



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP™**



# Ganancia de Peso Saludable en la Enfermedad Celiaca

*Actualizado a agosto del 2021*

El término “manejo de peso” a menudo nos hace pensar en el asunto de como bajar de peso, o por lo menos en cómo prevenir una ganancia. Pero a veces hay razones relacionados con la salud para ganar peso. Una de estas posibles circunstancias es en la enfermedad celiaca.

Una pérdida de peso (o, en el caso de los niños, crecimiento atrasado) es una de las numerables posibles consecuencias de enfermedad celiaca que no ha sido diagnosticada. La inflamación que causa el gluten en personas con enfermedad celiaca compromete la capacidad del cuerpo para absorber nutrientes, por medio del daño causado a las células involucradas en la absorción de nutrientes. Cuando no se absorben los nutrientes, no son disponibles al cuerpo para apoyar la salud y el crecimiento. Por lo tanto puede llevar a desnutrición, pérdida de peso y/o crecimiento atrasado.

Hay dos aspectos principales de la recuperación del estatus nutricional y de la salud después de empezar una dieta sin gluten: 1) curación de las células intestinales, lo cual permite absorción normal de nutrientes; 2) consumo de una dieta sin gluten saludable que provee los nutrientes necesarios para revertir deficiencias nutricionales y que (cuando se aplica) apoya la recuperación de peso perdido y/o la reanudación del crecimiento normal en los niños.

En el caso de niños con enfermedad celiaca, una pérdida de peso – o un retraso en ganancia de peso o de crecimiento general – puede ser especialmente perjudicial. Hay variaciones naturales entre las tasas de crecimiento y ganancia de peso, pero la mayoría de los niños saludables generalmente siguen los rangos definidos en las tablas pediátricas estándares de crecimiento. Cuando un niño caiga por debajo de estos rangos se puede asociar con un riesgo mayor de varias condiciones, incluyendo función inmune comprometida, deterioro cognitivo, y mayor riesgo de fractura ósea debido a densidad ósea reducida.

Es importante consultar con su equipo de salud personal, o lo de su hijo, y con la dietista a lo largo del proceso de recuperación para que el seguimiento, las pruebas médicas, y los consejos nutricionales sean personalizados. Sin embargo, a continuación encontrará alguna información general.

- El estatus nutricional y dieta de cada persona tiene que ser evaluado por su equipo de salud personal.
- El crecimiento de los niños tiene que ser evaluado por su médico/equipo de salud personal.
- Una vez se ha hecho el diagnóstico de la enfermedad celiaca y se ha empezado la dieta sin gluten, recuperación del intestino generalmente empieza bastante pronto, y la recuperación total de las células intestinales normalmente ocurre entre seis y 24 meses.
- Mientras que las células intestinales recuperan, la absorción de nutrientes mejora, lo cual permite utilización normal de nutrientes por el cuerpo; esto conlleva a ganancia de peso y crecimiento normalizados.

Un aumento en calorías consumidas generalmente conlleva a un aumento de peso, y viceversa, una reducción de calorías generalmente conlleva a una reducción de peso. Sin embargo, una recuperación de peso que se perdió sin querer hacerlo (o una reversión de una tendencia de crecimiento retrasado) tiene que tomar en cuenta más que solo un aumento de calorías. Por ejemplo, es fácil agregar calorías a la dieta por medio de aumentar en consumo de alimentos procesados que a menudo son altos en calorías debido a mucha grasa y azúcar, pero que no proveen cantidades significativas de vitaminas, minerales, y otros nutrientes que son esenciales para la salud y reconstrucción. Cuando nutrientes críticos no son disponibles al cuerpo, empieza un proceso de “autofagia”, que quiere decir que empieza a deshacer sus propios tejidos para proveer energía y otros componentes necesarios para seguir funcionando. Músculos y otros tejidos que pueden haber descompuesto por el cuerpo requieren no solo calorías, pero también fuentes de proteína para reconstruirse. Esto es aún más crítico para los niños, ya que además de reconstruir tejidos perdidos, es necesario apoyar su crecimiento continuado.

Ahora vamos a ver qué quiere decir todo de esto en términos de cuales alimentos hay que poner en su mesa:

### **Guías para una Dieta sin Gluten Saludable**

- Una dieta sin gluten saludable que apoya una reversión de malnutrición, de pérdida de peso, o de crecimiento comprometido debe incluir cantidades suficientes de verduras, proteína, granos enteros sin gluten y féculas saludables, grasas saludables, nueces & semillas, y frutas.

Vea este documento para una ilustración de un plato sin gluten saludable, y para más detalles: [https://gluten.org/wp-content/uploads/2018/12/EDU\\_Healthy-Gluten-Free-Eating-Guidlines-1.pdf](https://gluten.org/wp-content/uploads/2018/12/EDU_Healthy-Gluten-Free-Eating-Guidlines-1.pdf)

- Buenas fuentes de proteína incluyen carnes, aves y pescado, frijoles, huevos, nueces y semillas, y productos lácteos.
- En cada comida, intente llenar la mitad del plato con verduras. En general, cada color diferente es una indicación de los nutrientes que contiene. Cuando hay más colores en el plato, hay mayor variedad de nutrientes diferentes. Para personas con daño significativo en el intestino, puede ser beneficioso favorecer verduras cocinados en lugar de crudos. Consulte con su dietista o médico.
- Los apetitos de los niños son por lo general más pequeño que los de adultos, y por eso tienen que comer con más frecuencia. Esto quiere decir que las meriendas juegan un papel más importante en su dieta, así que es importante escoger meriendas que son saludables y que contienen buenas cantidades de nutrientes. En lugar de pensar en una merienda como algo “especial” de comer que no provee muchos nutrientes, véalas como comidas pequeñas: oportunidades de proveer nutrientes importantes. En las primeras etapas de recuperación, puede ser necesario proveer comidas regulares 5 o 6 veces al día, así que lo que previamente fue hora de merienda se convierte en otra comida. Consulte con su dietista/equipo de salud.

### **Consejos para agregar alimentos altos en nutrientes a meriendas y comidas:**

Empiece con los alimentos que usted o su hijo ya comen de manera regular, y agregue a ellos:

- Nueces (picados o en rebanadas) y semillas (por ejemplo de girasol o calabaza) son ricos encima de cereal (caliente o frío), en yogur, ensaladas, verduras, y cacerolas

- Agregue rebanadas de aguacate a ensaladas y a sándwiches
- Unte humus en sándwiches
- Agregue queso rallado a papas horneadas
- Unte un plátano partido con mantequilla de maní o de almendra y rocíe con miel (se puede calentar en el horno de microondas)

Buenas opciones para meriendas:

- Barras energéticas basadas en nueces y frutas secas
- Huevos duros y huevos rellenos
- Batido hecho de yogur y fruta con mantequilla de nuez y leche en polvo agregado
- Su mantequilla de nuez favorita (almendra, cacahuete) en galletas saladas, con rebanadas de manzana
- Granola sin gluten con fruta y leche
- Humus y galletas saladas hecho de granos enteros sin gluten, con zanahorias
- Queso, fruta, y galletas saladas a base de granos enteros sin gluten
- Aguacate aplastado con un poco de jugo de limón y sal, con totopos hechos de maíz o frijol
- Salsa de frijol con guacamole y totopos de maíz o frijol
- Surtido de frutas secas y nueces; mezcle sus tipos favoritos

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.

Contribuciones por Carolina Nunes, MS, Bastyr University Dietetic Intern (2019)

*Este boletín ha sido aprobado por una nutrióloga certificada.*