

# TRATAMIENTO: DIETA LIBRE DE GLUTEN, BALANCEADA Y SALUDABLE



Nut. Mcs© Agustina Norambuena Caullán

26 de Mayo de 2017.

anorambuenac@gmail.com

# ¿Cuál es el tratamiento de la EC?

- El tratamiento de la Enfermedad Celiaca (EC) es la Dieta libre de Gluten (DLG) de por vida.
- Cereales que contienen gluten: Trigo, centeno, cebada y \*avena.

- *Freeman HJ et al. Dietary compliance in celiac disease. World Gastroenterol 2017, Apr 21;23 (15): 2635-2639.*

# ¿Qué se consigue con DLG?

- Remisión de los síntomas.
- Normalización de la serología (tTG, EMA).
- Se regenera la mucosa del intestino delgado.
- Disminuye el riesgo o las complicaciones asociadas.

*Penagini F, et al. Gluten-free diet in children: an approach to a nutritionally adequate and balanced diet. Nutrients. 2013 Nov 18;5(11):4553-65.*

*Freeman HJ. et al. Dietary compliance in celiac disease. World J. Gastroenterol. 2017 Apr 21;23 (15): 2639-2639.*

# ¿Qué es DLG?

- La dieta libre de gluten debe basarse en una combinación de alimentos libres de gluten naturales y alimentos libres de gluten procesados certificados.

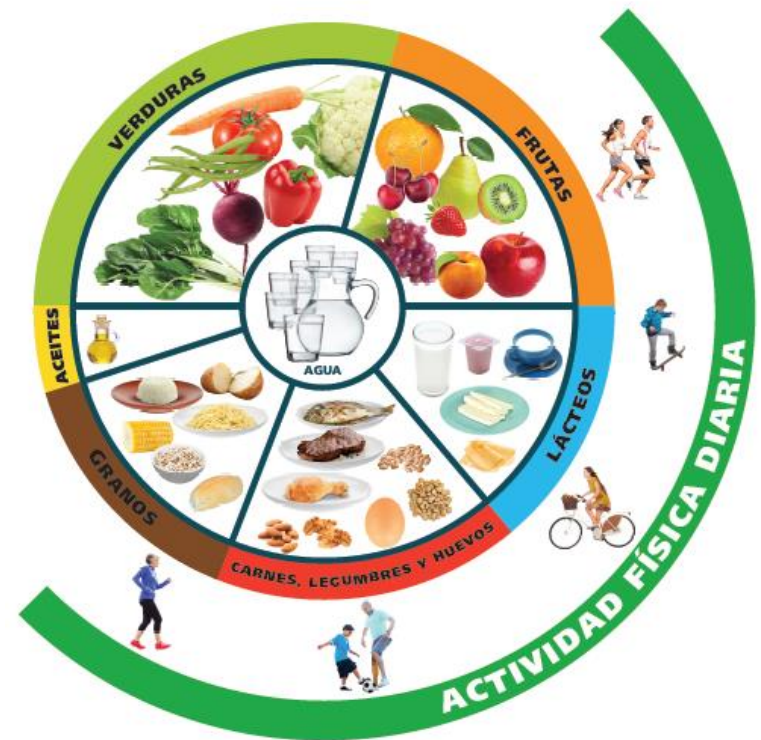


*Freeman HJ et al. Dietary compliance in celiac disease. World Gastroenterol 2017, Apr 21;23 (15): 2635-2639.*

# ¿Qué características tiene la Alimentación Saludable?

- Contiene variedad de alimentos de todos los grupos.
- Aporta energía y nutrientes suficientes al grupo etario y condición fisiológica, tanto en macro como en micro nutrientes.
- Aporte de alimentos ultra procesados limitado.

