

Recomendaciones nutricionales

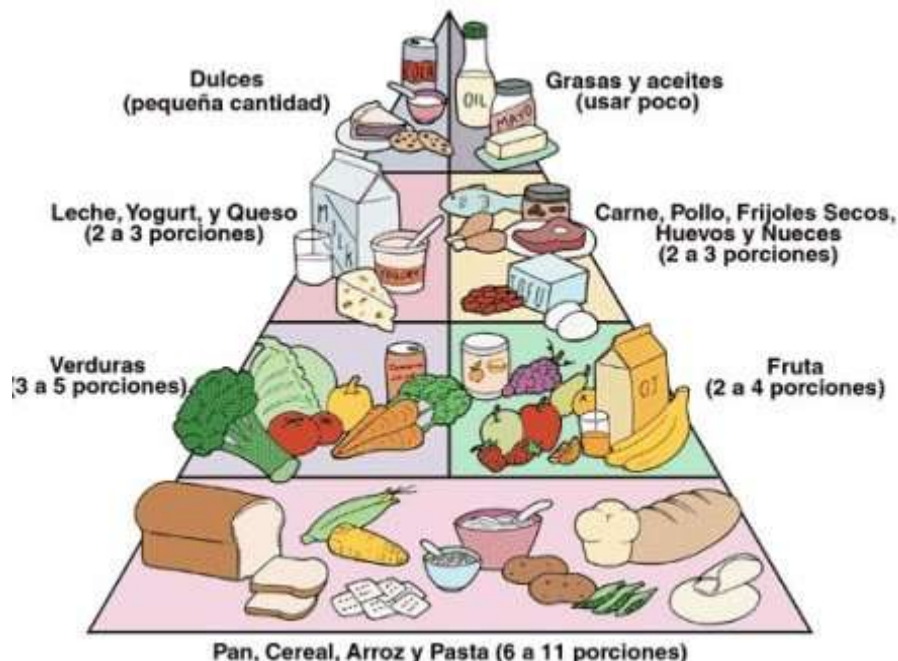
Un aspecto básico y fundamental en la vida de las personas, es la alimentación, que debe ser equilibrada y variada, para que adultos y niños puedan gozar de un nivel óptimo de salud.

Las personas celíacas, cuya medida a seguir es una dieta estricta sin gluten permanente, pueden también disfrutar de una alimentación adecuada y compuesta por todos los grupos de alimentos que constituyen la pirámide de la nutrición.

Para ello, debemos adoptar en casa una serie de hábitos saludables, inculcando a los más pequeños dichos valores, haciendo hincapié en que padecer intolerancia al gluten no exime del seguimiento de una dieta adecuada.

A continuación se detallan algunos consejos a seguir:

- ❖ Se debe hacer algún tipo de actividad física de forma diaria y que suponga al menos media hora, para el mantenimiento de un peso corporal saludable.
- ❖ Hacer de las comidas un acto para disfrutar en familia, hacer a los niños partícipes de la cocina, innovando en los platos y creando comidas vistosas para que sean mejor aceptadas...Esto ayudará si existiesen rechazos a ciertos alimentos.
- ❖ Recalcar la importancia de realizar cinco comidas al día, que garantizan el reparto adecuado de los alimentos a lo largo del día para realizar nuestras actividades diarias. Es inadecuado el hecho de comer entre horas o sustituir las comidas por “comida basura” o saltarse alguna de ellas. En los niños, un aspecto al que hay que darle gran importancia es al desayuno, pues es el que aportará la energía que necesitan para estar concentrados en el colegio.
- ❖ Hay que adaptar la intolerancia al gluten al consumo de los alimentos, que basaremos como se ha mencionado anteriormente, en la pirámide nutricional:



-Como podemos observar, la intolerancia al gluten tendrá su mayor influencia en la base de la pirámide, que incluye alimentos como el pan, los cereales, pastas y arroz, que deben estar presentes diariamente en la alimentación; con lo cual es muy importante que la persona celíaca tenga acceso a estos alimentos adaptados a ella, pues su consumo es básico y fundamental.

-Por otro lado, consumir frutas y verduras es esencial, ya que también debemos hacerlo de forma diaria.

-Los lácteos deben estar presentes cada día, recomendándose los “desnatados” frente a los “enteros”.

-El tipo de carne preferible es la blanca, como el pollo, ya que contiene menos grasas que las rojas y fomentar el consumo de pescado.

-Es aconsejable el consumo de aceite “de oliva virgen” de forma moderada diariamente, y limitar el consumo de otras grasas como la mantequilla, margarina, embutidos...y reducir el consumo de bollerías, dulces o snacks, no utilizándolo para premiar a los niños y reservar su consumo para eventos especiales, fines de semana...

Les invito a que pongan en práctica estos consejos y mejore el bienestar físico y mental de nuestra sociedad.

Les saluda atentamente,

Ylenia Espinel Vega
Técnico en prácticas de Dietética y Nutrición

Debido a ser alumna en prácticas en ASOCEPA, le informamos que los consejos descritos anteriormente son con fines meramente orientativos.