaca

En personas con enfermedad celiaca (EC) pueden ocurrir deficiencias nutricionales por baja ingesta tanto como por 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*).

Una vez que el intestino haya mejorado del daño característico de la EC, la absorción de nutrientes mejora, pero todavía es posible que la ingestión de nutrientes sea problemático. En el caso de sensibilidad al gluten no-celiaca, la absorción de nutrientes no es comprometida, pero los alimentos consumidos pueden ser bajos en nutrientes.

Muy pocos granos libres de gluten están enriquecidos o fortificados con las vitaminas y minerales como son varios productos a base de granos que contienen gluten. Como resultado, en la dieta sin gluten, pueden ocurrir deficiencias de estas vitaminas y minerales. Además, algunas personas con la enfermedad celiaca tienen intolerancia a la lactosa durante la primera etapa de su tratamiento con una dieta sin gluten; esto conlleva a una ingesta reducida de productos lácteos, y posiblemente a un consumo reducido de los nutrientes que estos proporcionan (como calcio, magnesio y vitamina D).

Consejos para mantener una nutrición adecuada

1. Tenga una 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: consulta con su medico/dietista
6. Ver a un dietista por lo menos una vez al año para revisar lo apropiado de su dieta

Otros consejos de nutrición

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

Deficiencias nutricionales que son comunes en los desórdenes relacionados al gluten, y sus fuentes en alimentos libres de gluten y lácteos

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, queipo)
Vitamina D**	Salmón, sardinas, camarón, bacalao
Magnesio	Vegetales de hojas verdes (espinacas, acelgas rojas), semillas de calabaza, semillas de girasol, frijoles.
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.

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

Incrementando la fibra en una dieta libre de gluten

Comer la suficiente fibra cuando se está siguiendo una dieta libre de gluten puede 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

- **Comer los alimentos integrales como sea posible:** los alimentos sin procesar tienen nutrientes que los alimentos procesados ya no contienen. Busque los comestibles alrededor del perímetro de la tienda, porque ahí es donde la mayoría de los alimentos integrales se localizan.
- **Cocinar las verduras al vapor:** Algunos de 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.
- **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 frutas y verduras de varios colores.

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en www.GLUTEN.org.

Los avances en el área de desórdenes relacionados al gluten ocurren rápidamente. Si 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 desórdenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)
31214 – 124th Ave. S.E.
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655
Fax: 253-833-6675

www.GLUTEN.org
customerservice@GLUTEN.org

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.