

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS JÓVENES CON ENFERMEDAD CELÍACA”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Nutrición y Dietética

Autora: Salme Chuquitarco ,Mishell Alejandra

Tutora: Lcda.Hidalgo Morales ,Kattyta Patricia ,Mg

Ambato – Ecuador

Junio , 2026

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Proyecto de Investigación con el tema: **“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS JÓVENES CON ENFERMEDAD CELÍACA”** de la estudiante Salme Chuquitarco Mishell Alejandra, de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica de Ambato. Considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación por el Jurado examinador designado por el Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud

Ambato, junio 2026

LA TUTORA



Lcda.Hidalgo Morales ,Kattyta Patricia, Mg.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación sobre:

"REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS JÓVENES CON ENFERMEDAD CELÍACA" como también los contenidos, ideas, objetivos y futura aplicación del trabajo de investigación son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, junio 2026

LA AUTORA



Salme Chuquitarco, Mishell Alejandra

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que se haga de esta tesis o parte de ella, un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de mi proyecto de investigación con fines de difusión pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, junio 2026

LA AUTORA



Salme Chuquitarco , Mishell Alejandra

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema: "REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS JÓVENES CON ENFERMEDAD CELÍACA" de Salme Chuquitarco Mishell Alejandra, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética.

Ambato, junio 2026

Para constancia firman:

- - - - - - - - - - - - -

PRESIDENTE/A

- - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - - -

1er VOCAL 2do VOCAL

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a mis padres Paul Salme y Adriana Chuquitarco quienes han sido el pilar fundamental en mi vida. Gracias por su amor, esfuerzo, apoyo incondicional y por creer siempre en mí. Cada logro alcanzado es también fruto de sus sacrificios y enseñanzas.

A mis hermanos, por acompañarme en cada etapa, por su apoyo, comprensión y por motivarme a seguir adelante en los momentos difíciles.

A toda mi familia, quienes de una u otra manera han estado presentes brindándome palabras de aliento, cariño y confianza para continuar este camino.

Y a mis amigos de carrera, con quienes compartí aprendizajes, retos y momentos inolvidables a lo largo de esta etapa universitaria. Gracias por su compañerismo, apoyo y amistad.

Este logro también es para todos ustedes.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi profundo agradecimiento a Dios por guiar cada paso de mi vida y brindarme la sabiduría y fortaleza necesarias para afrontar con madurez los desafíos y celebrar con humildad cada uno de los logros alcanzados durante este proceso.

A mis padres, quienes son el pilar fundamental de mi vida, por su amor, apoyo incondicional y constante motivación. Sus consejos, esfuerzo y confianza en mí han sido una fuente de inspiración para no rendirme y seguir luchando por cumplir mis metas y sueños.

De igual manera, agradezco a mis docentes universitarios, quienes durante mi formación académica compartieron generosamente sus conocimientos y experiencias, contribuyendo significativamente a mi crecimiento profesional y personal. De manera especial, expreso mi sincero agradecimiento a la Lcda. .Mg .Morales Kattyta Patricia tutora de mi trabajo de investigación, por su orientación, dedicación y acompañamiento durante el desarrollo de esta tesis.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA ..... **i**

APROBACIÓN DEL TUTOR ..... **ii**

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO ..... **iii**

DERECHOS DE AUTOR ..... **iv**

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR ..... **v**

DEDICATORIA ..... **vi**

AGRADECIMIENTO ..... **vii**

ÍNDICE GENERAL ..... **viii**

ÍNDICE DE TABLAS ..... **xii**

ÍNDICE DE FIGURAS ..... **xiii**

RESUMEN ..... **xiv**

SUMMARY ..... **xv**

INTRODUCCIÓN **1**

1. CAPÍTULO I MARCO TEÓRICO **4**

1.1. Antecedentes Investigativos **4**

1.2. Fundamentación Teórica Científica **7**

1.2.1. Enfermedad Celíaca 7

1.2.2. Diagnóstico 8

1.2.3. Tratamiento Médico 9

1.2.4. Enfermedad celíaca en el Adulto Joven 10

1.2.5. Requerimientos de macro y micro nutrientes 11

1.2.6. Macronutrientes 11

1.2.7. Micronutrientes 12

1.2.8. Guías alimentarias para pacientes con enfermedad celiaca 13

1.3. Objetivos 15

1.3.1. Objetivo General 15

1.3.2. Objetivos Específicos 15

2. CAPÍTULO II METODOLOGÍA 16

2.1. Materiales 16

2.2. Métodos 16

2.2.1. Nivel y Tipo de Investigación 16

2.2.2. Selección del área o ámbito de estudio 16

2.2.3. Descripción del proyecto de investigación y procedimientos para la recolección de la información 17

2.2.4. Criterios de inclusión 17

2.2.5. Criterios de exclusión..... 17

2.2.6. Elaboración de recomendaciones..... 18

2.2.7. Estandarización de porciones y recetas..... 20

2.2.8. Elaboración de la guía alimentaria..... 20

2.2.9. Validación de las guías alimentarias 20

3. CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN 22

3.1. Análisis e interpretación de resultados 22

3.1.1. Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información 22

3.1.2. Fase 2: Elaboración de recomendaciones..... 31

3.1.3. Fase 3: Estandarización de porciones y recetas..... 33

3.1.4. Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria..... 62

3.1.5. Fase 5: Validación de la guía alimentaria..... 85

3.2. Discusión 88

4. CAPÍTULO IV CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES..... 91

4.1. CONCLUSIONES 91

4.2. RECOMENDACIONES..... 92

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 93

ANEXOS 98

Anexo 1. Instrumento de validación por guía de expertos..... 98

Anexo.2 Matriz de validación o tabulación de los resultados 100

Anexo 3. Guía alimentaria final y diagramada para adultos jóvenes con enfermedad celiaca. 101

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Recomendaciones nutricionales para adultos jóvenes con enfermedad celíaca ..11

Tabla 2. Distribución de macronutrientes en el adulto joven con enfermedad celíaca..... 12

Tabla 3. Distribución de micronutrientes en el adulto joven con enfermedad celíaca..... 13

Tabla 4. Resumen de artículos y contraste con el grupo etario de Meneses (adultos jóvenes) 27

Tabla 5. Recomendaciones nutricionales para adultos jóvenes con enfermedad celíaca... 31

Tabla 6. Medidas caseras recomendadas..... 33

Tabla 7. Cálculo de la distribución de requerimiento por grupo de alimento: distribución de macronutrientes (mujeres adultas jóvenes) 49

Tabla 8. Cálculo de la distribución de requerimiento por grupo de alimento: distribución de porciones (mujeres adultas jóvenes) 49

Tabla 9. Cálculo de la distribución de requerimiento por grupo de alimento: distribución de macronutrientes (hombres adultos jóvenes)..... 50

Tabla 10. Cálculo de la distribución de requerimiento por grupo de alimento: distribución de porciones (hombres adultos jóvenes) 50

Tabla 11. Porciones recomendadas para el adulto joven con enfermedad celiaca 51

Tabla 12. Plan semanal detallado para hombres adultos jóvenes con enfermedad celíaca …..... 62

Tabla 13. Plan semanal detallado para hombres adultos jóvenes con enfermedad celíaca …..... 74

Tabla 14. Validación de guía por expertos..... 86

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mote pillo / Desayuno..... 56

Figura 2. Yogurt con fruta / Colación media mañana 57

Figura 3. Arroz con carne asada y ensalada de rábano y cebolla colorada / Almuerzo..... 58

Figura 4. Batido con yogurt de mora / media tarde 59

Figura 5. Seco de pollo con quinua cocida y ensalada tomate y cebolla paiteña /cena..... 60

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

"REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS JÓVENES CON ENFERMEDAD CELÍACA"

Autora: Salme Chuquitarco ,Mishell Alejandra

Tutora: Lcda. Mg .Hidalgo Morales , Kattyta Patricia

Fecha: Junio, 2026

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo elaborar una guía alimentaria dirigida a adultos jóvenes con enfermedad celíaca, basada en sus requerimientos nutricionales, con el propósito de promover una alimentación equilibrada, segura y libre de gluten que contribuya al mantenimiento de un adecuado estado nutricional y a la prevención de deficiencias nutricionales. El estudio se desarrolló mediante un enfoque descriptivo, documental y propositivo, de tipo transversal, orientado al análisis de la evidencia científica disponible sobre la alimentación en pacientes con enfermedad celíaca. La información se obtuvo mediante una revisión sistemática de la literatura siguiendo los lineamientos de la metodología PRISMA, realizando la búsqueda en bases de datos científicas como PubMed, SciELO, Scopus y Science Direct. Estos estudios permitieron identificar los principales problemas nutricionales asociados a la enfermedad celíaca, entre ellos deficiencias de micronutrientes, desequilibrios en la dieta sin gluten y consumo elevado de productos ultraprocesados. Con base en el análisis de la evidencia científica y en los lineamientos nutricionales establecidos por las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), se elaboró una guía alimentaria que incluye recomendaciones nutricionales, distribución de macronutrientes, estandarización de porciones y recetas adaptadas para adultos jóvenes con enfermedad celíaca. La guía fue validada por profesionales en nutrición con el fin de evaluar su claridad, pertinencia y aplicabilidad.

PALABRAS CLAVES: ENFERMEDAD CELÍACA; GUÍA ALIMENTARIA; NUTRICIÓN CLÍNICA; REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Author: Salme Chuquitarco, Mishell Alejandra

Tutor: Lcda. Mg . Hidalgo Morales, Kattyta Patricia

Date: June , 2026

"NUTRITIONAL REQUIREMENTS AND DEVELOPMENT OF A FOOD GUIDE FOR YOUNG ADULTS WITH CELIAC DISEASE"

SUMMARY

The present research aimed to develop a food guide for young adults with celiac disease based on their nutritional requirements, with the purpose of promoting a balanced, safe, and gluten-free diet that contributes to maintaining an adequate nutritional status and preventing nutritional deficiencies. The study was conducted using a descriptive, documentary, and propositional approach, with a cross-sectional design, focused on analyzing the available scientific evidence regarding nutrition in patients with celiac disease. The information was obtained through a systematic literature review following the PRISMA methodology guidelines, performing searches in scientific databases such as PubMed, SciELO, Scopus y Science Direct. These studies allowed the identification of the main nutritional problems associated with celiac disease, including micronutrient deficiencies, imbalances in the gluten-free diet, and high consumption of ultra-processed gluten-free products. Based on the analysis of the scientific evidence and the nutritional guidelines established by the Food-Based Dietary Guidelines (GABA),a food guide was developed that includes nutritional recommendations, macronutrient distribution, portion standardization, and recipes adapted for young adults with celiac disease. The guide was validated by nutrition professionals in order to evaluate its clarity, relevance, and applicability

KEYWORDS: CELIAC DISEASE; FOOD GUIDE; CLINICAL NUTRITION; NUTRITIONAL REQUIREMENTS.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad celíaca (EC), también conocida como enteropatía de origen autoinmune debido a la ingesta e intolerancia al consumido de gluten y prolaminas, con susceptibilidad genética y de carácter hereditario; era anteriormente considerada una patología infrecuente, ha emergido como un problema relevante de salud pública a escala global. La prevalencia estimada mediante pruebas serológicas es del 1,4 %, mientras que los estudios que emplean biopsias duodenales confirman una frecuencia del 0,7 % (Zingone et al., 2024). Estas cifras presentan importantes variaciones geográficas: por ejemplo, se han documentado tasas superiores en Suecia (3 %) y en la población saharaui (5,6 %), mientras que en regiones del este asiático (como Japón y Vietnam) y en el África subsahariana se han registrado prevalencias significativamente más bajas.

La distribución de la EC también está influenciada por variables demográficas como el sexo, la edad y la localización geográfica. En Sudamérica, la prevalencia varía del 0,4 %, en contraste con el 0,8 % observado en Europa y Oceanía. Estas discrepancias podrían atribuirse tanto a factores genéticos incluyendo genes del complejo mayor de histocompatibilidad (HLA) y otros genes no-HLA como a determinantes ambientales (Zingone et al., 2024).

En Estados Unidos, se estima que la prevalencia de la EC en adultos alcanza el 0,95 %, una cifra comparable a la reportada en poblaciones europeas. En población pediátrica, la prevalencia se sitúa en torno al 0,31 %, con una tasa general que fluctúa entre el 0,69 % y el 0,75 %. No obstante, entre individuos blancos no hispanos, la prevalencia aumenta al 1,01 %, mientras que las tasas son considerablemente menores entre afroamericanos (0,3 %) e hispanos (0,2 %) (Rodriguez, 2023).

En Latinoamérica, los estudios indican una considerable heterogeneidad en la prevalencia de EC 0,4 entre países, a pesar de su proximidad geográfica (Guamán et al., 2025). En general, la frecuencia de la enfermedad en poblaciones latinoamericanas es similar a la observada en europeos, especialmente en regiones con predominancia de ascendencia caucásica. Sin embargo, en países como Uruguay, donde existe una proporción significativa de población de ascendencia europea, los datos epidemiológicos son insuficientes. En Brasil, se ha reportado una prevalencia del 1,5

%, y en un estudio realizado en una zona urbana de Argentina, se estimó una prevalencia global de 1 caso por cada 167 adultos, observándose el doble de casos en mujeres en comparación con los hombres.

Según lo escrito por Reimundo (2017) en el Ecuador no existe datos ni reportes sobre la EC en el ministerio de salud pública tampoco programa o información especial de esta enfermedad, ni siquiera una estadística de incidencia de esta patología. La población en Ecuador con esta enfermedad son dos personas por cada 256 habitantes lo que nos da un total aproximado de 125000 personas con esta enfermedad.

Según estimaciones reportadas por la Fundación de Celíacos Ecuador, la prevalencia de enfermedad celíaca en la población ecuatoriana se aproxima al 0,78 %, Esta proporción sugiere que alrededor de 136 800 personas podrían estar afectadas por esta patología a nivel nacional (Meneses, 2025).

La enfermedad celíaca en adultos jóvenes ha mostrado un notable incremento en su tasa de diagnóstico en las últimas décadas, especialmente en el grupo etario comprendido entre los 19 y 29 años, históricamente subrepresentado tanto en estudios clínicos como epidemiológicos. Al ser esta enfermedad normalmente tratada como una patología pediátrica, investigaciones actuales han mostrado que su prevalencia epidemiológica ha aumentado en adultos jóvenes. Este cambio plantea retos diagnósticos debido a la variabilidad sintomática que presenta este grupo etario, con síntomas en múltiples sistemas y síntomas extra digestivos. Aumentado el riesgo de presentar complicaciones graves.

En este contexto, se vuelve clínicamente relevante realizar estudios enfocados específicamente en adultos jóvenes, no solo para caracterizar con mayor precisión la presentación clínica en este grupo, sino también para identificar factores de riesgo asociados a la baja detección y diagnóstico. Uno de los aspectos que refuerza esta necesidad es la implicación de la EC en la salud ósea. La inflamación crónica del intestino delgado y la malabsorción de micronutrientes esenciales, como el calcio y la vitamina D, conducen a una desmineralización ósea progresiva que puede manifestarse como osteopenia, osteoporosis y fracturas, incluso en individuos sin síntomas digestivos aparentes. Estudios recientes han demostrado que los pacientes con EC tienen un 30 % más de riesgo de fracturas en general y hasta un 69 % más de riesgo

de fractura de cadera al momento del diagnóstico lo cual pone de manifiesto la importancia de una detección precoz (Mosca, 2022).

Esta enfermedad es sub diagnosticada, ya que por cada enfermo diagnosticado hay cinco pacientes sin diagnosticar, debido a que la sintomatología es variable, tanto en la presentación como en la magnitud de los síntomas o incluso hay asintomáticos. El único tratamiento efectivo para la enfermedad celíaca es una dieta estricta sin gluten de por vida. Un seguimiento estructurado y un tratamiento individualizado para los pacientes, incluyendo la corrección de deficiencias nutricionales.

Considerando estas implicaciones clínicas y epidemiológicas, es fundamental profundizar en el conocimiento de la EC en adultos jóvenes a través de investigaciones específicas que permitan establecer estrategias de tratamiento nutricional más eficaces, a la par de criterios diagnósticos más sensibles para esta población que prevengan complicaciones a largo plazo. Un estudio centrado en establecer una guía nutricional siguiendo los requerimientos nutricionales de los adultos jóvenes disminuirá el riesgo de complicaciones, con una mirada desde una perspectiva más preventiva, personalizada y costo-efectiva en salud pública.

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

La enfermedad celíaca (EC) es un trastorno autoinmune sistémico desencadenado por los péptidos del gluten, que provocan una respuesta inmunitaria mediada por linfocitos T, lo que conlleva atrofia de las vellosidades intestinales e inflamación crónica en el intestino delgado Afecta aproximadamente al 1,4 % de la población mundial, con una presentación clínica muy variable. El único tratamiento eficaz es la adherencia de por vida a una dieta sin gluten (DSG). Estudios recientes sugieren que la pérdida de la tolerancia al gluten puede ocurrir tanto tras la exposición inicial al gluten como más adelante en la vida, lo que implica que otros factores ambientales contribuyen al desarrollo de la EC (Vasile et al., 2025). Por lo descrito se aprecia que la enfermedad celíaca es una patología de origen inmune con alteraciones que pueden ir de leve a grave, que repercute en la calidad de vida de los pacientes y cuyo tratamiento es principalmente nutricional basado en la abstinencia del gluten, involucra concientización del paciente y su entorno para evitar la deserción del tratamiento nutricional.

