



**GLUTEN
INTOLERANCE
GROUP**



El Control del Peso, la Enfermedad Celiaca y la Dieta Libre de Gluten

Actualizado a enero del 2019

Las personas con enfermedad celiaca sin tratamiento a menudo sufren de pérdida de peso involuntario a lo largo del tiempo, debido a la mala absorción de los nutrientes, lo cual es causado por el daño al intestino. Sin embargo, algunas veces cuando se comienza una dieta libre de gluten y el intestino sana, el peso perdido se vuelve a ganar y el aumento de peso continua. Mientras que existen en el mercado un sinnúmero de productos libres de gluten, muchos contienen cantidades excesivas de grasa, azúcar y calorías, lo cual puede contribuir a una ganancia de peso. Y este fenómeno no aplica solamente a los con enfermedad celiaca. A pesar de por que uno sigue esta dieta, una dieta sin gluten que depende demasiado de este tipo de alimentos puede a la larga llevarlo al aumento de peso y problemas relacionados de salud, incluyendo diabetes, enfermedad del corazón, algunos tipos de cáncer y artritis.

Algunos Consejos Útiles para Mantener un Peso Saludable Cuando se Está Siguiendo una Dieta Libre de Gluten:

1. Tratar de que por lo menos la mitad de su plato sea preparado con vegetales llenos de color. Entre más colores, es mejor. Esto le proveerá con alimentos sin gluten que son llenadores, bajos en calorías y llenos de nutrientes.
2. Limitar el consumo de azúcares y grasas agregadas. En lugar de galletas o pastel libres de gluten para postre, los cuales normalmente son altos en grasa y azúcar, pruebe un yogur cubierto con fruta fresca de temporada, o aun en pedazo pequeño de pastel acompañado con una porción mas grande de fresas o frambuesas.
3. Seleccionar fuentes de proteína bajas en grasas, tales como carne magra, pollo sin la piel, pescado y otros alimentos del mar que no sean fritos o empanizados. Otras fuentes de proteína saludables que normalmente son libres de gluten (LEER LA ETIQUETA) incluyen tofu, muchos sustitutos de carne, tempeh y legumbres.
4. Elegir productos lácteos bajos en grasas o leche descremada, quesos bajos en grasas, yogur de bajo contenido en grasa o libre de grasa y sorbete o nieve de agua en lugar de un helado de crema.
5. Salir a ejercitarse! La actividad física es una parte importante para mantener un peso corporal saludable. Tratar de estar activo por lo menos 45 minutos por día o más si se puede.

Algunas ideas para ponerse en movimiento:

- Hacerse miembro de un gimnasio
- Comenzar yoga o pilates
- Tomar clases de aeróbics o baile
- Estacionarse lo MÁS LEJOS posible de la tienda
- Intentar un nuevo deporte
- Intentar caminar después de cenar o temprano en la mañana
- Usar las escaleras en lugar del ascensor

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.