

# CONSEJOS NUTRICIONALES

Al tratarse de una población con un gasto energético disminuido, tanto por la propia edad como por el descenso de la actividad física ligado muchas veces a problemas de movilidad o a otras patologías, es necesario adaptar la dieta al diagnóstico de celiaquía, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Disminuir el consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono refinados** (que son la principal fuente de gluten) como pan, galletas, pastas y bollería, que aportan pocos nutrientes.

- **Se aconseja consumir cereales, al menos 1/4 del plato en cada comida principal.** Se encuentra en este grupo las patatas, el pan, el arroz (preferiblemente integral), la quinoa y la pasta sin gluten.

- **Mantener un buen aporte de alimentos proteicos de calidad** (huevo, lácteos sin azúcar, pescados y carnes naturales, y legumbres), usando el arroz y la patata de manera moderada, como principales fuentes de carbohidratos (además de las frutas y verduras).

- **Vigilar el aporte de grasas** que no deben superar el 25-30% de la energía total de la dieta. Las grasas saturadas animales (carne, embutidos, leche, queso, mantequilla, etc.) deben consumirse lo menos posible. Debe prevalecer el consumo de grasas mono y poliinsaturadas (pollo, sardina, atún, bonito, salmón), y usar aceites vegetales (oliva, girasol o maíz) para cocinar y aderezar los platos, especialmente el aceite de oliva.

- **Mantener un buen estado de hidratación** a lo largo del día. El agua tiene que ser la bebida principal. Beber líquidos a intervalos regulares aunque no se tenga sed. También se pueden incorporar caldos o infusiones para ayudar a mantener un buen estado de hidratación. Evitar bebidas con alcohol, refrescos, cerveza...

- Se aconseja tomar **3 raciones mínimo de fruta al día.** Se pueden incorporar en el desayuno, a media mañana y a media tarde. Si se consume la piel de algunas frutas contribuye a aumentar el consumo de fibra en la dieta. Los celíacos necesitan un aporte extra de fibra ya que en su alimentación esta sustancia se encuentra reducida. Si existen problemas para su masticación se pueden ofrecer en forma de macedonias, compotas o batidos naturales.

- **Los lácteos no deben quedar fuera** de la dieta de las personas mayores, ya que son la principal fuente de calcio. Se deben consumir al menos tres raciones de ellos, entre los que se incluyen leche, yogur y queso, entre otros. Las versiones más recomendadas de estos productos son los desnatados o semidesnatados.

- A estas recomendaciones habrá que sumarle, además, las adaptaciones dietéticas que con frecuencia requiere este grupo de edad: texturas blandas de fácil masticación cuando faltan o están deterioradas las piezas dentales, alimentos sencillos de comer para cuando la movilidad es reducida o hay afectaciones neurológicas (sin huesos, sin espinas, sin riesgos de broncoaspiración) o el aumento de la densidad nutricional de las ingestas cuando hay poco apetito para evitar cuadros de malnutrición



## ENFERMEDAD CELÍACA EN PERSONAS MAYORES

PROMOCIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ENVEJECIMIENTO ACTIVO

**ASOCIACIÓN CELÍACA DE CASTILLA Y LEÓN**

C/ Claudio Moyano 4, 8º of. 3

47001 Valladolid

983345096 · acecale@hotmail.com

www.acecale.org



# LA ENFERMEDAD CELÍACA

La **Enfermedad Celíaca** (EC) es una enfermedad multisistémica con base autoinmune **provocada por el gluten** y prolaminas relacionadas, en individuos genéticamente susceptibles.

## MULTISISTÉMICA

Puede verse afectado cualquier sistema del cuerpo humano, no únicamente al aparato digestivo, provocando síntomas tanto intestinales como extra-intestinales

## AUTOINMUNE

En el desarrollo de la enfermedad interviene el sistema inmunitario obligando a las defensas de la persona celíaca a reaccionar ante la ingesta de gluten y provocando la atrofia de las vellosidades intestinales.

El único tratamiento existente en la actualidad es el seguimiento de una dieta sin gluten **estricta y de por vida**. Cuando una persona celíaca no sigue la dieta, se produce en su organismo una **reacción autoinmune** que provoca la atrofia de las vellosidades intestinales, impidiendo la correcta absorción de nutrientes. Esto ocasiona una serie de síntomas, digestivos y extradigestivos, y carencias que a largo plazo pueden suponer problemas de salud irreversibles.

## ¿QUE ES EL GLUTEN?

El gluten es una **proteína** que se encuentra en la semilla de muchos cereales como son el trigo, cebada, centeno, triticale, espelta, algunas variedades de avena, así como sus híbridos y derivados. No tiene ningún valor nutricional, pero es el responsable de la elasticidad de las masas.

# LA DIETA SIN GLUTEN

Para realizar la dieta sin gluten de una manera adecuada es necesaria conocer la clasificación de alimentos para poder hacer una elección segura y consciente.

## CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS

**Productos genéricos:** sin gluten por naturaleza. Se pueden consumir siempre. Ej. frutas, verduras, hortalizas, carnes y pescados sin procesar.

**Productos convencionales:** pueden contener gluten en función de los ingredientes y del proceso de fabricación. Hay que fijarse en el etiquetado. Ej. platos preparados, salsas, yogures de sabores, carne y pescado procesado.

**Productos prohibidos:** aquellos que contienen cereales con gluten o derivados. Ej. pan, pasta, bollería.

# MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

La **contaminación cruzada** por gluten puede ocasionar que el producto deje de ser seguro para la persona celíaca, por eso es necesario realizar una correcta manipulación e implantar un exhaustivo protocolo que garantice que el producto no supone un riesgo para la salud del paciente.

Ante la duda **NO OFRECER EL ALIMENTO A LA PERSONA CELÍACA.**

## RECOMENDACIONES

- Realizar una limpieza exhaustiva con agua caliente y jabón de las superficies y utensilios a utilizar.
- Es preferible utilizar **productos naturales**, ya que los productos manufacturados tienen un mayor riesgo de estar contaminados.
- Es recomendable usar un tostador y colador **exclusivos** para productos "sin gluten".
- No utilizar aceite en el que hayamos frito previamente productos con gluten, ya que esta proteína no se desintegra a altas temperaturas.
- Almacenar los productos **por separado**, identificados con etiquetas, pegatinas...en caso de no poder guardarlos en diferentes lugares, los productos sin gluten SIEMPRE deberán colocarse en las partes superiores y todos los productos deberán estar bien cerrados.
- A la hora de utilizar microondas cubrir el plato sin gluten con la **tapa limpia**.
- Utilizar utensilios exclusivos para alimentos sin gluten o limpiarlos antes y después de utilizarlos.
- Cocinar alimentos sin gluten en momentos distintos, con la mesa y utensilios **completamente limpios**.
- Evitar los utensilios de madera o porosos. Es preferible utilizarlos de metal, plástico o silicona..

## ETIQUETADO

El **Reglamento Europeo (UE) Nº 1169/2011** señala la obligatoriedad de indicar todos los ingredientes que se encuentren dentro de los 14 alérgenos de declaración obligatoria, entre los que se encuentra el gluten y los cereales que lo contienen.

El **Reglamento (UE) nº 828/2014** regula la mención sin gluten, los productos que lleven en el etiquetado esta mención, deben contener menos de 20 ppm (mg/kg).



**En la legislación actual las trazas no son de declaración obligatoria**