El uso de productos alimentarios sin gluten garantiza a los pacientes con enfermedad celíaca tengan acceso a opciones alimentarias seguras, nutritivas y apetecibles (Silva, 2023). La biodisponibilidad de estos alimentos desempeña un papel fundamental para la adherencia a la dieta y mejora de calidad de vida de los pacientes celíacos .

Según Van et al. (2022), la efectividad de una dieta moderadamente baja en FODMAP, combinada con una dieta estricta sin gluten, en comparación con una dieta estricta sin gluten convencional, sirve para evitar que los carbohidratos de cadena corta que se absorben mal en el intestino delgado y pueden fermentar en el intestino grueso, causan síntomas en personas sensibles para tratar los síntomas gastrointestinales persistentes en pacientes con enfermedad celíaca tratada en remisión. Se realizó un ensayo controlado aleatorizado entre los años 2018 y 2019 con 70 adultos establecidos con enfermedad celíaca por biopsia. Los resultados mostraron diferencias significativas en la evolución de las puntuaciones de GSRS-IBS entre los dos grupos

(P interacción < .001), con mejoras evidentes desde la primera semana y sostenidas hasta la cuarta semana., el índice de síntomas celíacos fue considerablemente menor en el grupo de intervención. En conclusión, una dieta moderadamente baja en FODMAP a corto plazo resultó en una reducción significativa de los síntomas gastrointestinales y mejoró la salud relacionada con la enfermedad celíaca, lo que sugiere que podría ser una opción eficaz para el tratamiento de los síntomas persistentes en pacientes con esta condición.

Los autores Carvalho et al., (2024) en su investigación establecieron el propósito de evaluar el efecto de un modelo de cuidado de conducta promotora de salud en adolescentes y adultos jóvenes con enfermedad celíaca. Se realizó un estudio mixto y cuasiexperimental en tres etapas con una muestra no probabilística de 152 participantes en el pretest y 136 en el postest. Los resultados iniciales evidenciaron que los participantes exhibían un estilo de vida poco saludable y síntomas característicos de la enfermedad celíaca. No obstante, al implementar la intervención, se observó una transformación notable en sus hábitos de vida, acompañada de una disminución significativa de la sintomatología". Lo que demuestra que al implementar un modelo integral hace que los pacientes celiacos mejoren su tratamiento y calidad de vida.

Real y Chamorro (2022) determinaron la adherencia a la dieta sin gluten y los factores de riesgo de no adherencia. Se realizo un estudio observacional, transversal, comparativo. Se incluyó a varones y mujeres, de cualquier edad, portadores de enfermedad celiaca, que viven en el Paraguay en el periodo enero-abril 2021 y aceptaron completar una encuesta. La muestra se constituyó con 371 encuestados, siendo 322 adultos (87%) con edad media 38 ± 12 años y 49 niños y adolescentes (13%) con edad media 10 ± 5 años. La adherencia a la dieta sin gluten se detectó en 59 % de los adultos y en 73 % de los niños y adolescentes. Por lo que, el estudio permite conocer la frecuencia de la adherencia a la dieta sin gluten en celíacos del Paraguay, lo que determina que hay relación entre la edad de diagnóstico y la adherencia al tratamiento nutricional.

Schiepatti et al. (2022) en su estudio analizan las tendencias y los predictores clínicos de la adherencia a largo plazo a una DSG en adultos con EC. Se trata de un

estudio retrospectivo de un solo centro de pacientes adultos (>18 años) con EC comprobada por biopsia en un seguimiento a largo plazo en un centro de referencia terciario para EC. Se incluyeron 248 pacientes (37 ± 12 años, 186F, tiempo medio en una DLG 90 meses). A largo plazo, 200/223 (89,7 %) fueron adherentes y 21/223 (9,4 %) pacientes no lo fueron. La adherencia mejoró con más frecuencia de lo que empeoró (OR, 39,5; IC del 95 %, 11,4-178,5; $P < 0,01$). Los síntomas clásicos (diarrea, pérdida de peso) al momento del diagnóstico de EC predijeron una adherencia más estricta a la DSG a largo plazo (OR, 3,27; IC del 95 %, 1,21-8,81; $P = 0,02$), mientras que la anemia (OR, 0,31; IC del 95 %, 0,12-0,82; $P = 0,02$) y la dermatitis herpetiforme (OR, 0,23; IC del 95 %, 0,06-0,91; $P = 0,04$) predijeron una peor adherencia a largo plazo. En el seguimiento, la adherencia inicial a la DSG (OR, 42,70; IC del 95 %, 10,70-171,00; $P = 0,04$) fue el principal determinante de la adherencia a la DSG a largo plazo. Podemos concluir que la adherencia a la dieta sin gluten varía en menos del 10 % de los pacientes, con tendencia a mejorar.

En la investigación de Akbari et al. (2022) se efectuó un estudio con el objeto de examinar el resultado de un programa de educación en grupo de personas con enfermedades celíacas, fundamentalmente en relación con lo gastrointestinales y el bienestar humano. Por lo cual se generó un ensayo con participantes de 130 pacientes que ya siguen una dieta libre de gluten, los cuales fueron distribuidos de manera aleatoria en grupos de 66 participantes y el otro grupo que siguió con la educación de 64.

Como resultados fue que hubo la edad promedia de 37,57 años que se evaluaron por medio del cuestionario GSRS, que se orienta a medir el nivel de síntomas gastrointestinales, y el SF-36, permitiendo valorar la calidad de vida, ambas herramientas se aplicaron al inicio del estudio y posteriormente a los tres meses.

Tras este periodo, los pacientes que participaron en la educación grupal mostraron una mejora significativa tanto en los síntomas gastrointestinales como en su calidad de vida, evidenciada en los resultados del GSRS (p=0,04) y del SF-36 (p=0,02). El estudio, registrado con el código IRCT20080904001197N21, concluye que la educación grupal constituye una estrategia eficaz para favorecer el bienestar de las personas con enfermedad celíaca. Estos resultados respaldan la importancia de

incluir programas educativos grupales como parte del abordaje integral de esta enfermedad

1.2. Fundamentación Teórica Científica

1.2.1. Enfermedad Celíaca

La enfermedad celíaca es un trastorno entero patológico de tipo crónico inmunitario desencadenado por la ingesta de gluten en personas con predisposición genética. Se caracteriza por inflamación inmunitaria y daño a la mucosa del intestino delgado, lo que provoca una alteración de la absorción de nutrientes y una amplia gama de síntomas gastrointestinales y sistémicos. Históricamente, la enfermedad celíaca se sospechaba principalmente en niños caucásicos con síntomas de malabsorción como diarrea, pérdida de peso y retraso del crecimiento. Sin embargo, actualmente se reconoce que afecta a personas de todas las edades y etnias, con síntomas gastrointestinales sutiles o presentaciones clínicas atípicas, como fatiga, anemia y síntomas neurológicos (Shiha & Sanders, 2025).

Fisiopatología e Historia Natural de la enfermedad

La enfermedad celiaca es una enfermedad sistemática de origen inmunológico provocado por el consumo de gluten en personas genéticamente susceptibles (haplotipo HLA-DQ2/DQ8) con o sin enteropatía. Por ello el consumo de gluten es el principal detonante ambiental

El desarrollo de la enfermedad se presenta en personas genéticamente susceptibles en asociación con la presencia del antígeno leucocitario humano (HLA) tipo DQ2 y DQ8. La tasa de concordancia en EC para los gemelos es cercana a 80 % y un 11 % para los gemelos dicigóticos. Al igual del riesgo entre los familiares de primer grado, cuya tasa se ha estimado aproximadamente 10 % (Navarro, 2023)

Su fisiopatología se caracteriza por una respuesta inmunológica dependientes de linfocitos T aberrante frente a péptidos del gluten, especialmente gliadinas, que, tras resistir la hidrólisis proteica gastrointestinal, son determinados por la enzima transglutaminasa tisular (tTG), aumentando su inmunogenicidad. Estos péptidos modificados son presentados por células presentadoras de antígenos a linfocitos T

CD4+ en la lámina propia, lo que induce la producción de citocinas proinflamatorias (como IFN-γ, IL-21 y TNF-α), promoviendo inflamación y daño tisular.

Al mismo tiempo , se activa la inmunidad innata a través de la interleucina-15 (IL-15), lo que favorece el aumento de los linfocitos intraepiteliales CD8+ con función citotóxica. Estas son células participan directamente en el daño de los enterocitos.

Por lo tanto, resultado se desarrollan alteraciones histopatológicas características como la atrofia de las vellosidades intestinales, la hiperplasia de las criptas y un incremento del infiltrado linfocítico intraepitelial. Este cambio hace que el intestino no pueda absorber adecuadamente los nutrientes , lo que puede provocar diversas manifestaciones clínicas que se presentan tanto a nivel intestinal como en otros órganos del organismo

1.2.2. Diagnóstico

El diagnóstico de la enfermedad celíaca (EC) en adultos se establece mediante una integración sistemática de parámetros clínicos, serológicos e histopatológicos. En el ámbito serológico, se utilizan como biomarcadores principales los anticuerpos IgA anti-transglutaminasa tisular (IgA-tTG) y los anticuerpos endomisiales (EMA), detectables respectivamente mediante ELISA e inmunofluorescencia indirecta. La IgA-tTG se considera la herramienta de tamizaje de primera línea por su alta sensibilidad, especificidad aceptable, bajo costo y disponibilidad generalizada; mientras que el EMA, aunque menos utilizado debido a su dependencia del operador y mayor complejidad técnica, presenta una especificidad diagnóstica superior, siendo útil como prueba confirmatoria.

La biopsia de la mucosa duodenal que se obtiene mediante una endoscopia prolongada se considera el procedimiento de narración para ratificar el diagnóstico, las variaciones que se observaron en el tejido clasifican importantemente manejando la codificación de Marsh. El estudio Marsh 1, se caracteriza por el aspecto de 25 o más linfocitos intraepiteliales por cada 100 enterocitos, se sugiere la potencial presencia de enfermedades, por si solo no es suficiente para instaurar un determinación definitivo. Por otro lado, Marsh 2 y Marsh 3, se encontró hallazgos más determinantes.

Posteriormente, la modificación propuesta por Marsh-Oberhuber amplía esta clasificación al dividir el estadio Marsh 3 en tres subtipos (3a, 3b y 3c), los cuales se diferencian según el grado de aplanamiento de las vellosidades intestinales. Por otra parte, la clasificación de Corazza y Villanacci propone una forma más sencilla de interpretar las lesiones histológicas, agrupándolas en tipo A y tipo B. El tipo A corresponde a lesiones no atróficas, en las que se observa únicamente un aumento de linfocitos intraepiteliales. En contraste, el tipo B incluye las lesiones atróficas y se subdivide en B1, donde existe una reducción de la relación vellosidad-cripta menor a 3:1 pero las vellosidades aún pueden identificarse, y B2, que se caracteriza por una atrofia vellositaria completa (Shiha & Sanders, 2025).

La inmunohistoquímica ayuda a la caracterización de forma esquemática y precisa los linfocitos intraepiteliales, fundamentalmente en asuntos de diagnóstico mecanismo. Es importante considerar situaciones que envuelven la validez diagnóstica serológica, como la deficiencia selectiva de IgA presente en alrededor del 2 % de los individuos con EC, y el inicio previo de una dieta libre de gluten, que puede negativizar los títulos de anticuerpos. Se recomienda la evaluación análoga de los niveles séricos de IgA total y garantizando una exhibición adecuada al gluten durante el proceso diagnóstico para menguar la probabilidad de resultados negativos falsos (Vargas et al., 2005).

1.2.3. Tratamiento Médico

Actualmente, no existen terapias farmacológicas aprobadas específicamente para la enfermedad celíaca; el manejo médico se limita al tratamiento de las posibles complicaciones y deficiencias asociadas, como anemia por deficiencia de hierro, osteopenia u osteoporosis por déficit de calcio y vitamina D, o alteraciones neurológicas por carencia de vitaminas del complejo B. En estos casos, se indica suplementación dirigida según las necesidades del paciente. Paralelamente, se están desarrollando y evaluando nuevas estrategias terapéuticas experimentales, como inhibidores de la transglutaminasa tisular, moduladores de la permeabilidad intestinal y vacunas tolerogénicas, con el objetivo de modificar la respuesta inmunológica frente al gluten (Vocalía Nacional de Alimentación, 2021; Office on Women’s Health, 2025).

El mejor tratamiento es el preventivo al tener una dieta libre de gluten y utilización de alimentos alternativos con buen valor nutricional.

Tratamiento nutricional

El único tratamiento comprobado para esta enfermedad es una dieta sin gluten ni propalamidas, con una adhesión estricta es fundamental para la recuperación de la mucosa duodenal y la eliminación de los síntomas. Lograr dieta total sin gluten resulta muy complicado debido a la contaminación cruzada, lo que puede mantiene el daño histológico. Además, los alimentos tradicionales derivados del trigo, como panes, pastas, pasteles y snacks procesados, el gluten también se encuentra en productos menos evidentes, usándose como espesante en salsas o como aditivo estabilizador y aromatizante. Por eso las personas con enfermedad celíaca, a pesar de mantenerse en seguir una dieta libre de gluten, sufran ingestas accidentales que provocan deficiencias (Calle et al., 2020).

1.2.4. Enfermedad celíaca en el Adulto Joven

El adulto joven, que va entre los 19 y 29 años, el organismo requiere una dieta equilibrada. Esta también se orienta a suplir algunos déficits propios del organismo en el caso de |la mujer, mientras que en el varón el régimen apropiado busca nutrir el cuerpo de forma equilibrada y constituir un elemento preventivo para evitar futuros trastornos. En esta etapa obtener alimentos que aporten los nutrientes para poder mantener y reparar los tejidos y las funciones vitales del organismo, desarrollar una actividad física y mental apropiada, para enfrentar situaciones de stress como puede ser el embarazo, la lactancia y enfermedades infecciosas. Los requerimientos nutricionales adecuados para cada individuo se calculan de acuerdo con el peso, talla y actividad física que realizan (Cervantes, 2023).

La salud ósea en adolescentes mostró que tienen una salud ósea subóptima y una estatura más baja en el momento del diagnóstico. Esto podría indicar que la prevalencia de DMO reducida también puede ser alta en pacientes adultos jóvenes con EC. La acumulación ósea subóptima en el momento de alcanzar la masa ósea máxima (edad 20-30) puede influir en el riesgo de osteoporosis posterior (Mosca, 2022).

1.2.5. Requerimientos de macro y micro nutrientes

Los requerimientos nutricionales son las cantidades de cantidades de energía y nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana y que el organismo funcione correctamente, los que varían según factores como la edad, el sexo, la talla, el peso y el nivel de actividad física.

Mediante la energía nuestro cuerpo puede llevar a cabo todos su proceso vitales , ya que todos los procesos fisiológicos dependen de un suministro de energía

La energía obtiene de los alimentos que consumimos diariamente y la oxidación de los carbohidratos , proteínas y grasas

Esta proviene de los alimentos que consumimos y se obtiene a través de la oxidación de carbohidratos, proteínas y grasas.

El requerimiento energético va a depender del sexo , talla , edad , peso que una persona necesita diariamente para mantener sus funciones básicas sin afectar su peso corporal. Cada uno de nosotros posee un metabolismo específico, determinado por factores genéticos, por lo que la alimentación debe adaptarse a estas características (Silva, 2023).

Tabla 1. *Recomendaciones nutricionales para adultos jóvenes con enfermedad celíaca*

Proteínas	0,8 gr / kilogramos de peso
Lípidos	Ácidos grasos esenciales
Agua	2000-2600 ml
Fibras	25 gramos día
Vitaminas y minerales	Calcio , vitamina D , Potasio
Actividad Física	150 minutos moderado / 75 minutos intensos

Nota. Elaborado a partir de Salas et al. (2019).

1.2.6. Macronutrientes

Hidratos de carbono: Son la principal fuente de energía para el organismo, se clasifican en monosacáridos (azúcares simples), disacáridos (como la sacarosa, maltosa y lactosa) y polisacáridos (como el almidón, glucógeno y celulosa).

Proteínas: Compuestas por aminoácidos, las proteínas desempeñan un papel fundamental en la formación y reparación de células y tejidos del cuerpo. Además, cumplen funciones enzimáticas y hormonales. Su principal función es estructural, por lo que las proteínas de origen animal y vegetal que consumimos contribuyen a la síntesis de tejidos y al metabolismo. (Silva, 2023)

Grasas: Las grasas no solo proporcionan energía, sino que también son esenciales para el transporte de vitaminas liposolubles, la estructura celular y la función hormonal; se dividen en saturadas, que pueden elevar el colesterol LDL, insaturadas, consideradas cardioprotectores por ayudar a reducir dicho colesterol, y grasas trans, las cuales son especialmente dañinas al disminuir los niveles de colesterol HDL (Silva, 2023).

Tabla 2. *Distribución de macronutrientes en el adulto joven con enfermedad celíaca*

Grupo etario	Kcal	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Hombres	2189	20 %	25 %	55 %
Mujeres	1733	20 %	25 %	55 %

Nota. Elaborado a partir de Salas et al. (2019).

1.2.7. Micronutrientes

Los micronutrientes vitaminas, minerales y oligoelementos son esenciales en pequeñas cantidades para el metabolismo, el desarrollo y la salud general, ya que desempeñan funciones cruciales en el sistema inmunológico, la producción de energía y la prevención de enfermedades; dado que el organismo no los sintetiza, deben obtenerse a través de la alimentación, adaptándose sus requerimientos según la edad, el sexo y el estado hormonal. Su deficiencia puede desencadenar infecciones, trastornos graves e incluso la muerte, afectando a cerca de 2 mil millones de personas en todo el mundo, tanto en países en desarrollo como en desarrollados (Cavagnari et al., 2021).

