

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.

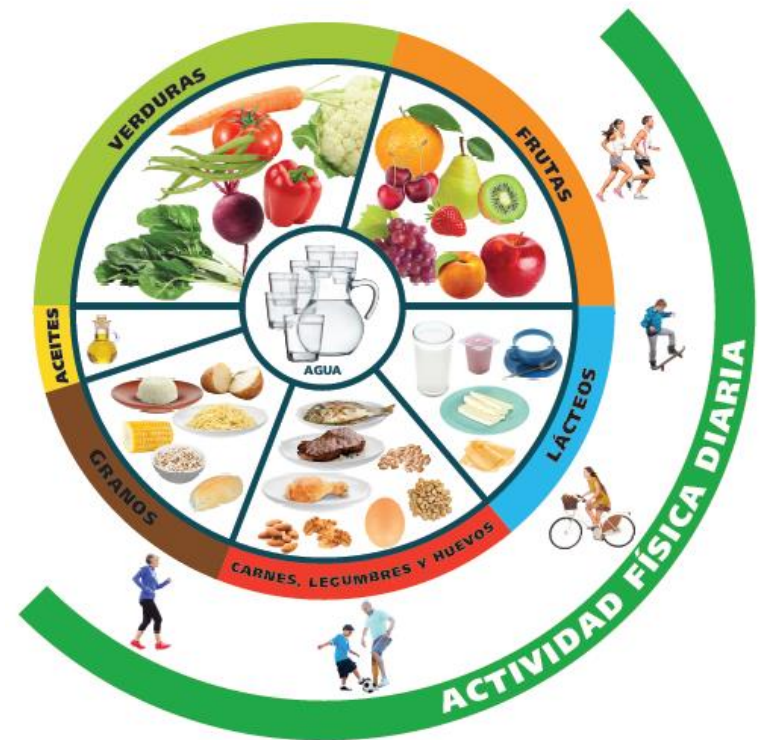


Freeman HJ et al. Dietary compliance in celiac disease. World Gastroenterol 2017, Apr 21;23 (15): 2635-2639.

¿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.

