



Suplementando una Dieta Libre de Gluten

Actualizado a septiembre del 2018

Aquellos individuos que siguen una dieta libre de gluten podrían ser susceptibles a deficiencias nutricionales. A los que tienen la enfermedad celiaca, el gluten les daña el intestino delgado, ocasionando una mala absorción de los nutrientes. Hasta que el intestino tenga la oportunidad de sanar, esto puede causar deficiencias. Además, después de que el intestino ha sanado, las deficiencias nutricionales pueden ocurrir debido al hecho de que muchos productos de granos procesados libres de gluten no están enriquecidos con vitaminas y minerales, a diferencia de los que contienen gluten. El consumo inadecuado de estos nutrientes puede aumentar el riesgo de osteoporosis, enfermedades del corazón, cáncer, daños neurológicos y otras enfermedades crónicas. Es importante incluir en la dieta libre de gluten muchos alimentos altamente nutritivos, como granos enteros (quinoa, avena libre de gluten, teff), verduras, frijoles, frutas, carnes y productos lácteos. En ocasiones podría ser necesario también un suplemento. Esto debe ser consultado con su nutriólogo o médico.

Potenciales deficiencias nutricionales de individuos que siguen una dieta libre de gluten

- Vitamina A
- Tiamina (Vitamina B1)
- Riboflavina (Vitamina B2)
- Niacina (Vitamina B3)
- Folato
- Vitamina B12 (Cobalamina)
- Vitamina D
- Vitamina E
- Vitamina K
- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Fósforo
- Zinc

Nutrientes comúnmente deficientes en una dieta libre de gluten

Valor Diario (VD)

Vitamina A	900 mcg
Tiamina (Vitamina B1)	1.2 mg
Riboflavina (Vitamina B2)	1.3 mg
Niacina (Vitamina B3)	16 mg
Folato	400 µg
Vitamina B12 (Cobalamina)	2.4 µg
Vitamina D	20 mcg
Vitamina E	15 mg
Vitamina K	120 µg
Calcio	1300 mg
Hierro	18 mg
Magnesio	420 mg
Fosforo	1250 mg
Zinc	11 mg

¿Cómo elegir un suplemento?

La suplementación nunca debe tomar el lugar de una dieta saludable y variada, pero el suplemento correcto puede ayudar a mejorar la condición nutricional de los individuos que no obtienen los nutrientes que necesitan solamente a través de la dieta.

Conozca sus necesidades

- Consulte con su médico o nutriólogo, el cual le puede ayudar a identificar con precisión su estatus único nutricional y cuales nutrientes podrían estar bajos.
- La Administración de Alimentos y Medicamentos (la FDA de los Estados Unidos) ha publicado una serie de valores recomendados para la ingesta de nutrientes para individuos mayores de 4 años. Estos valores diarios están basados en una dieta

de 2,000 calorías. En la tabla de la izquierda se enlistan los valores diarios de nutrientes que potencialmente pueden ser deficiente en una dieta libre de gluten.

- Para recomendaciones específicas a edad, género y mujeres embarazadas o que están amamantando visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos.*
- Traiga consigo cualquier suplemento que esté tomando a sus citas con su nutriólogo o doctor.

* <https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspañol.aspx>

¿Qué debo discutir con mi doctor?

¿Necesito un suplemento?

¿Cuáles nutrientes hacen falta en mi dieta?

¿Puedo tomar suplementos al mismo tiempo que otros medicamentos?

¿Mis suplementos van a interferir con cualquier medicamento que estoy tomando?

Otros consejos

Para algunos, los suplementos en píldora pueden ser difíciles de digerir; los suplementos líquidos pueden facilitar la absorción de los nutrientes y maximizar los beneficios.

Los suplementos no son un sustituto de comer una dieta saludable y variada.

Las dosis de las vitaminas y minerales que exceden los límites establecidos pueden ser dañinas. Si está preocupado de excederse de los límites de un nutriente, visite la Oficina de Suplementos Dietéticos para mayor información del consumo de suplementos dietéticos y consúltelo con su médico.

Recuerdo el traer consigo cualquier suplemento o medicamento que está tomando cuando tenga cita con el doctor.

Siempre confirme el estatus de libre de gluten de los suplementos.

Conozca sus suplementos

Diversos suplementos utilizan excipientes o "componentes" que pueden contener gluten. La fuente del excipiente puede ser trigo o puede ser de una fuente libre de gluten tal y como el maíz. Lea la lista de ingredientes y en caso de duda checarlo con su farmacéutico o el fabricante del suplemento para asegurarse que es libre de gluten.

Si usted desea investigar la calidad de un suplemento, actualmente existen tres compañías que realizan investigaciones independientes y certifican suplementos. Las tres compañías son las Estadounidenses Pharmacoepia, ConsumerLab.com y NSF International.

- Lea las etiquetas y la hoja de información de los suplementos.

Explicación de un Ejemplo de una Etiqueta

Tome en cuenta el tamaño de la porción.
Algunos productos tendrán el uso recomendado
(por ejemplo tomar una píldora con los alimentos)

Cantidad por porción nos dice qué cantidad de cada nutriente está incluido en el suplemento. Por favor nótese que existen diferentes unidades de medida para diferentes nutrientes.

Es importante leer la lista de los **ingredientes** para determinar si el suplemento contiene gluten.

Información Nutricional		
Tamaño de la porción: 1 Cápsula		
	Cantidad por porción	% Valor diario
Vitamina A	450 mcg	50%
Calcio	650 mg	50%
Hierro	9 mg	50%
Vitamina D	20 mcg	100%
Tiamina	1.2 mg	100%
Riboflavina	1.3 mg	100%
Niacina	16 mg	100%
Folate	300 µg	75%
Vitamina B12	2.4 µg	100%

Ingredientes: Vitamina A acetato, tiamina mononitrato, riboflavina, niacinamida, ácido fólico, vitamina B12, vitamina D, fosfato dicalcico, fosfato, fumarato ferroso, celulosa, agua, gelatina.

Nombre del fabricante

% Valor diario (VD) es fijado por la Administración de Drogas y Alimentos para individuos de 4 años de edad y mayores. EL % VD se basa en una dieta de 2,000 calorías.

Todos los suplementos deben incluir el nombre del fabricante. Si usted tiene preguntas acerca del producto o sus ingredientes, contacte al fabricante.

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

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

Los avances en el área de enfermedad celiaca 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 desordenes 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.

Para mayor información de suplementos, visite:

- Oficina de Suplementos Dietéticos en <https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx>
- Administración de Drogas y Alimentos de U.S., información de suplementos alimenticios en <http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm210723.htm>