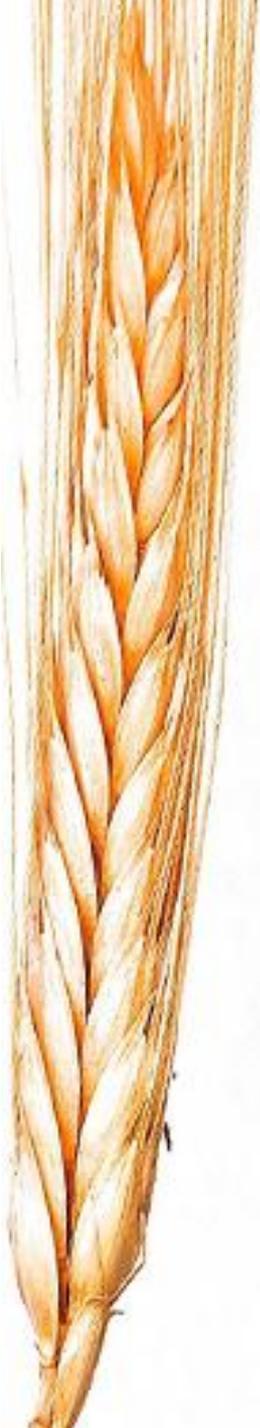


ENFERMEDAD CELÍACA

Porque podemos
tener un embarazo
completamente normal



EL EMBARAZO

El embarazo es un estado normal donde aumenta la vulnerabilidad nutricional de la mujer, en comparación con el estado pre gestacional. Durante esta etapa existe una necesidad de generar nuevos tejidos materno – fetales, por ende si estos requerimientos no son cubiertos podría verse afectado el crecimiento normal del feto y afectar la salud de la madre.



ENFERMEDAD CELÍACA

La enfermedad celiaca (EC) se define como un trastorno inflamatorio intestinal debido a una respuesta autoinmune por consumir:



TRIGO



CEBADA



CENTENO



AVENA

El único tratamiento existente para tratar la enfermedad celiaca es La dieta libre de gluten (proteína de estos cereales), la cual debe ser equilibrada, variada y estricta.

NUTRIENTES Y EMBARAZO

Nutrientes en riesgo de déficit	¿Qué pasa si hay un déficit?	¿Dónde encontrarlos?
Ácido Fólico	Malformaciones congénitas	Legumbres, verduras de hojas verdes.
Calcio	Osteoporosis Osteopenia	Lácteos, espinaca, leguminosas, nueces.
Hierro	Anemia	Cárneos, espinaca, quínoa, cereales integrales
Zinc	Bajo peso de nacimiento	Pescados, cárneos, leguminosas.
Ácidos grasos omega 3	Dificultades en el desarrollo del sistema nervioso y retina del feto.	Salmón, nueces, almendras, linaza, chía, quínoa.



Hierro
1 taza de quínoa
o 2 porciones de
carnes bajas en
grasas

Omega 3 y 6
1 porción de
salmón o jurel 2
veces por
semana
5 nueces o 25
almendras al día



Ácido fólico
2 platos de
verduras de
hojas verdes al
día, como acelga,
achicoria,
espinaca.



¿CÓMO CUBRIRLOS?

Zinc
2 porciones al
día de cárneos
bajo en grasas



Calcio
2 Tazas de
leche
1 yogurt
1 rebanada de
quesillo
Al día



Guía de alimentos durante el embarazo

Grupo de alimentos	Porción/día	Tamaño porción
Cereales y leguminosas	3-4	Arroz 3/4 taza Quínoa 1 taza 1 Pan de arroz*, maíz Papas cocidas 1 unidad mediana Choclo cocido 1 taza Lentejas, porotos o garbanzos ¾ taza
Vegetales	4-5	Verduras de hojas verdes de libre consumo como lechuga, espinaca, acelga o achicoria. Alcachofas 1 unidad
Frutas	3	Manzana, naranja y pera: 1 unidad regular Berries 1 taza Plátano ½ unidad Kiwi, mandarinas y ciruelas: 2 unidades

***Recuerde consumir sólo alimentos certificados**

Guía de alimentos durante el embarazo

Grupo de alimentos	Porción/día	Tamaño porción
Lácteos (de preferencia descremados)	3-4	Leche descremada 1 taza Yogurt descremado 1 unidad Quesillo una rodela de 3 cms.
Carne, pescado, huevo	2-3	Posta negra, pechuga de pavo o pollo, pescados una porción de tamaño regular Jamón de pavo una lámina
Alimentos ricos en grasas	4-5	Palta media unidad pequeña Aceite 1 cucharadita Almendras 25 unidades Nuez 5 unidades