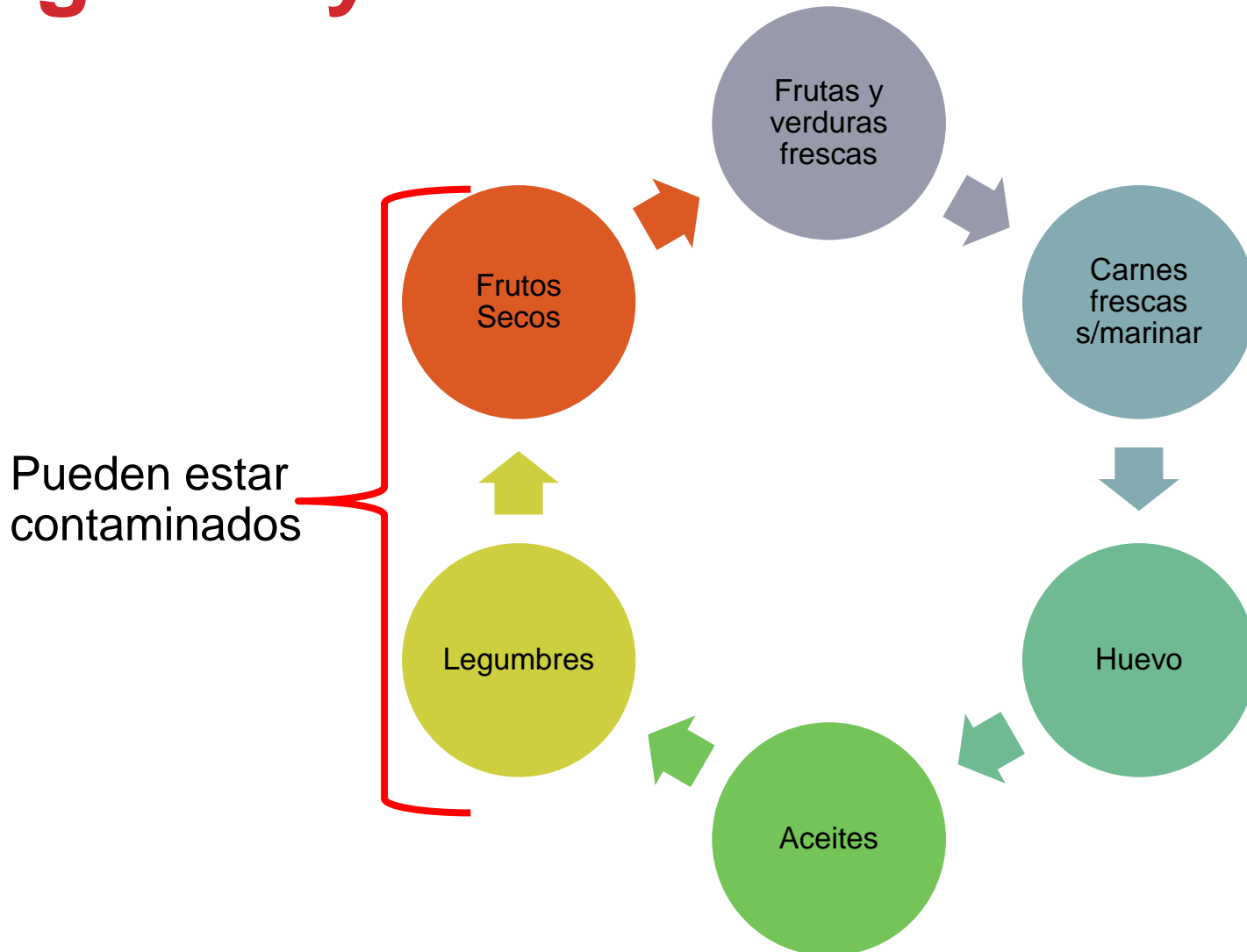
GUÍAS DE ALIMENTACIÓN SANA



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.

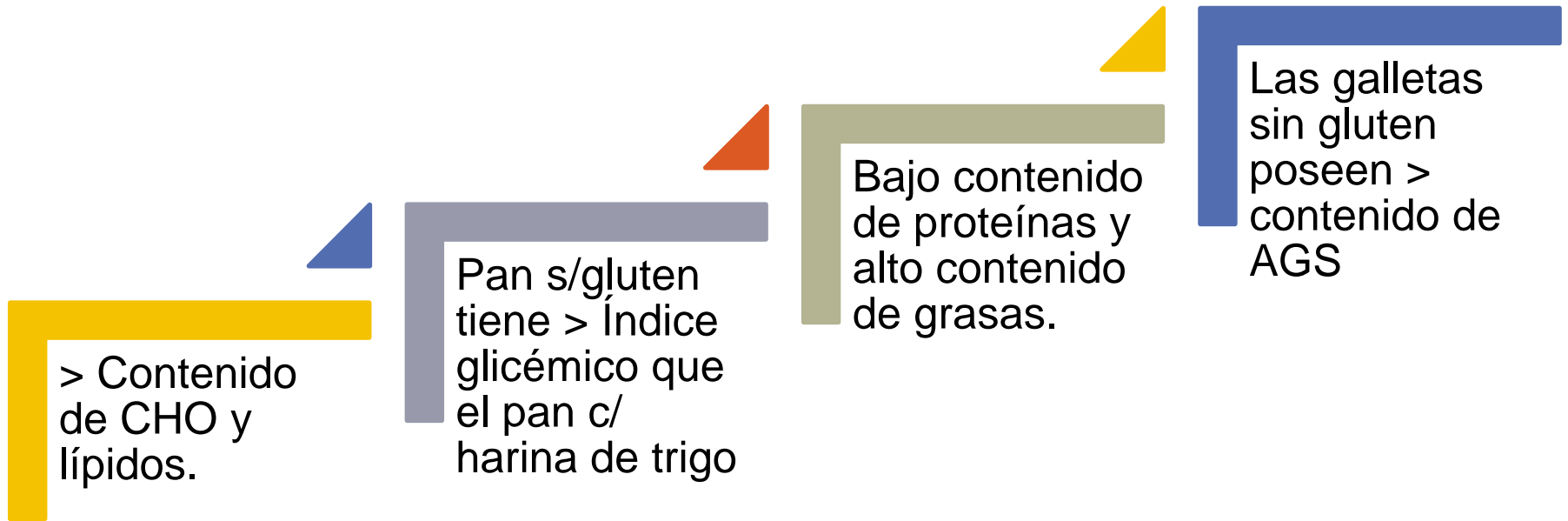
Rotación de cultivos, molienda, transporte o manipulación