Un claro ejemplo de cómo una mala absorción de nutrientes puede provocar deficiencias severas es la enfermedad celíaca, la cual impacta negativamente en la salud ósea, el sistema nervioso y la inmunidad. Además, dado que la carencia de micronutrientes se desarrolla de forma progresiva, suele detectarse en etapas avanzadas, dando lugar a una malnutrición oculta; entre las principales causas de estas

deficiencias se encuentran una dieta insuficiente, la baja calidad y diversidad de los alimentos, y trastornos que afectan la absorción, como ocurre en la enfermedad celíaca (Cavagnari et al., 2021).

Tabla 3. *Distribución de micronutrientes en el adulto joven con enfermedad celíaca*

Micronutriente	**Requerimiento diario (18–29 años)**	**Función principal**	**Fuentes libres de gluten**
Hierro	Hombres: 8 mg Mujeres: 18 mg	Prevención de anemia y transporte de oxígeno	Carnes magras, hígado, lentejas, quinoa, espinaca
Ácido fólico	400 µg	Síntesis de ADN y formación de glóbulos rojos	Espinaca, brócoli, leguminosas, aguacate
Calcio	1.000 mg	Mineralización ósea y contracción muscular	Lácteos, bebidas vegetales fortificadas, almendras, sardinas
Vitamina D	600 UI	Absorción de calcio y función inmunológica	Pescado azul, yema de huevo, lácteos fortificados, exposición solar
Zinc	Hombres: 11 mg Mujeres: 8 mg	Inmunidad y cicatrización	Carnes, semillas de calabaza, nueces, leguminosas
Vitamina B12	2,4 µg	Función neurológica y formación de eritrocitos	Carnes, pescado, huevos, lácteos

Nota. Elaborado a partir de Jivraj et al. (2022), Lebovits & Lee (2023) y (MSP, 2018).

1.2.8. Guías alimentarias para pacientes con enfermedad celiaca

Son instrumentos técnicos construidos por equipos interdisciplinarios con base en evidencia científica actualizada, integrando no solo conocimientos en nutrición y salud, sino también elementos culturales y sociales relevantes. Estas directrices incluyen recomendaciones específicas sobre el consumo de distintos grupos de alimentos, considerando su valor nutricional y grado de procesamiento, con el objetivo de promover una alimentación equilibrada y prevenir enfermedades relacionadas con la dieta. Asimismo, contemplan factores culturales y de estilo de vida, incorporando prácticas alimentarias tradicionales y promoviendo la actividad física. Algunas guías se adaptan a grupos poblacionales particulares, abordando requerimientos dietéticos

específicos y condiciones de salud asociadas. Su desarrollo se fundamenta en un enfoque participativo y multidisciplinario, que involucra expertos en salud, agricultura y educación, así como procesos de consulta pública para asegurar su aplicabilidad y legitimidad social (Montaña et al., 2021).

Los dieta del adulto joven no solo debe ser libre de gluten , sino también promover un equilibrio nutricional adecuado, esta es la etapa de la vida requiere la energía suficiente y nutrientes esenciales para su desarrollo fisiológico .Por lo tanto recomendaciones enfatizan la necesidad de consumir alimentos frescos y naturales como frutas, verduras, legumbres, cereales naturalmente sin gluten , proteínas magras y grasas saludables. También es importante cubrir las necesidades de las deficiencias de nutrientes esenciales como hierro, calcio, vitamina D y vitaminas del grupo B, que suelen ser insuficientes en personas con enfermedad celíaca. (Sifontes, 2023).

Las guías nutricionales destinadas a personas con enfermedad celíaca enfatizan la necesidad de una exclusión estricta del gluten en la dieta y subrayan la importancia de un seguimiento dietético especializado para prevenir deficiencias de macro y micronutrientes, dado que la alimentación sin gluten puede ser nutricionalmente limitada. Actualmente, se dispone de una amplia variedad de alimentos aptos para celíacos, clasificados como naturalmente libres de gluten como ciertos cereales y pseudocereales (arroz, maíz, quinoa, sorgo, entre otros), frutas, verduras, legumbres, carnes frescas, lácteos no procesados y grasas saludables y productos procesados certificados, que garantizan su inocuidad mediante etiquetado específico. Esta certificación asegura concentraciones inferiores a 20 ppm o incluso 10 ppm de gluten (Montaña et al., 2021).

Paralelamente, se alerta sobre la necesidad de evitar productos con gluten oculto o derivados de cereales como trigo, cebada, centeno y espelta. En este contexto, países como Australia y Nueva Zelanda aplican normativas especialmente rigurosas a través del organismo Food Standards Australia New Zealand (FSANZ, 2021), el cual establece límites máximos de gluten por kilogramo para etiquetar productos como “libres de gluten” y exige la declaración obligatoria de cualquier ingrediente que contenga cereales con gluten, garantizando así una mayor protección para la población celíaca.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Elaborar una guía alimentaria para adultos jóvenes con enfermedad celíaca, que basada en sus requerimientos nutricionales, nos ayude a promover una alimentación que sea equilibrada y segura, garantizando la exclusión del gluten y fomentando su bienestar general.

1.3.2. Objetivos Específicos

Identificar los requerimientos nutricionales de los adultos jóvenes con enfermedad celíaca mediante una revisión exhaustiva de literatura científica actualizada sobre las necesidades dietéticas de este grupo etario.

Elaborar una guía alimentaria práctica y accesible que en donde se considere las recomendaciones nutricionales para adultos jóvenes con enfermedad celíaca, incluyendo nuevas alternativas a los alimentos sin gluten y nuevas opciones para una alimentación saludable y variada.

CAPITULO II
METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Para efectuar esta investigación, se utilizó recursos materiales como laptops, papel, carpetas, cuadernos, lápices y borradores para gestionar y procesar la información. También se emplearon herramientas tecnológicas como bases de datos universitarias, procesadores de texto y acceso a internet para recopilar información específica. En cuanto a los recursos humanos se incluyó al investigador principal, personal de apoyo como tutores y la supervisión académica proporcionada por instructores especializados. Estos recursos permitieron que el estudio se realizara de manera organizada.

2.2. Métodos

2.2.1. Nivel y Tipo de Investigación

El proyecto corresponde a un nivel descriptivo y propositivo:

Es de carácter descriptivo porque envuelve la compilación y el análisis de investigación científica y técnica sobre la enfermedad celíaca, sus necesidades nutricionales y la dieta adecuada, además es propositivo ya que describe el malestar, sino que también propone una solución concreta: la creación de una guía dietética adaptada a las necesidades de los pacientes con enfermedad celíaca.

El estudio corresponde a un nivel descriptivo y documental, ya que se coloca a recopilar, organizar y analizar de forma científica sobre la enfermedad celíaca y la alimentación en adultos jóvenes, con el fin de exponer una propuesta práctica en forma de guía alimentaria.

2.2.2. Selección del área o ámbito de estudio

El área es la de salud, paciente con enfermedad celiaca, Nutrición clínica y manejo nutricional de **“**Adultos jóvenes de 19 a 29 años”.

2.2.3. Descripción del proyecto de investigación y procedimientos para la recolección de la información

El proyecto de investigación está divido en 5 fases para la creación y validación de las guías alimentarias enfocadas en adultos jóvenes con enfermedad celiaca.

Para recolectar la información se realizó mediante una revisión sistemática de la literatura, siguiendo los criterios establecidos por PRISMA 2020. La búsqueda de publicaciones científicas se llevó a cabo en bases de datos expertas en ciencias de la salud y nutrición, entre ellas PubMed, SciELO, Scopus y ScienceDirect.

En cuanto a estrategias de búsqueda se basó en el uso de palabras claves en inglés y español, como padecimientos de enfermedades celíaca / celiac disease, adulto joven / young adult , dieta sin gluten / gluten-free diet, nutrición en el adulto joven / nutrition in young adult , y celiaquía geriátrica / geriatric celiac disease. Los términos estuvieron utilizados tanto de manera individual como combinados mediante operadores booleanos, como AND y OR, con el propósito de ampliar y optimizar la localización de información científica pertinente.

2.2.4. Criterios de inclusión

Para los criterios de inclusión se consideró lo siguiente publicaciones científicas entre los años 2011 y 2025 además de esto se seccionó artículos que sean en ingles , español o portugués enfocados en información sobre la enfermedad celiaca , en adultos jóvenes , adolescentes

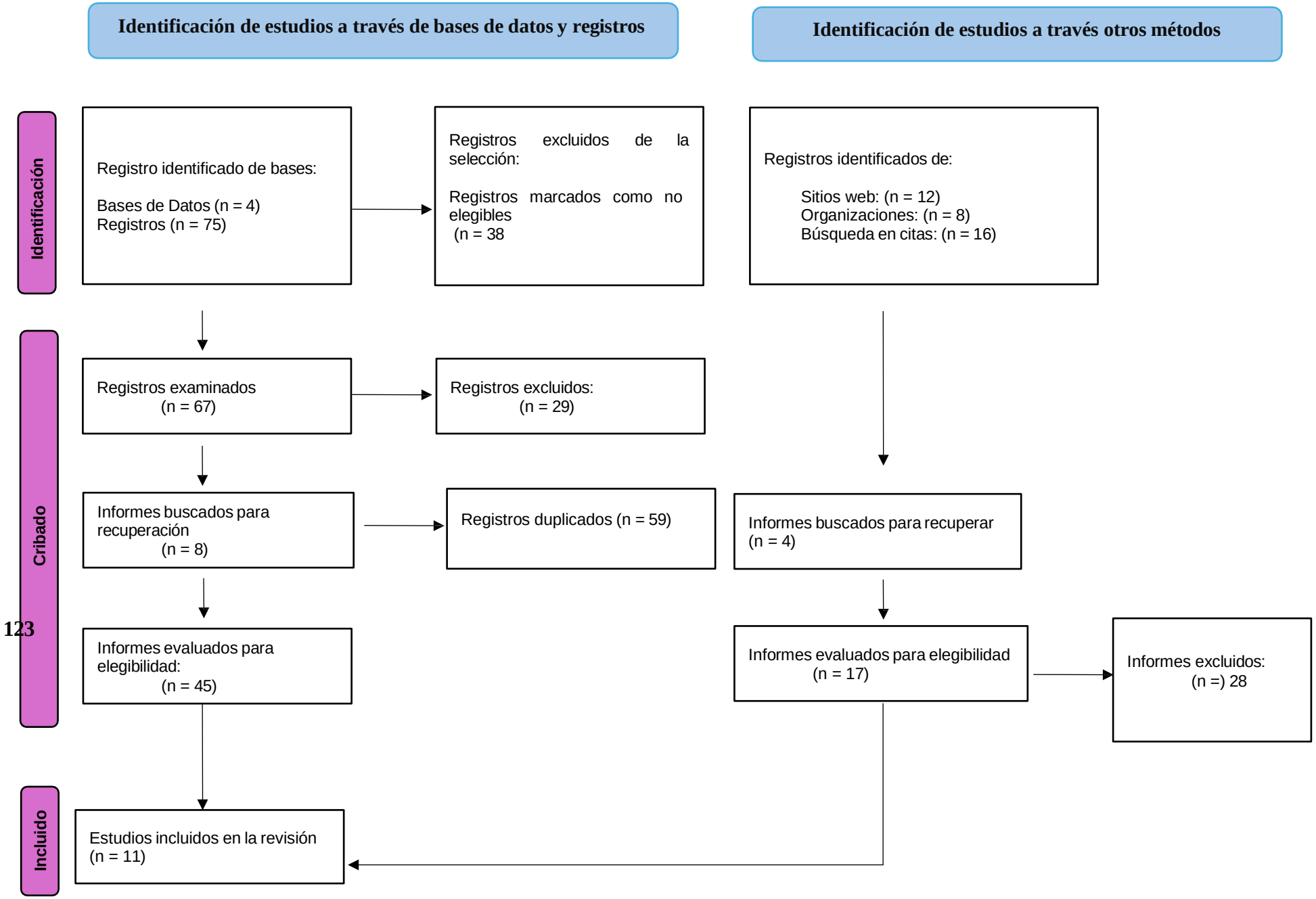
2.2.5. Criterios de exclusión

Se excluyeron estudios e investigaciones de duplicados , artículos no científicos , artículos sin acceso completo y artículos que no abordan variables nutricionales relevantes .

2.2.6. Elaboración de recomendaciones

A partir del análisis de la literatura científica seleccionada y de la evaluación del estado nutricional de adultos jóvenes de 19 a 29 años con enfermedad celíaca, se elaboraron diez recomendaciones nutricionales basadas en evidencia, dirigidas a esta población. La información sobre el estado nutricional de los adultos jóvenes fue obtenida en las fases iniciales del proyecto de investigación principal titulado "Evaluación del estado nutricional de los pacientes celíacos de la Fundación Celíacos del Ecuador", aprobado mediante la Resolución Nro. UTA-CONIN-2025-0102-R," (Meneses, 2025).

Cuando se generan formulaciones recomendadas se integran hallazgos de los artículos científicos seleccionados en la revisión sistemática, los resultados del diagnóstico nutricional de la población estudiada, las recomendaciones se redactaron en un lenguaje preciso, con el objeto de facilitar su aplicación en la vida diaria y contribuir a mejorar la calidad de la dieta sin gluten, prevenir deficiencias nutricionales y reducir el riesgo de malnutrición por exceso en adultos jóvenes con enfermedad celíaca.


Identificación de estudios a través de bases de datos y registros
Identificación de estudios a través otros métodos
Identificación
Cribado
Incluido
Registro identificado de bases:
Bases de Datos (n = 4)
Registros (n = 75)
Registros excluidos de la selección:
Registros marcados como no elegibles
(n = 38
Registros identificados de:
Sitios web: (n = 12)
Organizaciones: (n = 8)
Búsqueda en citas: (n = 16)
Registros examinados
(n = 67)
Registros excluidos:
(n = 29)
Informes buscados para recuperación
(n = 8)
Registros duplicados (n = 59)
Informes buscados para recuperar
(n = 4)
Informes evaluados para elegibilidad:
(n = 45)
Informes evaluados para elegibilidad
(n = 17)
Informes excluidos:
(n =) 28
Estudios incluidos en la revisión
(n = 11)

123

2.2.7. Estandarización de porciones y recetas

Se elaboró tablas de porciones recomendadas para adultos jóvenes con enfermedad celiaca, las cuales incluirán tamaños y números de porción recomendados por grupos de alimento. A su vez de realizo la estandarización de 5 recetas para adultos jóvenes con enfermedad celiaca.

2.2.8. Elaboración de la guía alimentaria

Se realizo la elaboración de tablas de porciones y recetas preelaboradas para crear una guía dietética completa de 14 días. Esto se lo realizo en dos ciclos de menús de siete días por semana, con varias recetas que garantizan un valor nutricional como también aceptabilidad sensorial. Así facilitando la aplicación de esta información , se creó un diseño gráfico y también fácil de entender, transformando toda la información técnica en una herramienta práctica que ayuda a cada uno los jóvenes con enfermedad celíaca a gestionar su propia alimentación.

2.2.9. Validación de las guías alimentarias

Con el objetivo de asegurar la claridad, pertinencia, validez de contenido y calidad del diseño de la guía alimentaria dirigida a adultos jóvenes con enfermedad celíaca, se aplicó un proceso de validación mediante juicio de expertos. Este procedimiento permite valorar la calidad y adecuación de un material educativo a partir de la revisión crítica realizada por profesionales con experiencia en el área temática.

Con esta cuantificación del proceso se creó un prontuario de ratificación diseñado específicamente para el estudio y se distribuyó a los expertos a través de la plataforma Google Forms. Esta herramienta incluía una escala tipo Likert de cuatro niveles en donde 1 Insuficiente, 2 Aceptable, 3 Bueno, 4 Excelente) para evaluar diversos aspectos del documento estudiado

El formulario consideró las siguientes dimensiones para la evaluación del material : contenido, claridad, pertinencia y diseño. Cada una de ellas se incorporó diversos criterios que permitieron analizar elemeo la exactitud científica de la información, la claridad del lenguaje empleado, la pertinencia de las recomendaciones nutricionales y la calidad de la presentación visual del documento.

Los expertos que se consideró para la investigación fueron expertos en nutrición seleccionados mediante muestreo intencional, considerando como criterio de inclusión contar con al menos dos años de experiencia profesional en nutrición clínica. La participación de estos especialistas permitió evaluar la pertinencia científica y práctica de la guía desde una perspectiva profesional. La selección del panel se fundamenta en lo señalado por Lynn (1986) y Polit y Beck (2006), quienes indican que un grupo de entre cinco y diez expertos es suficiente para asegurar una evaluación confiable del contenido de instrumentos o materiales educativos.

Los resultados fueron especialistas y recopiladas automáticamente en Forms y posteriormente exportadas a una hoja de cálculo en Microsoft Excel para su tabulación y análisis. En la matriz de datos se registraron las puntuaciones otorgadas por cada experto a los diferentes ítems evaluados. Posteriormente se procedió al cálculo del Índice de Validez de Contenido (IVC o CVI) para cada criterio y dimensión.

$$IVC = \frac{\text{Número de expertos que calificaron el ítem con 3 o 4}}{\text{Número total de expertos}}$$

Para este cálculo se consideraron como respuestas válidas aquellas clasificadas en las categorías “Bueno” (3) y “Excelente” (4).

