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

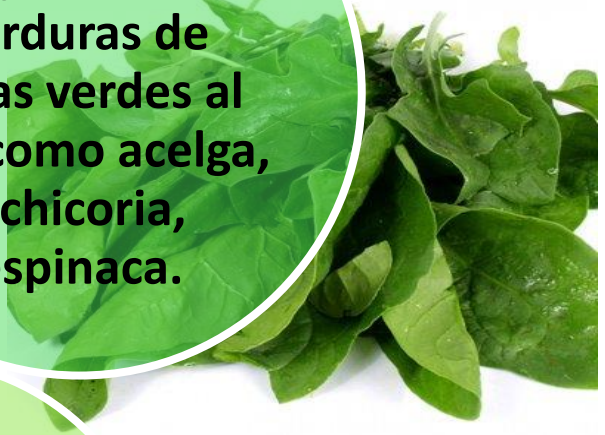
Nutrientes en riesgo de déficit	¿Qué pasa si hay un déficit?	¿Dónde encontrarlos?
Ácido Fólico	Malformaciones congénitas	Legumbres, verduras de hojas verdes.
Calcio	Osteoporosis Osteopenia	Lácteos, espinaca, leguminosas, nueces.
Hierro	Anemia	Cárneos, espinaca, quínoa, cereales integrales
Zinc	Bajo peso de nacimiento	Pescados, cárneos, leguminosas.
Ácidos grasos omega 3 y omega 6	Dificultades en el desarrollo del sistema nervioso y retina del feto.	Salmón, nueces, almendras, linaza, chía, quínoa,.

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

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

¿CÓMO CUBRIRLOS?

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



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	Yogures	Trigo
Frutas naturales	Lácteos elaborados	Avena
Verduras	Harinas a granel	Cebada
Arroz	Conservas	Centeno
Maíz	Helados	Fideos
Aceites	Embutidos	Derivados del trigo
Legumbres	Quesos para untar	Galletas
Quínoa	Salsas y aliños	Bizcochos y productos de repostería
Pescados y mariscos naturales	Café procesado	Chocolates
Semillas como linaza, sésamo y amapola	Chocolates procesados	Cereales
Café en grano	Alimentos congelados como hamburguesas o apanados	
Soya	Frutos secos y deshidratados	
Te de hojas		
Frutos secos naturales		

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.
- 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 celiacos 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 azucar

APORTA: 317 kcals.

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 y una rebanada de tomate

APORTA: 337 Kcals.

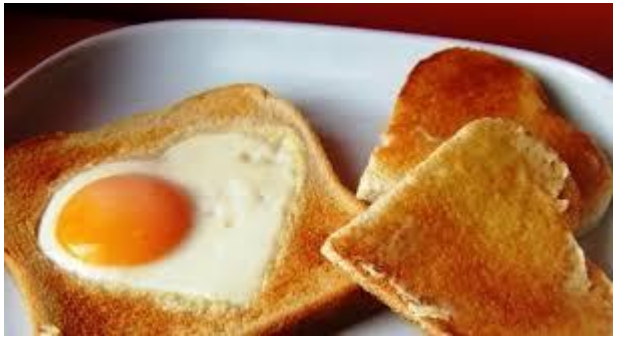
Recuerde consumir solo alimentos certificados

DESAYUNOS SALUDABLES SIN GLUTEN

Opción 3

- 1 taza de leche descremada con quínoa + ½ unidad de pan sin gluten con huevo revuelto + una porción de fruta de la estación

APORTA: 390 kCals.



Recuerde consumir solo alimentos certificados

DESAYUNOS SALUDABLES SIN GLUTEN

Opción 4

- 1 taza de té de hojas con endulzante + 2 rebanadas de pan de molde sin gluten con palta + 1 yogurt descremado con fruta natural

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, quesillo, jamón de pavo o mermelada.
- 1 porción de flan casero o arroz con leche.
- 1 galletón casero o barra de cereal de arroz
- Macedonia o fruta natural

Recuerde consumir solo alimentos certificados

Tesista
Natalia Mery Bulnes
Nutrición y Dietética