¿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



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.

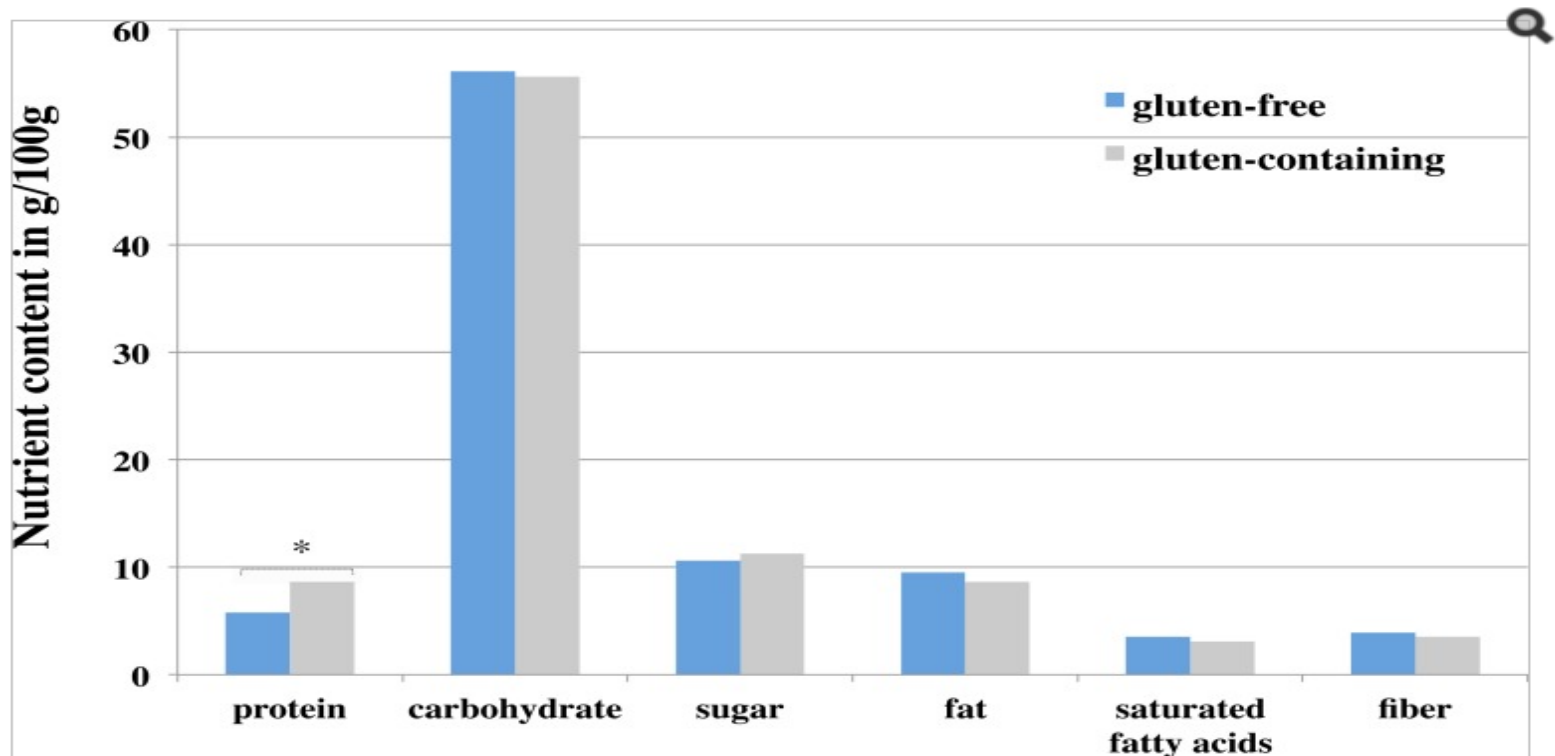
Sodio: 65% de los alimentos libres de gluten → bajo contenido (<120mg/100g)