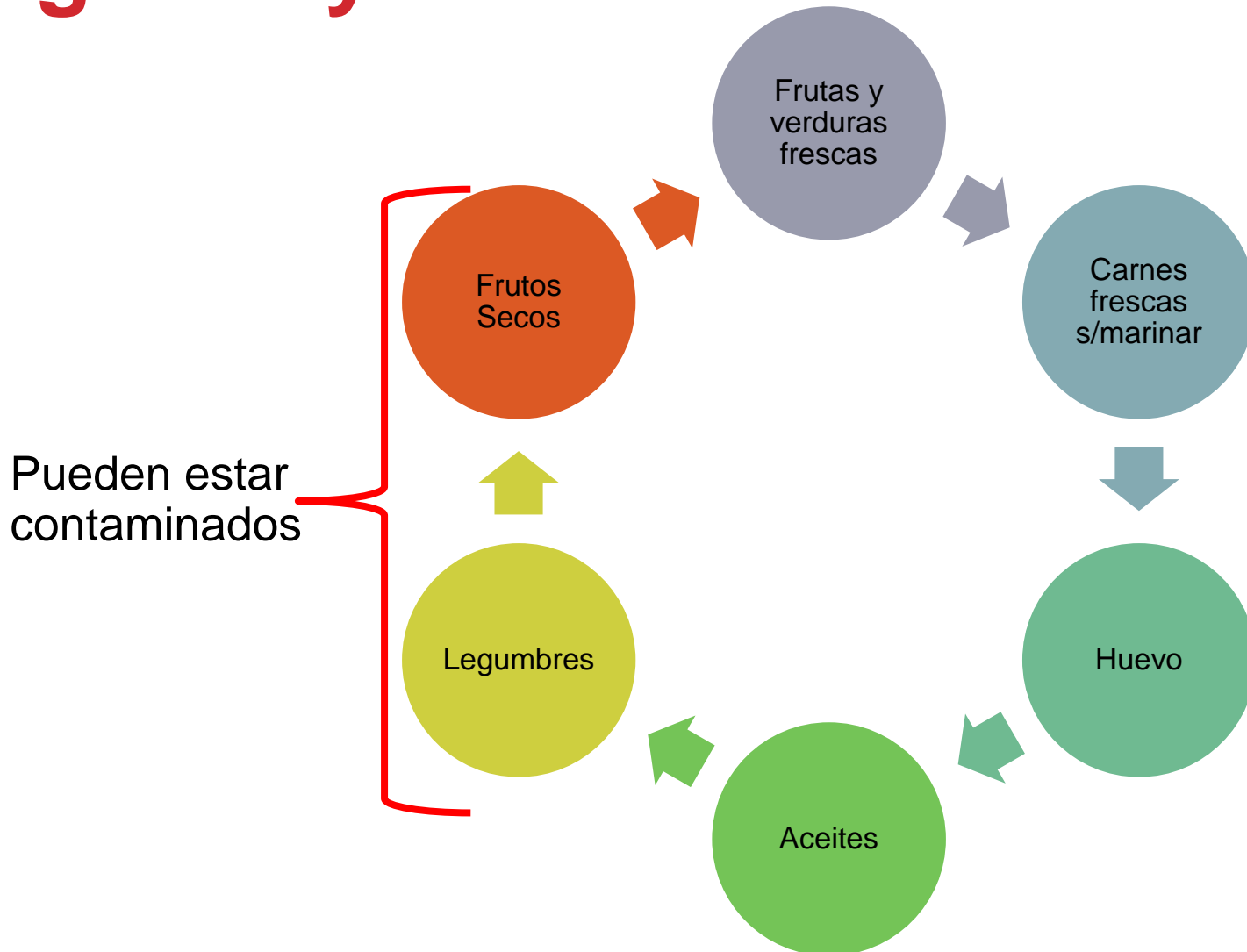
## GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



### EVITA ESTOS ALIMENTOS



# ¿Qué alimentos son libres de gluten y saludables?



# ¿Qué cereales son naturalmente libres de gluten?

## Tradicionales

- Arroz
- Papas
- Maíz
- Mandioca

## No tradicionales

- Quínoa
- Amaranto
- Trigo Sarraceno o Alforfón
- Mijo



# Tradicionales





# No tradicionales



# ¿Qué cereales contienen gluten?

- Trigo y derivados
- Cebada
- Centeno
- Kamut



# Alimentos Procesados

- Deben estar certificados (Producto Final) → cumplir con la normativa actual <3 ppm.
- Deben poseer el logo.