Los resultados según los siguientes criterios: un VCI ≥ 0,80 indica una buena validez del ítem; un VCI entre 0,60 y 0,79 indica la necesidad de realizar cambios menores; y un VCI < 0,60 indica que el contenido debe revisarse o modificarse. Así mismo se revisaron las observaciones cualitativas y los comentarios de expertos para identificar sugerencias y oportunidades de mejora en cuanto al contenido y la presentación de la guía. Con base en estas observaciones, se realizaron los cambios necesarios para desarrollar la versión final del material didáctico.

CAPÍTULO III
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis e interpretación de resultados

3.1.1. Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información

En la fase de identificación se localizaron 75 registros a través de cuatro bases de datos científicas (PubMed, SciELO, Scopus y ScienceDirect), además de 36 registros adicionales identificados mediante sitios web, organizaciones y búsqueda en citas. Posteriormente, en la fase de cribado se examinaron 67 registros tras la depuración inicial, excluyéndose 29 por no cumplir con los criterios establecidos. Durante el proceso se identificaron 59 registros duplicados, los cuales fueron eliminados. En la etapa de elegibilidad se evaluaron 45 informes a texto completo, de los cuales 28 fueron excluidos por no abordar de manera directa los requerimientos nutricionales o el desarrollo de guías alimentarias en enfermedad celíaca. Finalmente, 11 estudios cumplieron con los criterios de inclusión y fueron incorporados en la revisión sistemática, constituyendo la base científica para el análisis y la formulación de la guía alimentaria propuesta.

1. Micronutrient Considerations for Celiac Disease

(Lebovits & Lee, 2023).

El objetivo de este estudio fue analizar aspectos importantes de la ingesta de micronutrientes en personas con enfermedad celíaca que siguen una dieta sin gluten. Mediante una revisión narrativa, se informan que las deficiencias de micronutrientes como hierro, vitamina D, calcio, vitamina B12 y folato son comunes tanto en pacientes recién diagnosticados. El estudio recomienda una evaluación nutricional periódica y suplementación individualizada, si fuera necesario, y subraya la importancia de la orientación nutricional profesional para garantizar una dieta sin gluten nutricionalmente adecuada.

2. Gluten-Free Diet Adherence Evaluation in Adults with Long-Standing Celiac Disease

(Kowalski et al., 2024).

El estudio fue evaluar la adherencia a la dieta sin gluten en adultos con enfermedad celíaca de larga evolución y analizar su relación con el estado nutricional. Mediante un estudio observacional. Los resultados evidencian la necesidad de reforzar la educación nutricional y de implementar estrategias dietéticas que prioricen alimentos naturales y equilibrados, con el fin de mejorar la adherencia real a la dieta sin gluten y prevenir deficiencias nutricionales.

3. Nutrition Assessment and Management in Celiac Disease

(Pinto et al., 2024)

El objeto de este estudio fue revisar las estrategias actuales para la evaluación y el manejo nutricional de la enfermedad celíaca en adultos. El artículo destaca la importancia de una valoración nutricional integral que incluya el control del índice de masa corporal, la composición corporal y el consumo de micronutrientes clave. Se recomienda la implementación de guías alimentarias específicas para personas con enfermedad celíaca, orientadas a mejorar la calidad nutricional de la dieta y reducir riesgos metabólicos.

4. Abordaje nutricional del paciente celíaco

(Parra & Robayo, 2024)

La investigación aborda el estado nutricional de la enfermedad celíaca, enfocándose en las recomendaciones dietéticas basadas en evidencia. Su objetivo fue identificar necesidades no cubiertas y líneas futuras de investigación en el manejo nutricional. Se concluye que la dieta libre de gluten es esencial, pero debe ser cuidadosamente planificada para evitar desequilibrios nutricionales, recomendando la elaboración de guías alimentarias claras y adaptadas a los pacientes.

5. Nutritional Consequences of Celiac Disease and Gluten-Free Diet

(Bianchi et al., 2024)

Este estudio evaluó las consecuencias nutricionales derivadas tanto de la enfermedad celíaca como de la dieta sin gluten. El objetivo fue analizar deficiencias nutricionales frecuentes y su relación con la malabsorción intestinal y la calidad de la dieta. Los resultados indican que la dieta sin gluten puede ser nutricionalmente inadecuada si no está bien estructurada, recomendando seguimiento dietético continuo y educación nutricional especializada.

6. Celiac Disease: An Academy of Nutrition and Dietetics Evidence-Based Nutrition Practice Guideline

(McDermid et al., 2023)

Esta guía basada en evidencia sintetizó recomendaciones nutricionales para el manejo de la enfermedad celíaca. Su objetivo fue establecer lineamientos claros para la terapia nutricional médica y la evaluación nutricional periódica. Se concluye que la dieta sin gluten debe ser estricta, equilibrada y supervisada por profesionales, recomendando evaluaciones nutricionales rutinarias y educación alimentaria individualizada.

7. Nutritional Considerations in Celiac Disease and Non-Celiac Gluten/Wheat Sensitivity

(Abdi et al., 2023)

Esta revisión abordó las consideraciones nutricionales en pacientes con enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten no celíaca. El objetivo fue analizar herramientas de evaluación nutricional y riesgos de deficiencias asociadas a la dieta sin gluten. Se concluye que ambos grupos requieren monitoreo nutricional continuo, recomendando el uso de instrumentos validados y la intervención de equipos multidisciplinarios.

8. Micronutrient deficiencies are frequent in adult patients with and without celiac disease on a gluten-free diet

(Jivraj et al., 2022)

Se determino la prevalencia de insuficiencias de micronutrientes en adultos con y sin enfermedad celíaca que siguen una dieta sin gluten. El objeto fue establecer si estas deficiencias penden de la duración o adherencia a la dieta, los resultados muestran que las insuficiencias se relacionan más con la baja calidad nutricional de la dieta que con la malabsorción, recomendando mejorar el diseño nutricional de la dieta sin gluten.

9. Nutritional problems in celiac patients. Difficulties in achieving an adequate nutritional status

(Jiménez et al., 2022)

El estudio examinó las primordiales dificultades para lograr un adecuado estado nutricional en pacientes celíacos. Su objetivo fue identificar desequilibrios nutricionales habituales derivados de la dieta sin gluten, los autores concluyen que existe un riesgo eminente de ingesta insuficiente de micronutrientes, encomendando planificación dietética personalizada y seguimiento profesional constante.

10. Nutritional Imbalances in Adult Celiac Patients Following a Gluten-Free Diet

(Cardo et al., 2021)

La investigación determino el desequilibrios nutricionales presentes en adultos con enfermedad celíaca que siguen una dieta sin gluten. El objetivo fue analizar la calidad nutricional de la dieta y su impacto en la salud. Los resultados muestran un consumo elevado de productos procesados sin gluten y deficiencias de micronutrientes, recomendando promover alimentos naturales y educación nutricional.

11. Narrative Review: Nutrient Deficiencies in Adults and Children with Treated and Untreated Celiac Disease

(Kreutz et al., 2020)

Las deficiencias nutricionales en pacientes con enfermedad celíaca tratados y no tratados, con el objeto fue asemejar patrones de deficiencia y su impacto clínico. Se concluye que las deficiencias son habituales incluso tras iniciar la dieta sin gluten,

recomendando evaluación nutricional sistemática y suplementación cuando sea necesario.

Tabla 4. *Resumen de artículos y contraste con el grupo etario de Meneses (adultos jóvenes)*

Nº	Artículo (año)	Tipo de estudio / enfoque	Resultados nutricionales relevantes	Contraste con adultos de la Fundación Celíacos del Ecuador (Meneses, 2025)
1	Micronutrient Considerations for Celiac Disease (Lebovits & Lee, 2023)	Revisión narrativa	Identifican deficiencias habituales de hierro, vitamina D, calcio, vitamina B12 y folato en pacientes con EC, asociadas a malabsorción y a la baja calidad nutricional de productos sin gluten. Encomienda evaluación y suplementación individualizada.	En Meneses, aunque no se midieron micronutrientes, el exceso de grasa corporal en adultos jóvenes sugiere una malnutrición oculta, compatible con deficiencias micronutricionales descritas en el estudio, lo que justifica incluir control y suplementación en la guía alimentaria.
2	Gluten-Free Diet Adherence Evaluation in Adults with Long-Standing Celiac Disease (Kowalski et al., 2024)	Estudio observacional	Evidencia que, pese a una aparente adherencia a la DSG, persisten errores dietéticos y alto consumo de ultraprocesados sin gluten, afectando la calidad nutricional.	Los adultos jóvenes de Meneses presentan sobrepeso y obesidad, lo que coincide con una DSG basada en productos procesados. La guía alimentaria debe priorizar alimentos naturales para mejorar la adherencia real.
3	Nutrition Assessment and Management in Celiac Disease (Pinto et al., 2024)	Revisión clínica	Señala que la DSG mal planificada se asocia a obesidad, alteraciones metabólicas y deficiencias nutricionales. Recomienda	Meneses reporta exceso de grasa corporal en adultos jóvenes, alineándose con esta evidencia y reforzando la necesidad de guías alimentarias específicas y evaluaciones periódicas.

			valoración integral (IMC, composición corporal y micronutrientes).	
4	Abordaje nutricional del paciente celíaco (Parra & Robayo, 2024)	Revisión bibliográfica	Destaca que la DSG es esencial pero requiere planificación para evitar desequilibrios nutricionales y dependencia de ultraprocesados.	El perfil nutricional observado por Meneses confirma una DSG mal estructurada, por lo que la guía propuesta responde directamente a esta necesidad identificada.
5	Nutritional Consequences of Celiac Disease and Gluten-Free Diet (Bianchi et al., 2024)	Revisión narrativa	Describe deficiencias de hierro, calcio, vitamina D y fibra, incluso en pacientes con DSG prolongada.	Aunque Meneses no evaluó micronutrientes, el exceso de peso y grasa corporal sugiere una dieta hipercalórica y pobre en micronutrientes, coherente con estos hallazgos.
6	Celiac Disease: An Academy of Nutrition and Dietetics Evidence-Based Nutrition Practice Guideline (McDermid et al., 2023)	Guía basada en evidencia	Recomienda DSG estricta, equilibrada, con evaluación nutricional periódica y educación alimentaria individualizada.	Meneses muestra heterogeneidad nutricional en adultos jóvenes, por lo que la guía alimentaria local se alinea con estas recomendaciones internacionales.
7	Nutritional Considerations in Celiac Disease and Non-Celiac Gluten/Wheat	Revisión narrativa	Advierte que la DSG incrementa el riesgo de deficiencias macro y micronutricionales si no es supervisada.	El exceso de grasa corporal observado en Meneses sugiere una DSG desbalanceada, lo que refuerza la necesidad de seguimiento nutricional continuo.

	Sensitivity (Abdi et al., 2023)			
8	Micronutrient deficiencies are frequent in adult patients with and without celiac disease on a gluten-free diet (Jivraj et al., 2022)	Estudio observacional	Reporta deficiencias de zinc, hierro y vitamina D independientemente de la adherencia o duración de la DSG.	En Meneses, el patrón de malnutrición por exceso podría coexistir con deficiencias ocultas, justificando monitoreo y suplementación en la guía.
9	Nutritional problems in celiac patients. Difficulties in achieving an adequate nutritional status (Jiménez et al., 2022)	Estudio transversal	Identifica dificultad para lograr una dieta equilibrada por alto consumo de productos procesados sin gluten.	El exceso de grasa corporal en adultos jóvenes de Meneses es consistente con este patrón dietético, reforzando la necesidad de limitar ultraprocesados.
10	Nutritional Imbalances in Adult Celiac Patients Following a Gluten-Free Diet (Cardo et al., 2021)	Estudio transversal	Evidencia bajo consumo de fibra, calcio y vitaminas del complejo B, con aumento de grasa corporal.	Coincide directamente con Meneses, donde los adultos jóvenes presentan obesidad y grasa elevada, justificando priorizar cereales alternativos y proteínas de calidad.
11	Narrative Review: Nutrient Deficiencies in Adults and Children with Treated and	Revisión narrativa	Muestra que las deficiencias nutricionales persisten incluso con DSG prolongada.	El perfil antropométrico de Meneses sugiere malnutrición oculta, apoyando la inclusión de

Untreated Celiac Disease (Kreutz et al., 2020)	seguimiento nutricional continuo en la guía propuesta.

Nota. Elaboración propia.

3.1.2. Fase 2: Elaboración de recomendaciones

Después del análisis detallado de la literatura científica reciente y de la evaluación nutricional realizada en la fase inicial del proyecto, se establecieron diez recomendaciones nutricionales dirigidas a las personas con enfermedad celíaca según su grupo etario. Estas orientaciones buscan apoyar el manejo adecuado de la dieta sin gluten, mejorar la calidad de la alimentación y prevenir deficiencias que son frecuentes en esta condición. Cada recomendación se ha redactado en un lenguaje sencillo para facilitar su comprensión y uso diario. Las recomendaciones se presentan en la **Tabla 5**.

Tabla 5. *Recomendaciones nutricionales para adultos jóvenes con enfermedad celíaca*

Nro.	Recomendación / Mensaje	Descripción para el adulto joven con enfermedad celíaca
1	Priorice alimentos naturales sin gluten	Se recomienda basar la dieta sin gluten en alimentos frescos y naturales, ya que el consumo frecuente de productos industrializados sin gluten se asocia con mayor ingesta de grasas y azúcares y menor calidad nutricional, favoreciendo el sobrepeso y deficiencias nutricionales (Cardo et al., 2021).
2	Asegure una ingesta adecuada de proteínas	Es importante garantizar un consumo suficiente de proteínas para preservar la masa muscular y evitar una composición corporal desfavorable, especialmente en adultos jóvenes que siguen una dieta sin gluten basada en sustitutos procesados (Cardo et al., 2021).
3	Controle el consumo de productos ultraprocesados sin gluten	Muchos productos sin gluten industrializados presentan bajo valor nutricional y alto contenido calórico, lo que puede contribuir al aumento de peso y desequilibrios nutricionales; por ello se recomienda limitar su consumo habitual (Kowalski et al., 2024).

4	Asegure una adecuada ingesta de micronutrientes clave	Los adultos jóvenes con enfermedad celíaca presentan riesgo de deficiencias de hierro, calcio, vitamina D, vitamina B12 y folato, por lo que es necesario incluir alimentos ricos en estos nutrientes y evaluar la necesidad de suplementación (Lebovits & Lee, 2023).
5	Incluya fuentes naturales de fibra sin gluten	La dieta sin gluten suele ser baja en fibra, lo que puede afectar la salud intestinal y metabólica; se recomienda consumir frutas, verduras, legumbres y cereales sin gluten como quinoa o amaranto (Bianchi et al., 2024).
6	Realice una planificación estructurada de la dieta sin gluten	Una dieta sin gluten mal planificada puede resultar nutricionalmente inadecuada; por ello, se recomienda organizar las comidas considerando variedad, equilibrio y adecuación nutricional (Parra & Robayo, 2024).
7	Mantenga un seguimiento nutricional periódico	La evaluación nutricional regular permite identificar desequilibrios en el peso corporal, composición corporal y consumo de nutrientes, favoreciendo ajustes oportunos en la dieta sin gluten (McDermid et al., 2023).
8	Evite la malnutrición oculta asociada al exceso de peso	El sobrepeso y la obesidad pueden coexistir con deficiencias nutricionales en adultos jóvenes con enfermedad celíaca, por lo que es importante priorizar la calidad de la dieta y no solo el control calórico (Pinto et al., 2024).
9	Refuerce la educación nutricional sobre la dieta sin gluten	La educación nutricional continua es fundamental para mejorar la selección de alimentos, prevenir errores dietéticos y garantizar una dieta sin gluten equilibrada y sostenible en el tiempo (Jiménez et al., 2022).
10	Evalúe la necesidad de suplementación nutricional individualizada	Las deficiencias de micronutrientes pueden persistir incluso en pacientes adherentes a la dieta sin gluten, por lo que se recomienda evaluar de forma individual la necesidad de suplementación nutricional (Jivraj et al., 2022).

Nota. Elaboración propia.

3.1.3. Fase 3: Estandarización de porciones y recetas

Medidas caseras

La **Tabla 6** presenta las medidas caseras recomendadas para la estimación de porciones de alimentos en hombres y mujeres adultos jóvenes. Estas medidas facilitan la preparación y el control de las cantidades de alimentos en la alimentación diaria.