***Recuerde consumir sólo alimentos certificados**

CLASIFICACIÓN

No contienen gluten	Pueden contener gluten	Contienen gluten
Lácteos Frutas naturales Verduras Arroz Maíz Aceites Legumbres Quínoa Pescados y mariscos naturales Semillas como linaza, sésamo y amapola Café en grano Soya Te de hojas Frutos secos naturales	Yogurt Lácteos elaborados Harinas a granel Conservas Helados Embutidos Quesos para untar Salsas y aliños Café procesado Chocolates procesados Alimentos congelados como hamburguesas o apanados Frutos secos y deshidratados	Trigo Avena Cebada Centeno Fideos Derivados del trigo Galletas Bizcochos y productos de repostería Chocolates Cereales

PRECAUCIONES

Es de mucha importancia tener presente que existe la posibilidad de que alimentos libre de gluten puedan ser contaminados con esta proteína, esto se denomina contaminación cruzada, Para evitar esto tenemos que tener presente:

- Siempre manipule y prepare primero los alimentos libres de gluten.
- Debe ser una dieta exenta por completo de gluten durante los nueve meses.
- Utilice distintos utensilios para preparar los alimentos con y sin gluten.
- No comprar harinas a granel ya que pueden estar contaminadas con otras harinas.
- Antes de manipular cualquier alimento lávese bien las manos.
- Limpie encimeras, microondas, tablas y mesones antes y después de manipular cualquier alimento con y sin gluten.
- No utilice el mismo aceite para preparar alimentos sin gluten de otros alimentos.
- Para tostar el pan utilice un tostador especialmente para el uso de alimentos sin gluten.
- Dentro del refrigerador y la despensa mantenga un lugar especial para sus alimentos libres de gluten.
- Tenga presente el listado de alimentos certificados que proveen las asociaciones de celíacos de Chile.

DESAYUNOS SALUDABLES SIN GLUTEN



Opción 1

- 1 yogurt descremado (125gr) con una cucharada de granola, linaza o chía + ½ taza de fruta picada + 1 cucharadita de mermelada sin azúcar

APORTA: 317 kcal.

Recuerde consumir solo alimentos certificados

DESAYUNOS SALUDABLES SIN GLUTEN



Opción 2

- 1 Vaso de jugo de fruta natural + ½ unidad de pan sin gluten con una rodela de quesillo, aceite de oliva y orégano y una rodela de tomate.
- **APORTA: 382 Kcals.**

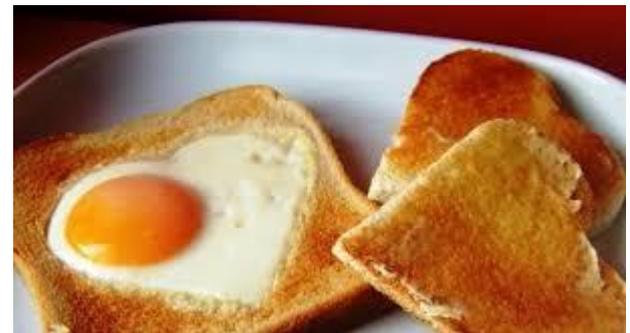
Recuerde consumir solo alimentos certificados

DESAYUNOS SALUDABLES SIN GLUTEN

Opción 3

- 1 taza de leche descremada con arroz cocido con endulzante + ½ unidad de pan sin gluten con mermelada + una porción de fruta de la estación

APORTA: 330 kCals.



Recuerde consumir solo alimentos certificados

DESAYUNOS SALUDABLES SIN GLUTEN

Opción 4

- 1 taza de té con endulzante + 2 rebanadas de pan de molde sin gluten con palta + queso + fruta picada.

APORTA: 348 Cals.



Recuerde consumir solo alimentos certificados

COLACIONES SALUDABLES SIN GLUTEN

- 1 Yogurt con frutos secos, linaza, chia, o fruta natural
- 1 sándwich de lechuga con tomate, queso, jamón de pavo, mermelada o huevo.
- 1 porción de flan casero o arroz con leche.
- 1 galletón casero o barra de cereal de arroz
- Macedonia o fruta natural
- Palitos de zanahoria, apio o brócoli.

Recuerde consumir solo alimentos certificados



UNIVERSIDAD
Finis Terrae
VINCE IN BONO MALUM

Tesista
Carmen Blanco López
Nutrición y Dietética