# ¿Dónde se encuentra el gluten en los alimentos?



Gluten Ingrediente principal

Gluten Oculto

Contaminación Cruzada



# ¿Dónde se encuentra el gluten en los alimentos?

## Gluten Oculto

Se encuentra en diferentes alimentos que por su naturaleza no tendrían gluten.

Se usa como espesante, potenciador del sabor, emulsionante etc.

## Contam Cruzada

En las diferentes etapas del cultivo y procesamiento.

Rotación de cultivos, molienda, transporte o manipulación

# ¿Por qué es importante que la DLG sea Saludable?

- Aumento de peso y la obesidad
- Alto contenido calórico de muchos alimentos procesados sin gluten.
- Para los celíacos el aumento de peso se asocia al proceso de curación, ya que mejora la absorción de macro y micronutrientes en el intestino delgado.



# ¿Cómo se modifica la calidad nutricional en la DLG?

## • MACRONUTRIENTES

> Contenido de CHO y lípidos.

Pan s/gluten tiene > Índice glicémico que el pan c/ harina de trigo

Bajo contenido de proteínas y alto contenido de grasas.

Las galletas sin gluten poseen > contenido de AGS

*Penagini F. et al. Gluten-free diet in children: an approach to a nutritionally adequate and balanced diet. Nutrients 2013 Nov 18;5(11):4553-65*

# ¿Cómo se modifica la calidad nutricional en la DLG?

## FIBRA

- Algunos estudios han demostrado que la ingesta de fibra es baja en pacientes que llevan DLG.
- Composición de los alimentos libres de gluten, son elaborados con harinas refinadas.

*Penagini F. et al. Gluten-free diet in children: an approach to a nutritionally adequate and balanced diet. Nutrients 2013 Nov 18;5(11):4553-65*

# ¿Cómo se modifica la calidad nutricional en la DLG?

- **MICRONUTRIENTES**

ALG tienen menor contenido de folatos, Fe y vitaminas complejo B

No es frecuente la fortificación de los alimentos libres de gluten.

Se ha demostrado < contenido de ác. Fólico, Fe, Ca y Vit. Complejo B

*Penagini F. et al. Gluten-free diet in children: an approach to a nutritionally adequate and balanced diet. Nutrients 2013 Nov 18;5(11):4553-65*

# Deficiencia de Calcio

Celíacos en DLG → <Ca y vit D

Más del 80% de los niños y adolescentes celíacos tienen ingesta inadecuada.

< ingesta de lácteos por intolerancia a la lactosa secundaria

Se alcanza la suficiencia de calcio con DLG v/s DLG no garantiza ingesta Ca

Suplementar con Ca y vit D

Industria alimentaria → Fortificar el pan s/gluten con Calcio.

FOS (inulina) aumenta la absorción de Calcio.

*Krupa-Kozak U, et al. Calcium in Gluten-Free Life: Health- Related and Nutritional Implications. Foods 2016 Jul 15;5(3).*

# La Dieta Libre de Gluten esta de moda

- Actualmente se cree que el gluten es inherentemente malo para nuestra salud y muchas corrientes hacen el llamado a tratar de evitar el consumo de cereales que contienen gluten.
- Al respecto hay una serie de publicaciones populares como *"Vientre de trigo"*; *"Perder el trigo, perder el peso"* y *"Encuentra tu camino de regreso a la salud"*.

*Koning F. Gluten: Friend or Enemy? Annals of nutrition&Metabolism. Nov 2015;67 Suppl2:8-14.*

# ¿Cuál es el efecto de la DLG en el Estado nutricional?

La DLG tiene efecto positivo en la normalización del IMC (bajo peso y sobrepeso) y aceleración del cto lineal

Niños celíacos obesos luego de un año de DLG se redujo el peso corporal

La frecuencia de sobrepeso y obesidad ha aumentado en los celíacos, pero sigue siendo inferior a la de la pob. gral.

Otro estudio mostró que la frecuencia de sobrepeso en niños celíacos se duplicó después de un año de DLG.



# ¿Es Saludable la DLG?

63 ALG (envasados, c/ logo “gluten free” de la comunidad europea) v/s 126 c/Gluten

Proteínas: 2 veces menos en todas las categorías estudiadas.