Tabla 6. *Medidas caseras recomendadas*

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
LÁCTEOS CON GRASA	**° Leche semidescremada pasteurizada**	
	***Yogurt natural**	
	***Leche de cabra**	
	***Leche en polvo entera**	
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	**° Leche descremada pasteurizada**	
	***Leche en polvo descremada**	

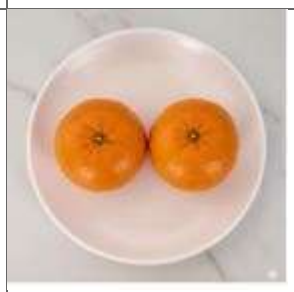
	***Queso mozzarella bajo en grasa**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
CARNES CON POCA GRASA	***Queso fresco**	
	° Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	
	° Huevo de gallina	
CARNES MAGRAS	**° Presa de pollo**	
	***Carne de res magra promedio (cocida o al horno)**	
	***Carne de cuy**	

	***Carne de conejo**	
	***Hígado de pollo**	
	***Pavo asado al horno**	
	° Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
CEREALES	**° Arroz blanco cocido**	
	° Quinua cocida	

	***Maíz tostado**	
	***Mote cocido**	
	***Fideo de arroz cocido**	
	***Harina de maíz crudo**	
	***Amaranto**	
	***Canguil reventado**	

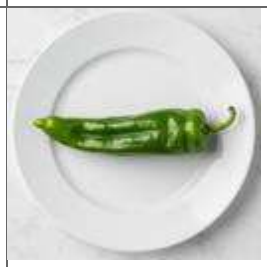
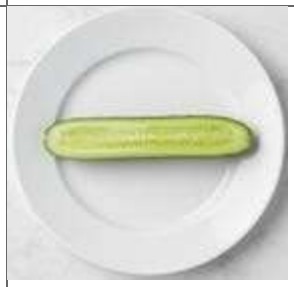
	***Tortilla de maíz amarrillo**	
	***Maicena**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	**° Plátano verde cocido**	
	° Plátano maduro	
	° Oca cocida	
	° Zanahoria blanca cocida	
	° Camote cocida	
	° Papa cocida	

		
	° **Papa amarilla**	 
	° **Mellocos cocidos**	
	° **Harina de plátano**	
	° **Yuca cocida**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
FRUTAS	° **Plátano de seda**	

	° Papaya	
	° Piña	
	***Claudia roja**	
	° Naranja	
	***Mandarina**	
	***Limón**	

	° Manzana	
	° Mora	
	° Frutilla	
	° Tomate de árbol	
	° Durazno	
	***Kiwi**	

	° **Guayaba**	
	° **Melón**	
	***Sandia**	
	° **Granadilla**	
	***Higos**	
	***Mango**	

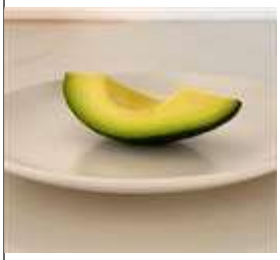
	° Pera	
	***Uva negra / rosada**	
	***Uva verde**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	**° Pimiento rojo**	
	° Pimiento verde	
	° Pepinillo	

	° **Perejil**	
	° **Cebolla paiteña**	
	° **Lechuga**	
	° **Tomate de riñón**	
	° **Espinaca Cruda**	
	° **Espinaca Cocida**	
	° **Acelga Cruda**	

	° Acelga Cocida	
	° Col Cruda	
	° Col Cocida	
	° Coliflor cocida	
	° Rábano	
	° Brócoli	
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	**° Arveja tierna cocida**	

	° Choclo amarillo cocido en mazorca	
	***Choclo blanco cocido**	
	***Haba tierna cocida**	
	° Remolacha cocida	
	° Lenteja cocida	
	***Vainitas**	

	***zanahoria cocida**	
	***zapallo cocido**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
GRASAS VEGETALES	**° Aceite de Oliva**	
	° Aceite de girasol	
	° Aceite de aguacate	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
Frutos secos y oleaginosas	***Almendras**	
	***Maní**	
	***Nueces**	

	***Chía**	
	° Aguacate	
	***Semillas de Girasol**	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
LEGUMINOSAS	**° Lenteja cocido**	
	° Garbanzo cocido	
	° Frejol negro cocido	
	° Frejol blanco cocido	
	° Frejol rosado cocido	

	° Choclo cocido sin sal	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
AZUCARES	***azúcar blanca**	
	***gelatina en polvo**	
	***Miel de abeja**	
Grasa animal	***Crema de leche**	
	***Manteca de cerdo**	

Nota. (*) Imagen generada por Inteligencia Artificial, (°) Imagen de autoría propia. Adaptado del documento técnico Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA)

del Ecuador por FAO, 2021, las imágenes se han tomado de Herrera et al; 2022 y se ha utilizado GEMINI IA para recrear las imágenes de las porciones alimentarias.

Aporte calórico promedio y la distribución de porciones

Las **Tablas 7 y 8** presentan el cálculo de la distribución de los requerimientos nutricionales para mujeres adultas jóvenes. La energía total estimada fue de 1726 kcal, con una distribución de 224.2 g de carbohidratos, 52.5 g de grasas y 91.5 g de proteínas, lo que representa porcentajes de adecuación de 95.47 %, 110.66 % y 107.14 %, respectivamente. A partir de estos requerimientos se estableció la distribución de porciones por grupo alimentario

Tabla 7. *Cálculo de la distribución de requerimiento por grupo de alimento: distribución de macronutrientes (mujeres adultas jóvenes)*

Macronutriente	Cantidad (g)	Porcentaje de adecuación (%)
Carbohidratos	224.2	95.47
Grasas	52.5	110.66
Proteínas	91.5	107.14
Energía total (kcal)	**1726**	**101.05**

***Nota*.** Elaboración propia

Tabla 8. *Cálculo de la distribución de requerimiento por grupo de alimento: distribución de porciones (mujeres adultas jóvenes)*

Grupo de alimentos	Porciones	Energía (kcal)	CHO (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)
Lácteos bajos en grasa	1	75	5.6	2.6	7
Lácteos con grasa	1	148	11	8	8
Frutas	1	172	42.8	0.8	4
Vegetales con aporte moderado de energía	2	44	8.5	0.6	2
Vegetales con bajo aporte de energía	4	44	12.8	0.4	2
Carnes magras, pescados y huevo	2	192	0	16.6	28
Carnes grasas	2	216	0	12.4	44
Leguminosas o granos secos	2	220	37.4	1.3	19.6
Alimentos feculentos o cereales	3	360	71.4	3.4	9.6
Tubérculos y raíces	2	128	32.6	0.4	3.2
Granos o panes integrales	1	45	9	0.5	1.7
Oleaginosas y semillas	1	45	0	5.1	0
Aceites y mantequilla	1	45	0	5.1	0
Total		**1726**	**224.2**	**52.5**	**91.5**

***Nota*.** Elaboración propia

Las **Tablas 9 y 10** presentan el cálculo de la distribución de los requerimientos nutricionales para hombres adultos jóvenes. La energía total estimada fue de 2071 kcal, con una distribución de 284.9 g de carbohidratos, 60.9 g de grasas y 100.6 g de proteínas, lo que corresponde a porcentajes de adecuación de 94.66 %, 100.16 % y 91.91 %, respectivamente. A partir de estos valores se estableció la distribución de porciones por grupo de alimentos.

Tabla 9. *Cálculo de la distribución de requerimiento por grupo de alimento: distribución de macronutrientes (hombres adultos jóvenes)*

Macronutriente	Cantidad (g)	Porcentaje de adecuación (%)
Carbohidratos	284.9	94.66
Grasas	60.9	100.16
Proteínas	100.6	91.91
Energía total (kcal)	**2071**	**94.61**

***Nota*.** Elaboración propia.

Tabla 10. *Cálculo de la distribución de requerimiento por grupo de alimento: distribución de porciones (hombres adultos jóvenes)*

Grupo de alimentos	Porciones	Energía (kcal)	CHO (g)	Grasas (g)	Proteínas (g)
Lácteos bajos en grasa	1	75	5.6	2.6	7
Lácteos con grasa	1	148	11	8	8
Frutas	5	215	52.5	1.5	5
Vegetales con aporte moderado de energía	2	44	8.6	0	2
Vegetales con bajo aporte de energía	4	64	12.8	0.8	1.6
Carnes magras, pescados y huevo	4	192	2	6	28
Carnes bajas en grasa	2	216	0	16.6	15
Leguminosas o granos secos	2	220	35.6	2.4	14.4
Alimentos feculentos o cereales	5	600	119	6.5	16
Tubérculos y raíces	2	128	32.6	0.4	0.2
Oleaginosas y semillas	2	124	5.2	11	3.4
Aceites y mantequilla	1	45	0	5.1	0
Total		**2071**	**284.9**	**60.9**	**100.6**

***Nota*.** Elaboración propia

Porciones recomendadas por grupos de alimentos

La **Tabla 11** muestra las porciones recomendadas de alimentos para adultos jóvenes con enfermedad celíaca, diferenciadas para hombres y mujeres según sus requerimientos energéticos diarios. La selección y distribución de los grupos de alimentos se realizó tomando como referencia las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA), priorizando alimentos naturalmente libres de gluten y su aporte nutricional para una alimentación equilibrada.

Tabla 11. *Porciones recomendadas para el adulto joven con enfermedad celiaca*

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE HOMBRES 2189	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE MUJERES 1701	LISTA	MEDIDA CASERA	Aporte nutricional por porción de intercambio				
					PESO (G)	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	1	1	Leche descremada pasteurizada	1 taza	240	75	7,20	2,60	5,60
			Leche en polvo descremada	3 cucharadas	20				
			Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 laminas	30				
LACTEOS CON GRASA	1	1	Yogurth natural / griego	1 taza	245	148	8,00	8	11,10
CARNES CON BAJAS EN GRASA	2	2	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44	108	7,50	8,30	0,40
			Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña	30				

			Huevo de gallina	1 unidad mediana	55				
CARNES MAGRAS, PESCADOS HUEVOS	4	4	Presa de pollo	1 presa peque (pierna, cadera, pechuga)	28	48	7,30	1,50	0,50
			Carne de res magra	1 filete pequeño	25				
			Pechuga de pollo sin piel promedio	1 filete mediano	30				
			Carne de cuy	¼ de unidad mediana	38				
			Atún enlatado en aceite	1 lata pequeña	100				
			Carne de conejo	1 filete muy pequeño	25				
			Hígado de pollo	¼ de taza	30				
			Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño	28				
			Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano	30				
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	5	3	Arroz blanco cocido	1/2 taza	88	120	3,20	1,30	23,80
			Quinua cocida	1/2 taza	135				
			Maíz tostado	¼ taza	48				
			Mote cocido	1/2 taza	96				
			Fideo de arroz cocido	1/2 taza	100				
			Harina de maíz crudo	3 cucharadas	32				
			Avena en hojuelas	3 cucharadas	38				
			Amaranto	2/3 taza	135				
			Canguil reventado	2 tazas	24				
			Tortilla de maíz amarrillo	2 unidades	50				

			Maicena	4 cucharadas	25				
TUBERCULOS , RAICES FECULENTAS Y PLATANO	2	2	Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana	75	64	0,10	0,20	16,30
			Plátano maduro	1/2 unidad mediana	75				
			Oca cocida		100				
				1/2 taza					
			Zanahoria blanca		100				
			cocida	1/2 taza					
			Camote cocido		100				
				1/2 taza					
			Papa cocida		100				
				1/2 taza					
			Papa amarilla	1/2 taza	100				
			Mellocos cocidos		100				
				1/2 taza					
			Harina de plátano	3 cucharadas	30				
			Yuca cocida		60				
				1/2 taza					
FRUTAS	5	4	Plátano de seda	1/2 unidad	60				
			Papaya	1 taza	100	43	0,80	0,30	10,50
			Piña	3/4 taza	100				
			Naranja	1 unidad mediana	100				
			Mandarina	2 unidades medianas	100				
			Limón	1/3 taza de jugo	100				
			Manzana	1 unidad mediana	100				
			Mora	3/4 taza	100				
			Frutilla	5-6 frutillas medianas	100				
			Tomate de árbol	1 unidad mediana	100				
			Durazno	2 unidades mediana	100				

			Kiwi	2 unidades medianas	100				
			Guayaba	1/3 taza	100				
			Melón	1 taza	100				
			Sandia	1/2 taza	100				
			Granadilla	1 unidad mediana	50				
			Higos	6 unidades	60				
			Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar	100				
			Pera	1 unidad mediana	100				
			Uva negra / rosada	10 unidades medianas	100				
			Uva verde	10 unidades	100				
VERDURAS CON	4	4	Pimiento rojo	1/2 unidad	50				
BAJO APORTE			Pimiento verde	1 unidad	75	16	0,40	0,20	3,20
DE ENERGÍA			Pepinillo	1/2 unidad	100				
			Perejil	1/2 taza	45				
			Cebolla paiteña	1/2 taza	40				
			Lechuga	1 taza	100				
			Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100				
			Espinaca Cruda	1 taza	75				
			Espinaca Cocida	3/4 taza	75				
			Acelga Cruda	2/3 taza	75				
			Acelga Cocida	1/3 taza	75				
			Col Cruda	1 taza	75				
			Col Cocida	1 taza	75				
			Coliflor cocida	3/4 taza	75				
			Rábano	1 taza	75				
			Brócoli	1/2 taza	50				
	2	2	Arveja tierna cocida	¼ taza	25	22	0,90	0,10	4,30

VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO			Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas	20				
			choclo blanco cocido	2 cucharadas	25				
			Haba tierna cocida	4 cucharadas	30				
			Remolacha cocida	½ taza	60				
			Lenteja cocida	¼ de taza	20				
			Vainitas	½ taza	60				
			zanahoria cocida	½ taza	50				
			zapallo cocido	½ taza	50				
ACEITES DE MATENCA VEGETAL	1	1	Aceite de Oliva	1 cucharadita	5	45	0	5,10	0
			Aceite de girasol	1 cucharadita	5				
			Aceite de aguacate	1 cucharadita	5				
FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSAS	2	2	Almendras	1 cucharada	12	62	1,70	5,50	2,60
			Maní	1 cucharada	12				
			Nueces	3 mitades de nueces	12				
			Chía	5 cucharadas	20				
			Aguacate	¼ de aguacate	45				
			Semillas de Girasol	2 cucharadas	10				
LEGUMINOSAS	2	2	Lenteja cocida	1/3 taza	80	110	7,20	1,20	17,80
			Garbanzo cocido	1/3 taza	80				
			Frejol negro cocido	1/3 taza	80				
			Frejol blanco cocido	1/3 taza	80				
			Frejol rosado cocido	1/3 taza	80				
			Choclo cocido sin sal	¼ taza	45				

Estandarización de recetas

La estandarización de recetas incluye cinco preparaciones para los diferentes tiempos de comida: desayuno, colaciones, almuerzo y cena. Cada receta presenta los ingredientes, la preparación, la porción y su aporte nutricional, utilizando alimentos naturalmente libres de gluten para mantener una alimentación equilibrada.

Receta 1

Figura 1. *Mote pillo / Desayuno*



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen.

Ingredientes:

½ taza de mote cocido

1 huevo

1 rebanada de queso fresco

1 cuchara de aceite de girasol

½ taza de cebolla paiteña

Preparación

- ✓ Picar delicadamente la cebolla paiteña.
- ✓ En una sartén, avivar la cucharadita de aceite de girasol a fuego medio.
- ✓ Agregar la cebolla picada y freír durante unos minutos hasta que esté suave y ligeramente transparente.
- ✓ Incorporar el mote cocido y mezclar bien con la cebolla, dejando que se caliente durante 2–3 minutos.
- ✓ Batir ligeramente el huevo y añadirlo a la sartén, mezclando constantemente para que se integre con el mote y se cocine de manera uniforme.

- ✓ Desmenuzar o picar el queso fresco y agregarlo a la preparación.
- ✓ Mezclar suavemente hasta que el queso se incorpore y el huevo esté bien cocido.
- ✓ Retirar del fuego y servir caliente.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción:

- ✓ Energía (kcal): 517 kcal
- ✓ Proteínas (g): 21,8g
- ✓ Carbohidratos (g): 24g
- ✓ Grasas totales (g): 16,88g

Receta 2

Figura 2. *Yogurt con fruta / Colación media mañana*



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

Ingredientes:

1 taza de yogurt natural

2 unidades medianas de manzana

1 cucharada de almendras

3 cucharadas de avena de hojuela

5 cucharadas de chía

3. Preparación

- ✓ Lavar bien las manzanas, retirar el corazón y cortarlas en cubos pequeños o en rodajas.
- ✓ Poner el yogurt natural en un vaso o recipiente.
- ✓ Añadir las manzanas en trozos picados sobre el yogurt.

- ✓ Unir la avena en hojuelas y las semillas de chía.
- ✓ Punzar levemente las almendras y añadirlas a la mezcla.
- ✓ Combinar mansamente todos los ingredientes hasta que queden bien integrados.
- ✓ Dejar descansar durante unos pocos minutos para que la chía y la avena se hidraten y la preparación tenga una textura más cremosa.
- ✓ Valer y disfrutar como un desayuno o refrigerio nutritivo.

4. Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

5. Aporte nutricional por porción:

- ✓ Energía (kcal): 478 kcal
- ✓ Proteínas (g):16.6 g
- ✓ Carbohidratos (g): 61g
- ✓ Grasas totales (g): 20,9g

Receta 3

Figura 3. *Arroz con carne asada y ensalada de rábano y cebolla colorada / Almuerzo*



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

Ingredientes:

½ taza de arroz

2 filetes de carne de res pequeños

1 taza de rábano

½ taza de cebolla paiteña

Preparación

- ✓ Cocinar el arroz en una olla con agua hasta que esté suave.
- ✓ Asar el filete de carne de res en una sartén o parrilla hasta que esté bien cocido.
- ✓ Lavar el rábano y cortarlo en rodajas.
- ✓ Cortar la cebolla paiteña en tiras y mezclarla con el rábano para hacer la ensalada.
- ✓ Servir en un plato el arroz, la carne asada y la ensalada de rábano con cebolla.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción:

- ✓ Energía (kcal): 248 kcal
- ✓ Proteínas (g): 18g
- ✓ Carbohidratos (g): 31,2 g
- ✓ Grasas totales (g): 4,7g

Receta 4

Figura 4. *Batido con yogurt de mora / media tarde*



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

Ingredientes:

1 taza de yogurt natural

3/4 de taza de mora

Preparación

- ✓ Lavar bien las moras.
- ✓ Colocar las moras y el yogurt natural en la licuadora.
- ✓ Licuar durante unos segundos hasta obtener una mezcla homogénea.
- ✓ Servir inmediatamente

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción

Aporte nutricional por porción:

Energía (kcal): 191 kcal

Proteínas (g): 9g

Carbohidratos (g): 21.5g

Grasas totales (g): 8.3g

Receta 5:

Figura 5. *Seco de pollo con quinua cocida y ensalada tomate y cebolla paiteña /cena*



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

Ingredientes:

½ taza de quinua cocida

2 presas de pollo pequeñas

1 unidad mediana de tomate de riñón

½ taza de cebolla paiteña

¼ de aguacate

Preparación

- ✓ Cocinar la quinua en una olla con agua hasta que esté suave.
- ✓ Cocinar o asar la presa de pollo hasta que esté bien cocida.
- ✓ Lavar el tomate y cortarlo en cubos.
- ✓ Cortar la cebolla paiteña en tiras finas y mezclarla con el tomate para preparar la ensalada.

