





DEFICIENCIAS NUTRICIONALES DE LA POBLACIÓN CELÍACA


Al-Toma A et al. United European Gastroenterology Journal, 2019.


 NUTRIENTE	 ¿CÓMO EVITAR SU DÉFICIT?	 ¿DÓNDE PODEMOS ENCONTRARLO? 
HIERRO	⇨ DSG ⇨ Alimentos ricos en hierro ⇨ Casos específicos (anemias fuertes, intolerancia): terapia intravenosa de hierro	Verduras de hoja verde (espinaca, acelga) Legumbres (soja, lentejas) Cereales integrales (mijo, amaranto, teff) Frutos secos Mariscos de concha y carne roja
ZINC	⇨ DSG ⇨ Casos específicos: suplementación	Pescado y marisco Carne y huevos Frutos secos Cereales integrales
COBRE	⇨ DSG	Legumbres y cereales integrales Frutos secos Huevos Champiñones Marisco
CALCIO + VITAMINA D	⇨ DSG ⇨ Suplementación si la dieta no es suficiente	Leche y otros lácteos Verduras de hoja verde Frutos secos y legumbres Pescado
FOLATO	⇨ DSG ⇨ Suplementación de vitamina B12 y folato	Verduras de hoja verde Legumbres (soja, alubias) Semillas (de calabaza, de girasol) Leche y huevos
VITAMINA B12	⇨ DSG ⇨ Suplementación si la dieta no es suficiente	Carne Pescado Leche Huevos

DSG: Dieta Sin Gluten

 https://www.ehu.eus/es/web/laboratorio_gluten/home
<http://www.ehu.eus/dieta-singluten/>

 glutentaldea.ehu@gmail.com

 Facultad de Farmacia
 Paseo de la Universidad, 7, 01006 Vitoria-Gasteiz, Álava

 [gluten3s](#)





PERTSONA ZELIAKOEN GABEZIA NUTRIZIONALAK


Al-Toma A et al. United European Gastroenterology Journal, 2019.

 NUTRIENTEAK	 NOLA SAIHESTU GABEZIA HORI?	 ZEIN ELIKAGAIETAN DAUDE NUTRIENTE HAUEK? 
BURDINA	⇨ GGD ⇨ Burdinean aberatsak diren elikagaiak Kasu bereziak (anemia gogorra, aho bidezko intolerantzia): zain bidezko burdin terapiak	Hosto berdeko barazkiak (zerbak, espinakak) Lekaleak (soia, dilistak) Bihi osoko zerealak (artatxikia, amarantoa, teff-a) Fruitu lehorrak Oskoldun itsaskiak eta haragi gorria
ZINKA	⇨ GGD ⇨ Kasu berezietan: gehigarriak	Arraina eta itsaskiak Haragia, arrautza Fruitu lehorrak Zereal integralak
KOBREA	⇨ GGD	Lekaleak eta bihi osoko zerealak Fruitu lehorrak Arrautzak Perretxikoak Itsaskiak
KALTZIOA + D BITAMINA	⇨ GGD ⇨ Gehigarriak dieta nahikoa ez bada	Esnea eta esnekiak Hosto berdeko barazkiak Fruitu lehorrak eta lekaleak Arraina
FOLATOA	⇨ GGD ⇨ Folato eta B12 bitamina gehigarriak	Hosto berdeko barazkiak Lekaleak (soia, babarrunak) Haziak (kalabaza haziak, eguzkilore haziak) Esnea eta arrautzak
B12 BITAMINA	⇨ GGD ⇨ Dieta nahikoa ez bada B12 bitamina gehigarriak	Arraina Haragia Esnea Arrautzak

GGD: Gluten Gabeko Dieta

 https://www.ehu.es/es/web/laboratorio_gluten/home
<http://www.ehu.es/dieta-singluten/>

 glutentaldea.ehu@gmail.com





 Facultad de Farmacia
 Paseo de la Universidad, 7, 01006 Vitoria-Gasteiz, Álava

 [gluten3s](#)





NUTRITIONAL DEFICIENCIES OF THE CELIAC POPULATION


Al-Toma A et al. United European Gastroenterology Journal, 2019.


 NUTRIENT	 HOW TO AVOID THIS DEFICIENCY?	 WHERE WE CAN FIND IT? 
IRON	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ GFD ⇒ Iron rich food ⇒ Specific cases (strong anemia, intolerance): intravenous iron therapy 	<ul style="list-style-type: none"> Green leafy vegetables (spinach, chard) Legumes (soybeans, lentils) Whole grain cereal (millet, amaranth, tef) Nuts Shellfish and red meat
ZINC	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ GFD ⇒ Specific cases: supplementation 	<ul style="list-style-type: none"> Fish and seafood Meat and eggs Nuts Wholegrain cereals
COPPER	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Adequate intake through diet 	<ul style="list-style-type: none"> Legumes and whole grain cereals Nuts Eggs Mushrooms Shellfish
CALCIUM + VITAMIN D	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ GFD ⇒ Supplementation if the diet is not enough 	<ul style="list-style-type: none"> Milk and dairy Green leafy vegetables (spinach, chard) Nuts and legumes Fish
FOLATO	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ GFD ⇒ Supplementation of vitamin B12 and folate 	<ul style="list-style-type: none"> Green leafy vegetables (spinach, chard) Legumes (soybeans, beans) Seeds (pumpkin, sunflower) Milk and eggs
VITAMIN B12	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Adequate intake through diet ⇒ Supplementation if the diet is not enough 	<ul style="list-style-type: none"> Meat Fish Milk Eggs

GFD: Gluten Free Diet

 https://www.ehu.eus/es/web/laboratorio_gluten/home
<http://www.ehu.eus/dieta-singluten/>

 glutentaldea.ehu@gmail.com

 Facultad de Farmacia
 Paseo de la Universidad, 7, 01006 Vitoria-Gasteiz, Álava

 [gluten3s](#)