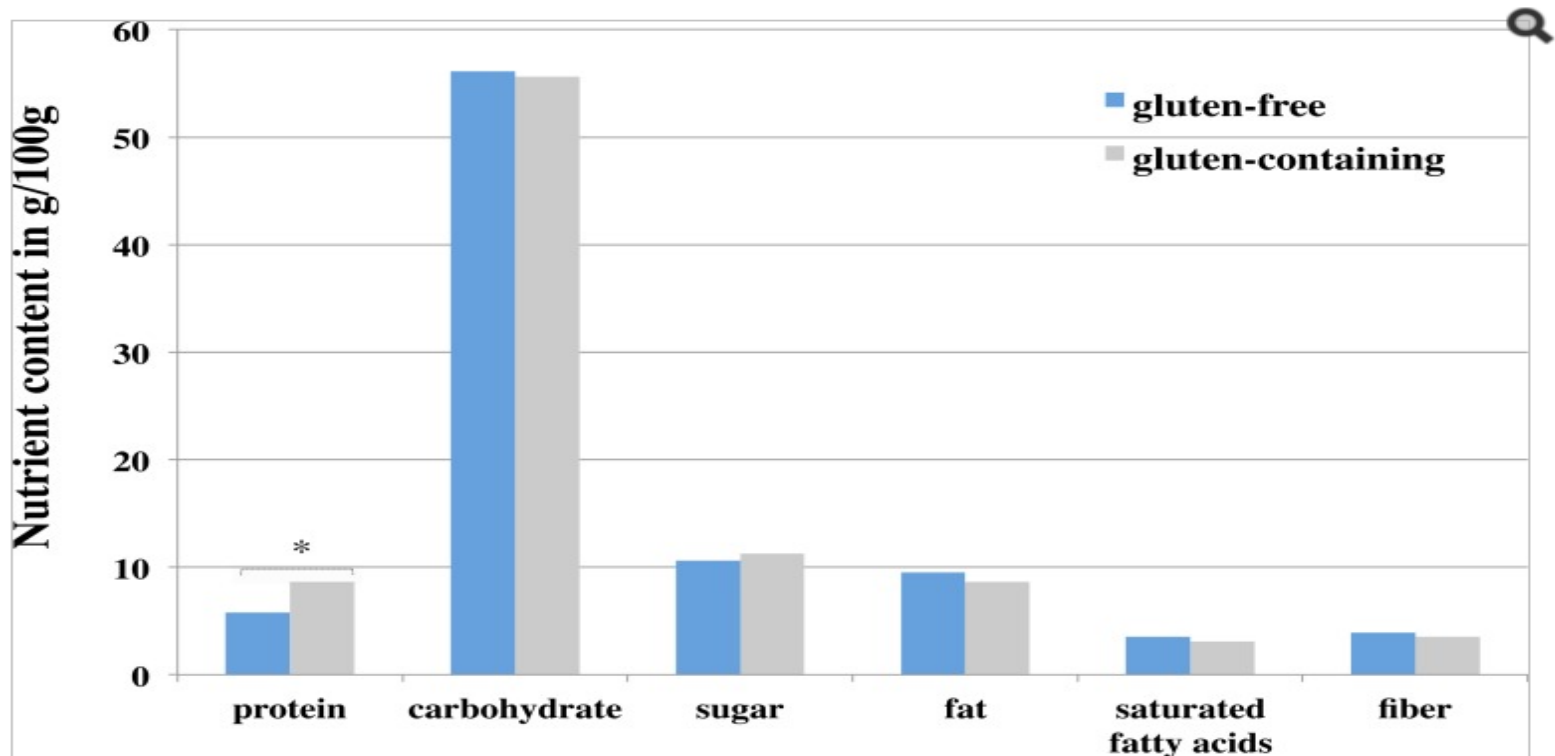
Sodio: 65% de los alimentos libres de gluten → bajo contenido (<120mg/100g)

Fibra: 19% de los alimentos libres de gluten → alto en fibra (6g/100g)

Energía: oscilo entre 270Kcal para pan y prod de pastelería y 398 Kcal para los snacks.