- ✓ Cortar el aguacate en rodajas.
- ✓ Servir en un plato la quinua cocida con el pollo y acompañar con la ensalada de tomate, cebolla y el aguacate.

Número de porciones: Esta receta abarca 1porción.

Aporte nutricional por porción:

- ✓ Energía (kcal): 370 kcal
- ✓ Proteínas (g): 27.9g
- ✓ Carbohidratos (g): 36.5g
- ✓ Grasas totales (g): 11,3g

3.1.4. Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria

Elaboración del menú con recetas estandarizadas y los tamaños de porción recomendados

La **Tabla 12** presenta el plan semanal detallado de alimentación para hombres adultos jóvenes con enfermedad celíaca. El menú incluye las comidas principales y colaciones del día, utilizando alimentos naturalmente libres de gluten y buscando cubrir los requerimientos nutricionales diarios.

Tabla 12. *Plan semanal detallado para hombres adultos jóvenes con enfermedad celíaca*

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote Pillo	Mote	½ taza	96 g	Pastel de papa con huevo	Papa	1 taza	200 g	Chips de plátano verde con huevo y queso	Plátano verde	1 unidad	150g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	2 unidades mediana	110 g				
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g	Batido de fresa	Cebolla	½ taza	40 g		Huevo	1 unidad mediana	55g

	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g					Habas cocidas			
Leche caliente Fruta picada	Leche descremada	1 taza	240 g		Choclo amarillo	4 cucharadas	60g	Leche descremada Fruta picada	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Leche descremada	1 taza	240g
					Avena	3 cucharadas	38 g		Habas tiernas cocidas	8 cucharadas	60 g
	Fresas picadas	6 a 8 fresas medianas	100 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Piña picada	¾ de taza	100g
					Fresas	6 a 8 unidades	100 g				
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Maduro cocinado	Plátano maduro	1 unidad	148gr	Helado de mango	Yogurt	1 taza	245 g	Fruta picada con avena	Kiwi	2 unidade	100 g

				Nueces picadas						s pequeñas	
					Mango	3 /4 de taza 0 1 unidad mediana	100g		Manzana	1 unidad mediana	100 g
					Nueces	3 mitades de nueces	12 g		Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
									Almendras	1 cucharada	12g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada fría de garbanzo con arroz	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Ensalada de quinua con garbanzo	Quinua	1 taza	270 g	Guiso de hígado de pollo con menestra y arroz	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Pechuga de pollo sin piel	2 filetes medianos	60 g		Garbanzo cocido	2/3 de taza	160 g		Frejol negro cocido	2/3 taza	160g

Filete de pollo a la plancha Jugo de piña	Garbanzo cocido	2/3 de taza	160 g	Pollo en filete Jugo de limón	Pechuga de pollo sin piel	2 filetes medianos	60 g	Infusión de Cedrón Fruta picada	Hígado de pollo	½ taza	60 g
	Choclo amarillo	4 cucharadas	60 g		Pimiento	1 unidad pequeña	75 g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g
	Tomate de riñon	1 unidad mediana	100g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Aceite de girasol	1 cucharita	5 g
	Piña	1/3 de taza	100 g		Limon	1/3 Taza	100 g		Pera	1 unidad mediana	100 g
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta	Yogurt	1 taza	245g	Papaya picada	Papaya	2 tazas	200 g	Batido de yogurt con fruta	Yogurt	1 taza	245 g
	Manzana	2 unidades medianas	200 g		Avena tostada	3 cucharadas	38 g		Mango	¾ de taza o 1 unidad	100 gr

	Almendras	1 cucharada	12 g							de chupar	
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38gr								
	Chía	5 cucharadas	40 g								
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con carne asada y ensalada Jugo de tomate de árbol	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Tacos de pollo con verduras Jugo de mora	Tortilla de maíz crudo	4 unidades	100 g	Filete de pescado con arroz y ensalada Infusión de Cedrón	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g		Presa de pollo desmenuzado	2 presas pequeñas	56 g		Filete de pescado	2 filetes medianos	60 g
	Rábano	1 taza	75 g		Lechuga	1 taza	100 g		Brócoli	½ Taza	50 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Aguacate	¼ unidad	45g

	Tomate de árbol	1 unidad mediana	100g		Mora	¾ taza	100 g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortillas de yuca con huevo	Yuca	1 taza	120g	Omelet de huevo y mellocos cocidos	Melloco cocido	1 taza	200 g	Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g				
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g						Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de plátano de seda	Plátano de seda	½ unidad	60 gr				
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Nueces	3 mitades	12 gr				
Fruta picada	Piña picada	¾ de taza	100 g		Leche descremada	½ taza	120 g				
	Almendras	1 cucharada	12 g					Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano de seda	½ unidad	60 g
									Almendras	2 cucharadas	24 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Habas tiernas cocidas y	Habas tiernas cocidas	8 cucharadas	60 g	Chocho cocido sin	Chocho cocido sin sal	½ taza	90 g	Quaker	Naranjilla pulpa	4 unidades	100 g

manzana picada	Manzana picada	1 unidad mediana	100 g	sal y maíz tostado	Maíz tostado	¼ de taza	48 gr			pequeñas	
									Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Seco de pollo con quinua cocida Jugo de naranjilla	Quinoa cocida	1 taza	270 g	Pollo marinado en salsa de yogurt con arroz Ensalada Jugo de sandia	Arroz blanco cocido	1taza	176 g	Arroz moro con pavo salteado Ensalada Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Presa de pollo	2 presas pequeñas	56g		Pechuga de pollo sin piel	2 filetes medianos	60 g		Frejol negro cocido	2/3 de taza	160 g
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 gr		Yogurt	1 taza	245g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	60g		Maíz dulce	6 cucharadas	60 g
	Aguacate	¼ de unidad	60 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
									Guayaba	1/3 de taza	100 g

	Naranjilla pulpa	4 unidades	75g		Sandia	½ de taza	50g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g
					Maíz dulce	3 cucharadas	30 g		Pavo asado al horno	2 filetes pequeños	56g
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de yogurt con mora	Yogurt	1 taza	245g	Ensalada de frutas	Fresa	5 a 6 unidades	100g	Yogurt con mango	Yogurt griego	1 taza	245 g
					Kiwi	2 unidades medianas	100 g		Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar	100 g
	Mora	2/4 de taza	100 g		Papaya	1 taza	100 g				
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Arroz con ensalada de atún Jugo de piña	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Arroz con bistec de carne y ensalada. Infusión de agua de Jamaica	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Fideos con atún y ensalada y jugo de naranja	Fideo de arroz cocido	1 taza	200 g
	Atún enlatado en aceite	1 lata pequeña	100g		Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g		Atún enlatado en aceite	1 lata	100 gr
	Cebolla paiteña	½ taza	50 g		Vainitas	½ taza	60 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g
	Tomate riñón	1 unidad medina	100 g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g
					Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Piña	¾ de taza	100 g								
	Frejol rosado cocido	2/3 de taza	160 g								

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Pancakes de avena Batido de fresa	Huevo	1 unidad	55g
	Yogurt Griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Leche semidescremada	1 taza	240 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Chips de camote y humus	Camote	1 taza	200g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
	Garbanzo cocido	2/3 de taza	160g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pescado a la plancha con ensalada Jugo de melón	Arroz blanco cocido	1 taza	172g
	Pescado	2 filetes medianos	60 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g
	Pepinillo	½ unidad	60 g
	Melón	1 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta	Yogurt natural	½ taza	122 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Sandia	1 /2taza	100 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Carne asada , mote cocido con ensalada Jugo de naranjilla	Mote cocido	1 taza	182g
	Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g
	Remolacha	½ taza	60 g
	Cebolla paiteña	½ taza	60 g

	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g
	Naranjilla de pupa	4 unidades	75 g
	Aguacate	¼ de unidad	50 g

Nota. Elaboración propia.

La **Tabla 13** muestra el plan semanal detallado de alimentación para mujeres adultas jóvenes con enfermedad celíaca. Este plan organiza las comidas diarias con alimentos libres de gluten, con el objetivo de aportar los nutrientes necesarios para una alimentación equilibrada.

Tabla 13. *Plan semanal detallado para hombres adultos jóvenes con enfermedad celíaca*

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote Pillo	Mote	½ taza	96 g	Pastel de papa con huevo y batido de fresa	Papa	1 taza	200 g	Chips de plátano verde con huevo y queso Habas cocidas Leche descremada Fruta picada	Plátano verde	1 unidad	150g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	2 unidades mediana	110 g				
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Cebolla	½ taza	40g		Huevo	1 unidad cocida	55g
	Aceite de girasol	1 cuchara dita	5 g								
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g		Choclo amarillo	4 cucharadas	60g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Leche descremada	1 taza	240gr

					Avena	3 cucharadas	38 g		Habas tiernas cocidas	8 cucharadas	60 g
					Leche descremada	1 taza	240 g				
					Fresas	6 a 8 unidades	100 g		Piña picada	¾ de taza	100g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Maduro cocinado	Plátano maduro	1 unidad	148gr	Yogurt con nueces	Yogurt	1 taza	245g	Fruta picada con avena	Kiwi	2 unidades pequeñas	100 g
									Manzana	1 unidad mediana	100 g
					Nueces	3 mitades	12 g		Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g

						de nueces			Almendras	1 cucharada	12g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada fría de garbanzo con arroz Filete de pollo a la plancha Jugo de piña	Arroz blanco cocido	½ taza	88g	Ensalada de quinua con garbanzo y pollo en filete y jugo de limón	Quinua	½ taza	135 gr	Guiso de hígado de pollo con menestra y arroz infusión de Cedrón	Arroz blanco cocido	½ taza	88g
	Pechuga de pollo sin piel	2 filetes pequeños	60 g		Garbanzo cocido	2/3 de taza	160 g		Frejol negro cocido	2/3 taza	160g
	Garbanzo cocido	2/3 de Taza	160 g		Pechuga de pollo sin piel	2 filetes pequeños	60 g		Hígado de pollo	½ taza	60 g
	Choclo amarillo	4 cucharadas	60 g		Pimiento	1 unidad pequeña	75 g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g
	Tomate de riñon	1 unidad mediana	100g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Aceite de girasol		5 g

	Piña	1/3 de taza	100 g		Limón	1/3 de Taza	100 g			1 cuchara dita	
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta	Yogurt	1taza	245g	Papaya picada	Papaya	2 tazas	200 g	Batido de yogurt con fruta	Yogurt	1 taza	245 g
	Manzana	2 unidades medianas	200 g						Mango	¾ o 1 unidad de chupar	100 gr
	Almendras	1 cucharada	12 g								
	Chía	5 cucharadas	40 g								
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con carne asada	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g		Tortilla de maíz crudo	2 unidades	50g		Arroz blanco cocido	½ taza	88g

Ensalada Jugo de tomate de árbol	Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g	Tacos de pollo con verduras Jugo de mora	Presa de pollo desmenuzado	2 presas pequeñas	60 g	Filete de pescado arroz Ensalada Infusión de Cedrón	Filete de pescado	2 filetes medianos	60 g
	Rábano	1 taza	75 g		Lechuga	1 taza	100 g		Brócoli	½ Taza	50 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Aguacate	¼ unidad	45g
					Mora	¾ taza	100 g		Tomate de riñón	1 unidad mediano	100g
	Tomate de árbol	1 unidad mediana	100 g								

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortillas de yuca con huevo	Yuca	1 taza	120g	Omelet de huevo y mellocos cocidos	Melloco cocido	½ taza	100 g	Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad media	55 gr
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g				

					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g						Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de plátano de seda	Plátano de seda	½ unidad	60 gr				
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Nueces	3 mitades	12 gr				
Fruta picada	Piña picada	¾ de taza	100 g		Leche descremada	½ taza	120 g				
	Almendras	1 cucharada	12 g					Batido de plata de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano de seda	½ unidad	60 g
									Almendras	2 cucharadas	24 g
MEDIA MAÑANA											

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Habas tiernas cocidas Manzana picada	Habas tiernas cocidas	8 cucharadas	60 g	Chocho cocido sin sal	Chocho cocido sin sal	½ taza	90 g	Fruta	Mandarina	2 unidades medianas	100 g
	Manzana picada	1 unidad mediana	100 g								
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Seco de pollo con quinua cocida Ensalada Infusión de frutos rojos	Quinoa cocida	½ taza	135g	Pollo marinado en salsa de yogurt con arroz con Ensalada Jugo de sandia	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Arroz moro con pavo salteado Ensalada Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	½ taza	88g
	Presa de pollo	2 presas pequeñas	60 g		Pechuga de pollo sin piel	2 filetes medianos	60 g		Frejol negro cocido	2/3 de taza	160 g
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 gr		Yogurt	1 taza	245g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	60g		Maíz dulce	6 cucharadas	60 g

	Aguacate	¼ de unidad	60 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
									Guayaba	1/3 de taza	100 g
					Sandia	½ de taza	50g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g
					Maíz dulce	3 cucharadas	30 g				
									Pavo asado al horno	2 filetes mediano	60g
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de yogurt con mora	Yogurt	1 taza	245g	Ensalada de frutas	Fresa	5 a 6 unidades	100g	Yogurt con mango	Yogurt griego	1 taza	245 g
					Kiwi	2 unidades medianas	100 g		Mango	¾ taza 0 1 unidad de chupar	100 g
	Mora	3/4 de taza	100g		Papaya	1 taza	100 g				

MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con ensalada de atún Jugo de piña	Arroz blanco cocido	½ taza	88 gr	Arroz con bistec de carne y ensalada. Infusión de agua de Jamaica	Arroz blanco cocido	½ taza	88gr	Fideos con atún y ensalada Jugo de naranja	Fideo de arroz cocido	½ taza	100 g
	Atún enlatado en aceite	1 lata pequeña	100g		Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g		Atún enlatado en aceite	1 lata	100 g
	Cebolla paiteña	½ taza	50 g		Vainitas	½ taza	60 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g
	Tomate riñón	1 unidad mediana	100 g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g
					Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Piña	¾ de taza	100 g								
	Frejol rosado cocido	2/3 de taza	160 g								

DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Pancakes de avena Batido de plátano de seda	Huevo	1 unidad	55g
	Yogurt Griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Almendras	2 cucharadas	24g
	Plátano de seda	½ unidad	60g
	Leche semidescremada	1 taza	240 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Chips de camote + humus	Camote	1 taza	200g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
	Garbanzo cocido	2/3 de taza	160g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pescado a la plancha mas ensalada y jugo de melón	Arroz blanco cocido	1 /2 taza	88g
	Pescado	2 filetes mediano	60g
	Zanahoria cocida	½ taza	50
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g
	Pepinillo	½ unidad	60 g
	Melón	1 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta	Yogurt natural	½ taza	122 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g

	Sandia	1 /2taza	100 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Carne asada , mote cocido con ensalada Jugo de naranjilla	Mote cocido	½ taza	92 g
	Carne de res magra	2 filetes pequeños	50g
	Remolacha	½ taza	60 g
	Cebolla paiteña	½ taza	60 g
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g
	Naranjilla de pupa	4 unidades	75 g
	Aguacate	¼ de unidad	50 g

Nota. Elaboración propia.

3.1.5. Fase 5: Validación de la guía alimentaria

Se obtuvieron las evaluaciones de 13 nutricionistas clínicos que participaron como jueces expertos en la validación de la guía alimentaria. Luego de aplicar la encuesta del estudio, las respuestas fueron tabuladas en una matriz de Microsoft Excel. Además, se calculó el Índice de Validez de Contenido (IVC) por criterio, lo que permitió determinar el grado de consenso entre los evaluadores respecto a la claridad y calidad del documento.

Evaluación de la dimensión contenido

En la dimensión contenido los expertos realizaron una valoración favorable de la guía, ya que los 13 participantes otorgaron calificaciones de bueno y excelente. El Índice de Validez de Contenido (IVC) se ubicó entre 0,92 y 1,00, lo que refleja un alto nivel de consenso entre los evaluadores sobre el contenido de la guía elaborada.

Evaluación de la dimensión claridad

En la dimensión claridad se evaluó la facilidad de comprensión del lenguaje, la organización de la información y la forma de presentar los conceptos. Los expertos coincidieron en que el lenguaje utilizado es simple, comprensible y adecuado para la población objetivo. En esta dimensión el IVC alcanzó el valor de 1,00 en todos los criterios, lo que indica un alto nivel de claridad en la redacción del documento.

Evaluación de la pertinencia

En la dimensión de pertinencia se analizó si las recomendaciones alimentarias eran adecuadas para personas con enfermedad celíaca en una etapa inicial de la adultez y si resultaban aplicables en la práctica nutricional. Los resultados mostraron una valoración positiva, ya que los 13 expertos consideraron apropiadas las recomendaciones de la guía. El IVC fue mayor a 0,80, evidenciando un alto nivel de concordancia entre los especialistas. Además, los expertos indicaron que la guía puede ser útil como herramienta de educación nutricional y apoyo en la consulta dietética.

