



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP™**



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

*Actualizado a enero del 2021*

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 Utiles 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

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a [www.gluten.org](http://www.gluten.org).

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group (GIG)  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667  
Phone: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675  
[customerservice@gluten.org](mailto:customerservice@gluten.org)

Los avances en el área de desordenes relacionados con el gluten ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.