

# Frecuencia de consumo de alimentos

5

raciones de fruta y verdura al día intentando consumir productos de proximidad y de temporada.



2

litros de agua al día (entre 6 y 8 vasos).



1

ración al día de carne magra/ pescado y huevo, fomentando la variedad.



**FACE**  
Federación de Asociaciones de Celiacos de España



Calle de la Salud 17, 1º izquierda  
28013 Madrid  
Tfno. 91 547 54 11  
info@celiacos.org - www.celiacos.org



@FACEceliacos



## Dieta sin gluten y recomendaciones alimentarias para personas mayores



**FACE**  
Federación de Asociaciones de Celiacos de España

## Una correcta dieta sin gluten

La dieta sin gluten es el único tratamiento disponible para las personas con enfermedad celiaca.

**Debe ser estricta y durante toda la vida.**



### Evita comprar y consumir productos a granel.

Desconocemos si se ha podido producir una contaminación del producto y suponen un riesgo.



Las especias pueden contaminarse con facilidad. Es importante consumir **aquellas correctamente etiquetadas**. Del mismo modo, las lentejas son una muy buena opción, pero debes consumirlas secas, lavarlas y revisar bien que no hay granos de trigo. **Evita los botes de lentejas cocidas.**



Al comer fuera de casa en restaurantes, bares, en casa de amigos y/o familiares recuerda tu situación tantas veces como sea necesario y **asegúrate de que dispones de opciones aptas** que no pongan en peligro tu salud.



Dentro de las opciones de alimentos sin gluten, es importante llevar una **dieta saludable y equilibrada** basada principalmente en alimentos frescos, que son sin gluten por naturaleza. Consumiendo los **productos especiales para celíacos de forma ocasional** y prestando especial atención con los convencionales en los que hay que revisar muy bien el etiquetado.

## Al hacer la compra

Es importante buscar la mención sin gluten en productos procesados y revisar con precaución el listado de ingredientes donde suele destacarse si está presente. Debemos evitar que nuestros alimentos entren en contacto con los que contienen gluten.



## Al condimentar

La sal no es un buen aliado debido a que empeora la tensión arterial y la diuresis, pero existen otras opciones para lograr sabores más intensos y diferentes cada día. Las hierbas naturales como perejil o menta, que son libres de gluten por naturaleza u otras especias envasadas que deben estar etiquetadas como sin gluten o frutas como el limón, que además aportará versatilidad a nuestros platos.

## Calcio y vitamina D

Para mantener una buena salud ósea es indispensable el aporte de calcio y vitamina D. Por ello debemos incluir en la dieta productos lácteos semidesnatados o desnatados como queso fresco, marisco, frutos secos, legumbres y verduras como la col. Es recomendable hacer actividades al aire libre para fabricar vitamina D y hacer ejercicio moderado.

## Legumbres, las grandes aliadas



Nos aportan una gran cantidad de fibra, vitaminas, minerales y proteínas de origen vegetal.



Se pueden incluir en la dieta de manera muy variada: guisos, ensaladas, cremas...



Reservaremos el embutido para ocasiones especiales y evitar consumirlos de forma habitual.

## Al preparar la comida

Elige preparaciones culinarias sencillas como hervidos, plancha, al vapor, horneado o sofritos.



## Productos específicos sin gluten

No conviene abusar de estos productos entre los que se encuentran panes, pasta, bollería y repostería sin gluten debido a que normalmente contienen un gran porcentaje de azúcares y grasas saturadas. Es mejor reservarlos para ocasiones especiales.



## Bebidas

Se recomienda que las comidas estén acompañadas de agua mineral, evitando bebidas azucaradas, carbonatadas y moderando el consumo de alcohol.