Evaluación del diseño

La dimensión diseño evaluó la presentación visual del material, la organización del contenido, el uso de tablas o gráficos y la facilidad de lectura. Los resultados mostraron que los 13 expertos valoraron positivamente el diseño de la guía, obteniéndose un IVC de 0,98, lo que sugiere que la presentación facilita la comprensión de la información. Algunos expertos realizaron sugerencias sobre pequeños cambios gráficos y de organización visual, las cuales fueron consideradas para la elaboración final de la guía.

Tabla 14. Validación de guía por expertos

DIMENSIÓN	CRITERIO EVALUADO	EXPERTOS QUE CALIFICARON 3 O 4	TOTAL, DE EXPERTOS	IVC	INTERPRETACIÓN
VALIDACIÓN DE CONTENIDO	El contenido de la guía es científicamente correcto	13	13	1,00	ADECUADO
	La información es actualizada según evidencia científica	13	13	1,00	ADECUADO
	Las recomendaciones nutricionales son apropiadas para adultos con enfermedad celíaca	12	13	0.92	ADECUADO
	La información es pertinente para adultos jóvenes con enfermedad celiaca	13	13	1,00	ADECUADO

CLARIDAD Y REDACCIÓN	El lenguaje utilizado es claro y comprensible	13	13	1,00	ADECUADO
	Los conceptos están explicados de forma sencilla	13	13	1,00	ADECUADO
	El contenido es adecuado para la población objetivo adultos jóvenes	13	13	1,00	ADECUADO
	La organización de la información es lógica	13	13	1,00	ADECUADO
PERTINENCIA Y APLICABILIDAD	La guía es útil para la educación nutricional	13	13	1,00	ADECUADO
	La guía puede utilizarse en consulta nutricional o intervención en grupos	13	13	1,00	ADECUADO
	Las recomendaciones alimentarias son aplicables en la práctica	12	13	0,92	ADECUADO
	El contenido facilita la comprensión de la dieta libre de gluten	13	13	1,00	ADECUADO
	El diseño visual facilita la lectura	13	13	1,00	ADECUADO

DISEÑO Y PRESENTACIÓN	Las tablas y gráficos son claros	12	13	0,92	ADECUADO
	El tamaño de letra es adecuado	13	13	1,00	ADECUADO
	La presentación general es atractiva	13	13	1,00	ADECUADO

Nota. Elaboración propia basado en la validación de resultados.

Índice de validez global

Los resultados obtenidos mediante el IVC global fue de 0,98 lo cual evidencian una alta concordancia profesional sobre la calidad de la guía. Al demostrar niveles óptimos de validez de contenido , claridad y redacción , pertinencia y aceptabilidad y diseño y presentación . Su validación técnica sustenta su uso como un recuerdo de apoyo para mejorar la educación alimentaria y la seguridad nutricional de los pacientes adultos con esta condición.

3.2. Discusión

La distribución de macronutrientes propuesta en la guía alimentaria desarrollada en este estudio se mantiene dentro de rangos apropiados para adultos con enfermedad celíaca. Los cálculos muestran un aporte aproximado de 247,5 g de carbohidratos, 63,2 g de grasas y 74,4 g de proteínas, con un valor energético cercano a 1873 kcal. Los porcentajes de adecuación se ubican entre 93 % y 110 % respecto a los requerimientos nutricionales estimados para este grupo etario. La organización de porciones permite cubrir de forma equilibrada las necesidades energéticas y nutricionales del grupo analizado. Pinto et al. (2024) mencionan que una dieta sin gluten requiere planificación nutricional para mantener el balance entre macronutrientes y evitar alteraciones metabólicas.

La distribución de porciones por grupos de alimentos en la guía alimentaria prioriza cereales naturalmente libres de gluten, frutas, verduras, fuentes de proteína animal y vegetal, además de grasas de mejor perfil nutricional. La estructura dietética mantiene coherencia con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador.

Este documento promueve una alimentación variada que incluya diariamente frutas, verduras, cereales, tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal. El mismo lineamiento plantea limitar el consumo de productos ultraprocesados dentro de la dieta cotidiana (MSP, 2018). La propuesta alimentaria desarrollada adapta estas recomendaciones al contexto nutricional de adultos con enfermedad celíaca.

Los análisis científicos de diversos estudios revisados consienten igualar la importancia de planificar adecuadamente las porciones en la dieta sin gluten. Kowalski et al. (2024) describen patrones alimentarios con consumo frecuente de productos ultraprocesados libres de gluten. Este tipo de elección dietética puede modificar el equilibrio nutricional de la alimentación, resultados reportados por Meneses (2025) muestran presencia de sobrepeso y mayor proporción de grasa corporal en adultos pertenecientes a la Asociación Celíacos del Ecuador. La adecuada guía de alimentos dentro del plan dietético contribuye a mejorar la calidad nutricional de la dieta.

Las porciones establecidas en la guía alimentaria consideran nutrientes que con frecuencia presentan déficit en personas con enfermedad celíaca. Lebovits y Lee (2023) describen concentraciones bajas de hierro, calcio, vitamina D y vitaminas del complejo B en diversos grupos de pacientes. Estas alteraciones aparecen tanto en personas recientemente diagnosticadas como en quienes mantienen seguimiento prolongado. Bianchi et al. (2024) también mencionan persistencia de estas deficiencias durante el tratamiento dietético. La planificación nutricional permite fortalecer el aporte de micronutrientes dentro de la dieta diaria.

Diversos culturas han justificado que la dieta de los pacientes con enfermedad celíaca es baja en fibra, vitaminas y minerales. Jivraj et al. (2022), Jiménez et al. (2022) y Cardo et al. (2021) han descrito dietas que incluyen productos procesados sin gluten, lo que reduce la densidad nutricional de la dieta. Las guías alimentarias desarrolladas incluyen frutas, verduras, legumbres y cereales naturalmente libres de gluten. La inclusión de estos alimentos aumenta la ingesta de fibra y micronutrientes.

La organización de porciones diarias junto con la planificación del menú semanal facilita la aplicación práctica de las recomendaciones nutricionales. McDermid et al. (2023) describen que las guías alimentarias específicas favorecen la adherencia a la dieta sin gluten. Abdi et al. (2023) mencionan que la educación

nutricional permite mejorar la selección alimentaria en personas con enfermedad celíaca. Estas orientaciones respaldan la utilidad de herramientas dietéticas dirigidas a esta población. La guía alimentaria desarrollada se mantiene alineada con la evidencia científica disponible y con las recomendaciones nacionales de alimentación saludable.

CAPÍTULO IV
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. CONCLUSIONES

- La revisión de la literatura científica permitió identificar los principales requerimientos nutricionales y características de la alimentación en adultos con enfermedad celíaca. Los estudios analizados evidencian que el tratamiento dietético basado en una alimentación estrictamente libre de gluten constituye la base fundamental para el control de la enfermedad y la prevención de complicaciones. Asimismo, se identificó que las personas con enfermedad celíaca pueden presentar deficiencias nutricionales relacionadas con un bajo consumo de fibra, vitaminas y minerales, lo que resalta la importancia de promover una alimentación equilibrada que garantice el adecuado aporte de nutrientes necesarios para el mantenimiento de la salud y el bienestar durante la etapa de adultez joven.
- Basándose en datos probados existentes y en el análisis de las necesidades nutricionales de esta población, se ha desarrollado una guía alimentaria para adultos con enfermedad celíaca. Esta herramienta incluye recomendaciones nutricionales, tablas de porciones para cada grupo de alimentos y recetas estándar, todo ello diseñado para simplificar la planificación de una dieta sin gluten equilibrada y variada. Esta guía transforma la información técnica en un recurso práctico que ayuda a comprender mejor la dieta sin gluten y promueve hábitos alimenticios saludables en el día a día.
- Esta guía dietética, hecha con cuidado, fue sometida a un causa de ratificación por expertos en nutrición clínica, quienes evaluaron la calidad del contenido, la claridad del lenguaje, la practicidad de las recomendaciones y el diseño de los materiales educativos, los resultados demostraron un alto nivel de validez de contenido, lo que confirma que la guía constituye una herramienta educativa fiable para orientar la dieta de adultos con enfermedad celíaca y promover elecciones alimentarias saludables en una dieta sin gluten.

4.2. RECOMENDACIONES

- Utilizar la guía alimentaria desarrollada como material educativo para orientar a los adultos con enfermedad celíaca en la planificación de una alimentación equilibrada, variada y libre de gluten, contribuyendo al mantenimiento de un adecuado estado nutricional.
- Para afirmar una ingesta adecuada de nutrientes esenciales, fomente el consumo de alimentos naturalmente libres de gluten, como frutas, verduras, legumbres, tubérculos, otros cereales como el arroz o la quinoa, y fuentes de proteínas de buena calidad.
- Limite el agotamiento de productos ultraprocesados sin gluten, ya que su consumo frecuente puede comprometer la calidad nutricional de la dieta y provocar desequilibrios alimentarios como aumento de peso o un mayor consumo de azúcares y grasas.
- Fomentando controles nutricionales periódicos para las personas con enfermedad celíaca con el fin de evaluando su estado nutricional, supervisar el cumplimiento de la dieta sin gluten e identificar rápidamente cualquier posible deficiencia nutricional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abdi, F., Zuberi, S., Blom, J., Armstrong, D., & Pinto, M. (2023). Nutritional considerations in celiac disease and non-celiac gluten/wheat sensitivity. Nutrients, 15(6), 1475. https://doi.org/10.3390/nu15061475

Akbari, Z., Mahdavi, R., Shirmohammadi, M., & Nikniaz, Z. (2022). El efecto de la educación grupal sobre los síntomas gastrointestinales y la calidad de vida en pacientes con enfermedad celíaca: ensayo clínico controlado aleatorizado. BMC Gastroenterology, 22(1), 1–17. https://doi.org/10.1186/s12876-022-02096-1

Bianchi, P., Aronico, N., Santacroce, G., Broglio, G., Lenti, M., & Di Sabatino, A. (2024). Nutritional consequences of celiac disease and gluten-free diet. Gastroenterology Insights, 15(4), 878–894. https://doi.org/10.3390/gastroent15040061

Calle, I., Ros, G., Peñalver, R., & Nieto, G. (2020). Enfermedad celíaca: causas, patología y valoración nutricional de la dieta sin gluten. Revisión. Nutrición Hospitalaria, 37(5), 1043–1051. https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02913/show

Cardo, A., Churruca, I., Lasa, A., Navarro, V., Vázquez, M., & Perez, G. (2021). Nutritional imbalances in adult celiac patients following a gluten-free diet. Nutrients, 13(8), 2877. https://doi.org/10.3390/nu13082877

Carvalho, I., Cruz, P., María, G., & Osorio, O. (2024). Efectos de una intervención de promoción de salud en población mexicana con enfermedad celíaca. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 1(1), 1–18. https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2024-0408en

Cavagnari, B., Favier, A., Zonis, L., & Guajardo, V. (2021). Inadecuación de micronutrientes en adolescentes y adultos argentinos de población urbana. Resultados del Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS). Actualización en Nutrición, 22(3). https://doi.org/10.48061/SAN.2021.22.3.71

Cervantes, O. (2023). Dieta ideal de un adulto joven. Styropek. https://styropek.com/es/dieta-ideal-de-un-adulto-joven/

FSANZ. (2021). Australia New Zealand Food Standards Code: Gluten-free claims and allergen labelling requirements. Food Standards Australia New Zealand. https://www.foodstandards.gov.au

Guamán, M., Nabos, C., Ortega, J., & Rojas, B. (2025). Prevalencia y factores de riesgo en la enfermedad celíaca que conlleven a desarrollar anemia ferropénica. Anatomía Digital, 8(1), 83–98. https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v8i1.1.3338

Jiménez, A., López, B., Ortega, R., Lozano, M., & Martínez, R. (2022). Nutritional problems in celiac patients: Difficulties in achieving an adequate nutritional status. Nutrición Hospitalaria, 39(4), 1–12. https://doi.org/10.20960/nh.04314

Jivraj, A., Hutchinson, J., Ching, E., Marwaha, A., Verdu, E., Armstrong, D., & Pinto, M. (2022). Micronutrient deficiencies are frequent in adult patients with and without celiac disease on a gluten-free diet. Nutrition, 103–104, 111809. https://doi.org/10.1016/j.nut.2022.111809

Kowalski, M., Domżał, D., Szcześniak, P., Bulska, M., Orszulak, D., & Małecka, E. (2024). Gluten-free diet adherence evaluation in adults with long-standing celiac disease. Foods, 14(1), 76. https://doi.org/10.3390/foods14010076

Kreutz, J., Adriaanse, M., Van der Ploeg, E., & Vreugdenhil, A. (2020). Narrative review: Nutrient deficiencies in adults and children with treated and untreated celiac disease. Nutrients, 12(2), 500. https://doi.org/10.3390/nu12020500

Lebovits, J., & Lee, A. (2023). Micronutrient considerations for celiac disease. Nutrition Reviews in Gastroenterology, 7(1), 1–16. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2023.02.049

Lynn, M. (1986). Determination and quantification of content validity. Nursing Research, 35(6), 382–385.

McDermid, J., Almond, M., Roberts, K., Germer, E., Geller, M., Taylor, T., & Handu, D. (2023). Celiac disease: An Academy of Nutrition and Dietetics evidence-based nutrition practice guideline. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 123(12), 1793–1807. https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.07.018

Meneses, A. (2025). Evaluación del estado nutricional en pacientes de la Asociación Celíacos del Ecuador. Universidad Técnica de Ambato.

Montaña, M., Giner, R., González, E., López, E., Mañes, J., Portillo, M., & Martínez, J. (2021). Food-based dietary guidelines around the world: A comparative analysis to update AESAN scientific committee dietary recommendations. Nutrients, 13(9), 3131. https://doi.org/10.3390/nu13093131

Mosca, M. (2022). Enfermedad celíaca de reciente diagnóstico y salud ósea en adultos jóvenes. Springer Nature.

MSP. (2018). Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador. Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

Navarro, D. (2023). Fisiopatología y complicaciones en la enfermedad celíaca. Revista Profesional Hígado Sano, 26(1), 12–21. https://doi.org/10.5281/zenodo.10193246

Office on Women's Health. (2025). Celiac disease. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/celiac-disease

Parra, L., & Robayo, V. (2024). Abordaje nutricional del paciente celíaco. Polo del Conocimiento, 9(12), 1137–1155. https://doi.org/10.23857/pc.v9i12.8532

Pinto, M., Blom, J., Gibson, P., & Armstrong, D. (2024). Nutrition assessment and management in celiac disease. Gastroenterology, 167(1), 116–131. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2024.02.049

Polit, D., & Beck, C. (2006). The content validity index: Are you sure you know what's being reported? Research in Nursing & Health, 29(5), 489–497.

Real, R., & Chamorro, M. (2022). Adherencia a la dieta sin gluten en celíacos del Paraguay. Revista de Gastroenterología de México, 88(4). https://doi.org/10.1016/j.rgmx.2021.10.009

Reimundo, D. (2017). La innovación de productos alternativos a la harina de trigo a base de harina de arroz y soja para la enfermedad celíaca. Universidad Autónoma de los Andes. https://dspace.uniandes.edu.ec/handle/123456789/5891

Rodríguez, L. (2023). Enfermedad celíaca y dieta sin gluten. IntechOpen.

Salas, J., Bonada, A., Trallero, R., Saló, M., & Burgos, R. (2019). Nutrición y dietética clínica (4.ª ed.). Elsevier.

Schiepatti, A., Maimaris, S., Nicolardi, M., Alimenti, E., Vernero, M., Costetti, M., & Biagi, F. (2022). Determinants and trends of adherence to a gluten-free diet in adult celiac patients in long-term follow-up (2000–2020). Clinical Gastroenterology and Hepatology, 20(4), 741–749. https://doi.org/10.1016/j.cgh.2020.12.015

Shiha, M. G., & Sanders, D. S. (2025). What's new in the management of celiac disease? European Journal of Internal Medicine, 134(1), 1–8. https://doi.org/10.1016/j.ejim.2025.01.028

Sifontes, Y. (2023). Guías alimentarias: elementos para el camino hacia la sostenibilidad. Anales Venezolanos de Nutrición, 36(2), 83–94. https://doi.org/10.54624/2023.36.2.005

Silva, A. (2023). Influencia del cronotipo, horario y calidad nutricional de la merienda en la composición corporal de adultos jóvenes del club juvenil Tililag de la ciudad de Guaranda. Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Van den Broek, F., Skodje, G., Lergenmüller, S., & Zühlke, S. (2022). A low-FODMAP diet reduces symptoms in treated celiac patients with persistent symptoms: A randomized controlled trial. Clinical Gastroenterology and Hepatology, 20(1), 1–11. https://doi.org/10.1016/j.cgh.2022.01.011

Vargas, M., Melero, J., Fernández, C., González, C., Fernández, C., & Romero, A. (2005). Marcadores serológicos y genéticos en el diagnóstico y seguimiento de la enfermedad celíaca. Anales de Pediatría, 62(5), 412–419. https://doi.org/10.1157/13074614

Vasile, D., Enache, J., Balaban, M., Răzvan, A., Vasile, A., Popp, A., & Jinga, M. (2025). Outcomes in adults with celiac disease after a gluten-free diet. Journal of Clinical Medicine, 14(14), 5144. https://doi.org/10.3390/jcm14145144

Vocalía Nacional de Alimentación. (2021). Enfermedad celíaca y dieta sin gluten: recomendaciones dietéticas y manejo nutricional. Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España.