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.

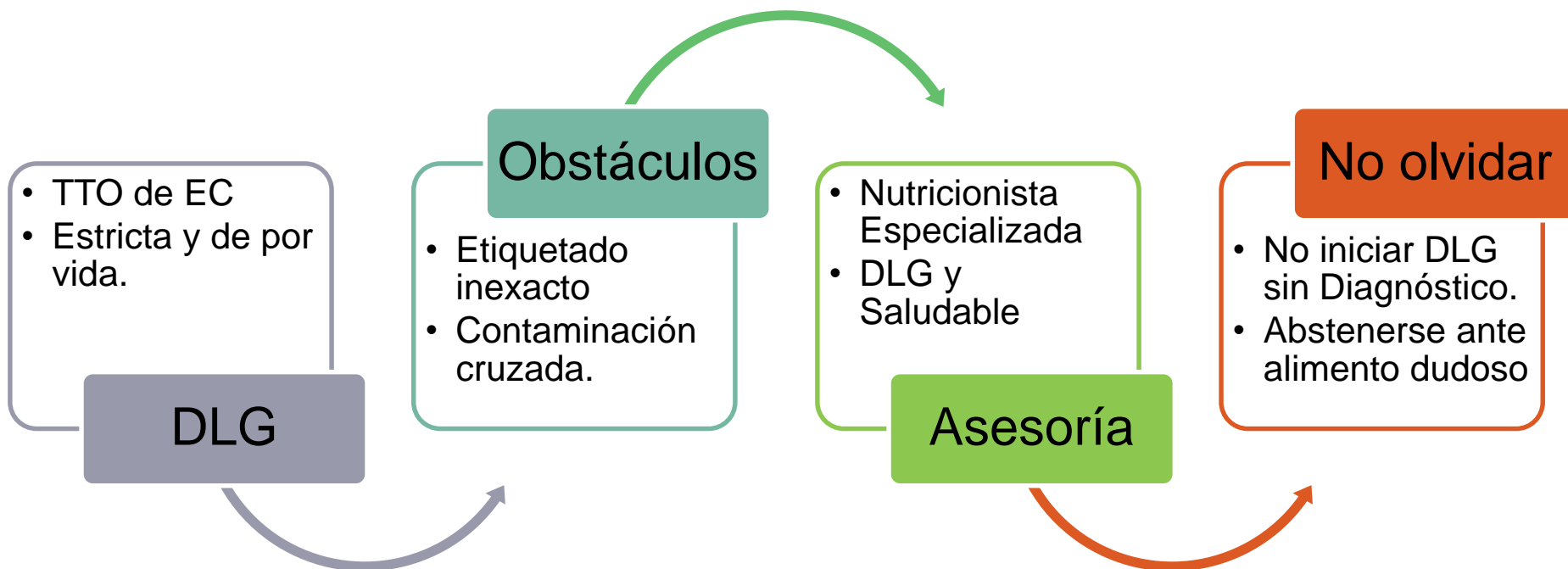
Missbach et al. *Gluten-free food database: the nutritional quality and cost of packaged gluten-free foods.* Peer J. 2015 Oct 3: e1337

¿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

26 de Mayo, 2017