# Comparación de Nutrientes entre ALG y alimentos con gluten.

Figure 1



Nutrient content in g/100 g between gluten-free and gluten-containing foods across seven different food categories.

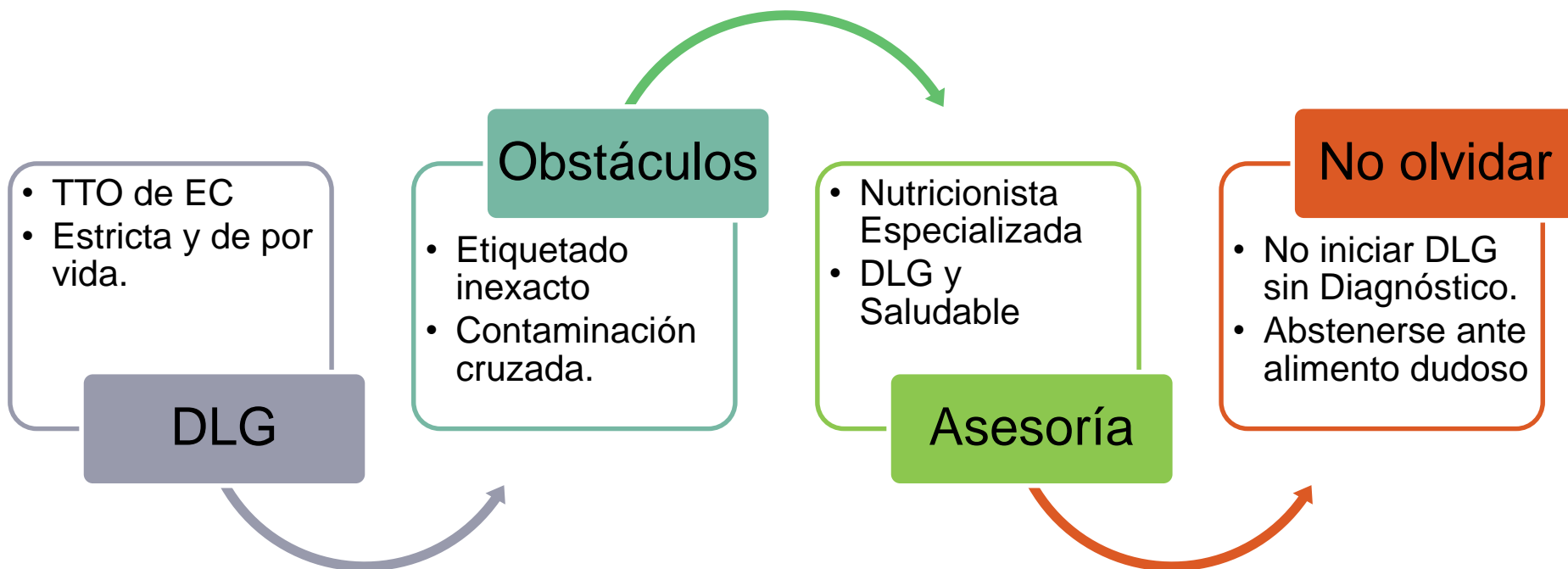
Missbach et al. *Gluten-free food database: the nutritional quality and cost of packaged gluten-free foods.* Peer J. 2015 Oct 3: e1337

# ¿Es saludable la DLG?

- Los alimentos libres de gluten no presentan mayor beneficio para la salud.
- Se deben considerar algunos nutrientes críticos al hacer la DLG en especial para los celíacos.
- Queda demostrado que no hay diferencias significativas en el contenido nutricional de los alimentos que contienen gluten.
- Realizar la DLG es más costosa.

*Missbach et al. Gluten-free food database: the nutritional quality and cost of packaged gluten-free foods. Peer J. 2015 Oct 3: e1337*

# En Resumen



# TRATAMIENTO: DIETA LIBRE DE GLUTEN, BALANCEADA Y SALUDABLE

Nut. Mcs© Agustina Norambuena Caullán

[anorambuenac@gmail.com](mailto:anorambuenac@gmail.com)

26 de Mayo, 2017