Zingone, F., Bai, J., Cellier, C., & Ludvigsson, J. (2024). Conditions related to celiac disease: Who should be tested? Gastroenterology, 167(1), 64–78. https://www.gastrojournal.org/article/S0016-5085(24)00282-8/fulltext

ANEXOS

Anexo 1. Instrumento de validación por guía de expertos

Datos del participante:

Sexo:

Profesión:

Años de experiencia:

Tipo de institución en la que labora:

- Publica
- Privada

Aceptación de participación:

Acepto participar voluntariamente como experto evaluador en el proceso de validación de la guía alimentaria para adultos jóvenes con enfermedad celíaca.

Declaro que he sido informado sobre los objetivos del proceso de validación y comprendo que mi participación es voluntaria.

La información proporcionada será utilizada únicamente con fines académicos y se garantizará la confidencialidad de mis datos.

Sección 1: Validación de contenido

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	1	2	3	4
El contenido de la guía es científicamente correcto				
La información es actualizada según evidencia científica				
Las recomendaciones nutricionales son apropiadas para adultos jóvenes con enfermedad celíaca				
La información es pertinente para adultos jóvenes				

con enfermedad celiaca				

Sección 2: CLARIDAD Y REDACCIÓN

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	**1**	**2**	**3**	**4**
El lenguaje utilizado es claro y comprensible				
Los conceptos están explicados de forma sencilla				
El contenido es adecuado para la población objetivo (adultos jóvenes)				
La organización de la información es lógica				

Sección 3: PERTINENCIA Y APLICABILIDAD

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	**1**	**2**	**3**	**4**
La guía es útil para la educación nutricional				
La guía puede utilizarse en consulta nutricional o intervención en grupos				
Las recomendaciones alimentarias son aplicables en la práctica				
El contenido facilita la comprensión de la dieta libre de gluten				

Sección 4: DISEÑO Y PRESENTACIÓN

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	1	2	3	4
El diseño visual facilita la lectura				
Las tablas y gráficos son claros				
El tamaño de letra es adecuado				
La presentación general es atractiva				

Sección 5: EVALUACIÓN GLOBAL

Escala de evaluación: 1 = Deficiente | 2 = Aceptable | 3 = Bueno | 4 = Excelente

Criterio de evaluación	1	2	3	4
La guía cumple su objetivo educativo				
Recomendaría el uso de esta guía				

Observaciones del experto (pregunta abierta):

_____

_____

_____

Anexo.2 Matriz de validación o tabulación de los resultados.

N.°	Nombre y apellido del especialista	Profesión	Años de experiencia	Institución	Contenido	Claridad	Pertinencia	Diseño	Observaciones
1			4						
2			8						
3			8						
4			5						
5			15						
6			10						
7			7						
8			8						
9			6						
10			8						
11			10						
12			4						

Anexo 3. Guía alimentaria final y diagramada para adultos jóvenes con enfermedad celiaca.

vida INTEGRAL y saludable



GUÍA ALIMENTARIA

para ADULTOS JÓVENES con enfermedad celíaca

Autora
Mishell Alejandra Salme Chuquitarco

Tutora
Lcda. Mg. Kattyta Patricia Hidalgo Morales

para ADULTOS JOVENES con enfermedad celíaca

Autora
Mishell Alejandra Salme Chuquitarco

Tutora
Lcda. Mg. Kattyta Patricia Hidalgo Morales

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
Facultad de Ciencias de la Salud
Carrera de Nutrición y Dietética

Ambato, 2026

GUÍA ALIMENTARIA

PARA ADULTOS JÓVENES CON ENFERMEDAD CELÍACA



Nombre: Mishell Alejandra Salme Chuquitarco
Tutora: Lcda.Mg.Kattyta Patricia Hidalgo Morales

1. Introducción

La enfermedad celíaca es una condición que afecta a muchas personas jóvenes y adultas, y que requiere cambios importantes en la alimentación y el estilo de vida. Recibir este diagnóstico puede generar dudas, preocupación e incluso miedo, especialmente cuando se trata de modificar hábitos alimentarios que forman parte de la rutina diaria (Pinto-Sanchez et al., 2024).

La presente Guía Alimentaria para Adultos Jóvenes con Enfermedad Celíaca ha sido elaborada a partir del análisis de literatura científica actualizada y de la evaluación nutricional realizada en la fase inicial del proyecto de investigación en pacientes de la Fundación Celíacos del Ecuador. Su propósito es brindar una orientación clara, práctica y comprensible que permita a los adultos jóvenes adoptar una alimentación sin gluten equilibrada, variada y sostenible, contribuyendo a la prevención de deficiencias nutricionales y al mejoramiento de su estado nutricional. (Kreutz et al. 2020)

Esta guía está elaborada para brindar información clara, práctica y fácil de entender sobre cómo vivir con enfermedad celíaca en la etapa de adulto joven. Su propósito es orientar sobre qué alimentos se deben evitar, cuáles son seguros, cómo prevenir la contaminación cruzada y cómo mantener una alimentación equilibrada sin gluten.

Además, busca apoyar al lector en la toma de decisiones cotidianas, ya sea al cocinar en casa, comer fuera o realizar compras, promoviendo una vida saludable y segura. Con información adecuada y una buena organización, es posible llevar una vida completamente normal y mantener una buena calidad de vida.

2. ¿Qué es una guía alimentaria?

Una guía alimentaria es un conjunto de recomendaciones prácticas y basadas en evidencia científica, diseñadas para orientar a la población sobre cómo llevar una dieta saludable, equilibrada y variada, adaptada al contexto cultural y de salud de un país, promoviendo hábitos que mejoran el bienestar general y previenen enfermedades crónicas, usando gráficos como el rombo o el plato para visualizar proporciones de alimentos.

3. ¿En qué consiste una alimentación saludable?

La alimentación saludable es un patrón de ingesta de alimentos variado y equilibrado que provee al cuerpo los nutrientes y la energía necesarios para funcionar bien, mantenerse sano y prevenir enfermedades como la diabetes u obesidad, priorizando frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, mientras se limitan azúcares, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados, todo combinado con actividad física regular y agua.

4. ¿Qué y cuáles son los nutrientes?

Los macronutrientes son nutrientes esenciales que el organismo requiere en grandes cantidades para obtener energía, mantener las funciones metabólicas y permitir el crecimiento, la reparación y el mantenimiento de los tejidos corporales. Estos nutrientes aportan calorías y constituyen la base de la alimentación diaria. Los macronutrientes se clasifican en carbohidratos, proteínas y grasas (lípidos), y su adecuada distribución es fundamental para una alimentación saludable y equilibrada.

Macronutrientes

Carbohidratos

Son la principal fuente de energía para el organismo, especialmente para el cerebro y los músculos. Permiten el desarrollo de las actividades diarias y el adecuado rendimiento físico y mental. (LaPelusa & Kaushik, 2022).

Proteínas

Cumplen una función estructural esencial, ya que participan en la formación y reparación de tejidos, músculos, órganos y células. También intervienen en la producción de enzimas, hormonas y anticuerpos, siendo indispensables para el crecimiento y el mantenimiento del organismo. (Holesh et al., 2023).

Grasas (lípidos)

Son una fuente concentrada de energía y cumplen funciones clave como la protección de órganos, la regulación hormonal y la absorción de vitaminas liposolubles (A, D, E y K). Se recomienda priorizar el consumo de grasas saludables.

En conjunto, los macronutrientes actúan como los "combustibles" y "materiales de construcción" del organismo y se consumen en cantidades expresadas en gramos, a diferencia de los micronutrientes (vitaminas y minerales), que se requieren en cantidades mucho menores, pero cumplen funciones igualmente importantes para la salud. (Maggioni et al., 2022).

5. Requerimientos nutricionales para adultos jóvenes con enfermedad celiaca.

La alimentación del adulto joven con enfermedad celíaca debe asegurar un aporte adecuado de macronutrientes, ya que en esta etapa de la vida existe una alta demanda energética asociada a la actividad física, laboral y académica. La exclusión del gluten puede llevar a una dieta desequilibrada si se basa en productos sustitutivos.

Tabla1

Distribución general de macronutrientes en el adulto joven con enfermedad celíaca

Grupo etario	Kcal	Proteínas	Grasas	Carbohidratos
Hombres	2189	20 %	25%	55%
Mujeres	1733	20%	25 %	55%

Fuente: Elaborado a partir de Salas -Salvado ,J 2019

Tabla 2

Recomendaciones

Proteínas	0,8 gr/kilogramos peso
Lípidos	Ácidos grasos esenciales
Agua	2000-2600 ml
Fibras	25 gramos día
Vitaminas y minerales	Calcio , vitamina D , Potasio
Actividad Física	150 minutos moderado / 75 minutos intensos

Fuente: Elaborado a partir de Salas -Salvado ,J 2019

Por otro lado, los micronutrientes cumplen un papel esencial en el mantenimiento de la salud del adulto joven con enfermedad celíaca, ya que las alteraciones intestinales propias de la enfermedad y una dieta sin gluten mal planificada pueden incrementar el riesgo de deficiencias. Nutrientes como vitaminas y minerales son indispensables para la función inmunológica, la salud ósea y el metabolismo energético, por lo que su ingesta adecuada debe ser garantizada mediante una alimentación variada y control nutricional periódico.

Tabla3

Distribución general de micronutrientes en el adulto joven con enfermedad celíaca

Micronutriente	**Requerimiento diario (18–29 años)**	**Función principal**	**Fuentes libres de gluten**
Hierro	Hombres: 8 mg Mujeres: 18 mg	Prevención de anemia y transporte de oxígeno	Carnes magras, hígado, lentejas, quinoa, espinaca
Ácido fólico	400 µg	Síntesis de ADN y formación de glóbulos rojos	Espinaca, brócoli, leguminosas, aguacate
Calcio	1.000 mg	Mineralización ósea y contracción muscular	Lácteos, bebidas vegetales fortificadas, almendras, sardinas
Vitamina D	600 UI	Absorción de calcio y función inmunológica	Pescado azul, yema de huevo, lácteos fortificados, exposición solar
Zinc	Hombres: 11 mg Mujeres: 8 mg	Inmunidad y cicatrización	Carnes, semillas de calabaza, nueces, leguminosas
Vitamina B12	2,4 µg	Función neurológica y formación de eritrocitos	Carnes, pescado, huevos, lácteos

Fuente: Jivraj et al. (2022); Lebovits & Lee (2023); MSP (2018).
Nota: Adapta de MSP , 2018 .

6. Mensajes nutricionales para adultos jóvenes con enfermedad celiaca

Tabla4

Mensajes nutricionales para adultos jóvenes con enfermedad celíaca

Nro.	Recomendación / Mensaje	Descripción para el adulto joven con enfermedad celíaca
1	Priorice alimentos naturales	Se recomienda basar la alimentación diaria en alimentos frescos y naturalmente libres de gluten, como frutas, verduras, legumbres, arroz, papa, yuca, quinua y amaranto. El consumo frecuente de productos industrializados sin gluten puede incrementar la ingesta de grasas y azúcares, reduciendo la calidad nutricional de la dieta y favoreciendo el aumento de peso y deficiencias nutricionales (Cardo et al., 2021).
2	Asegure una ingesta adecuada de proteínas.	Garantizar un consumo suficiente de proteínas es fundamental para preservar la masa muscular y mantener una composición corporal saludable. En adultos jóvenes con enfermedad celíaca, una dieta basada en sustitutos procesados sin gluten puede ser pobre en proteínas, por lo que se recomienda incluir carnes magras, pescado, huevos, lácteos y legumbres certificadas sin gluten (Cardo et al., 2021).
3	Controle el consumo de productos ultraprocesados sin gluten	Muchos productos ultraprocesados sin gluten presentan alto contenido calórico y bajo aporte de nutrientes esenciales. Su consumo frecuente puede contribuir al aumento de peso y desequilibrios nutricionales, por lo que se aconseja limitar su ingesta y priorizar preparaciones caseras (Kowalski et al., 2024).
4	Asegurar una ingesta adecuada de micronutrientes clave	Los adultos jóvenes con enfermedad celíaca presentan riesgo de deficiencias de hierro, calcio, vitamina D, vitamina B12 y folato. Se recomienda incluir alimentos ricos en estos nutrientes y realizar controles nutricionales periódicos para evaluar la necesidad de suplementación individualizada (Lebovits & Lee, 2023).
5	Incluye fuentes naturales de fibra sin gluten.	La dieta sin gluten suele ser baja en fibra, lo que puede afectar la salud intestinal y metabólica. Se recomienda consumir diariamente frutas, verduras, legumbres y cereales sin gluten como quinua y amaranto, favoreciendo la digestión y el control del peso corporal (Bianchi et al., 2024).
6	Realice una planificación estructurada de la dieta sin gluten	Una dieta sin gluten mal planificada puede resultar nutricionalmente incompleta. Organizar las comidas considerando variedad y equilibrio permite mejorar la calidad de la dieta y reducir el riesgo de deficiencias nutricionales (Parra & Robayo, 2024).

7	Mantenga un periódico de seguimiento nutricional.	El control nutricional regular permite evaluar el peso, la composición corporal y el consumo de nutrientes, facilitando ajustes oportunos en la dieta sin gluten y promoviendo un adecuado estado de salud (McDermid et al., 2023).
8	Evite la desnutrición oculta asociada al exceso de peso	El sobrepeso y la obesidad pueden coexistir con deficiencias nutricionales en adultos jóvenes con enfermedad celíaca. Es importante priorizar la calidad de los alimentos y no solo el control calórico, reduciendo los riesgos metabólicos (Pinto-Sanchez et al., 2024).
9	Refuerce la educación nutricional sobre la dieta sin gluten.	La educación nutricional continúa mejorando la selección de alimentos, previene errores dietéticos y favorece una dieta sin gluten equilibrada y sostenible en el tiempo (Jiménez et al., 2022).
10	Evalúe la necesidad de suplementación nutricional individualizada	Las deficiencias de micronutrientes pueden persistir incluso en pacientes adherentes a la dieta sin gluten, por lo que se recomienda evaluar de manera individual la necesidad de suplementación basada en controles clínicos y nutricionales (Jivraj et al., 2022).

Nota. Elaboración propia a partir de Cardo et al. (2021), Kowalski et al. (2024), Lebovits y Lee (2023), Bianchi et al. (2024), Parra y Robayo (2024), McDermid et al. (2023), Pinto-Sánchez et al. (2024), Jiménez et al. (2022) y Jivraj et al. (2022).

7. Medidas caseras recomendadas

¿Qué es una medida casera ?

Las medidas caseras son formas prácticas y aproximadas de medir cantidades de alimentos o líquidos utilizando utensilios comunes del hogar, como tazas, cucharas, vasos o piezas individuales. Se emplean con frecuencia en la cocina y en la educación nutricional porque facilitan la preparación de recetas y el control de porciones sin necesidad de balanzas o instrumentos de medición exactos, permitiendo una comprensión sencilla y accesible para la población en general.

Tabla5

Medidas caseras recomendadas

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
LÁCTEOS CON GRASA	° Leche semidescremada pasteurizada	
	*Yogurt natural	

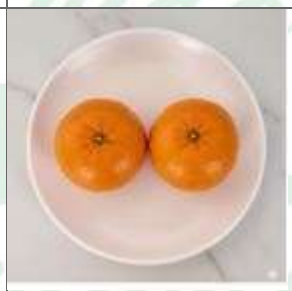
	*Leche de cabra	
	*Leche en polvo entera	
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	° Leche descremada pasteurizada	
	*Leche en polvo descremada	
	*Queso mozzarella bajo en grasa	
CARNES CON POCA GRASA	*Queso fresco	
	° Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	
	° Huevo de gallina	

CARNES MAGRAS	° Presa de pollo	
	*Carne de res magra promedio (cocida o al horno)	
	*Carne de cuy	
	*Carne de conejo	
	*Hígado de pollo	
	*Pavo asado al horno	
	° Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	
CEREALES	° Arroz blanco cocido	

	° Quinua cocida	
	*Maíz tostado	
	*Mote cocido	
	*Fideo de arroz cocido	
	*Harina de maíz crudo	
	*Amaranto	
	*Canguil reventado	

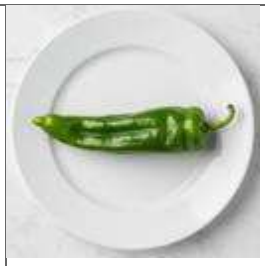
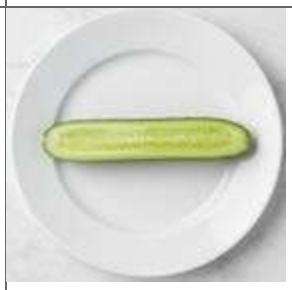
	*Tortilla de maíz amarrillo	
	*Maicena	
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	° Plátano verde cocido	
	° Plátano maduro	
	° Oca cocida	
	° Zanahoria blanca cocida	
	° Camote cocida	
	° Papa cocida	

	° Papa amarilla	 
	° Mellocos cocidos	
	° Harina de plátano	
	° Yuca cocida	
FRUTAS	° Plátano de seda	
	° Papaya	

	° Piña	
	*Claudia roja	
	° Naranja	
	*Mandarina	
	*Limón	
	° Manzana	
	° Mora	

	° Frutilla	
	° Tomate de árbol	
	° Durazno	
	*Kiwi	
	° Guayaba	
	° Melón	
	*Sandia	

	° Granadilla	
	*Higos	
	*Mango	
	° Pera	
	*Uva negra / rosada	
	*Uva verde	
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	° Pimiento rojo	

	° Pimiento verde	
	° Pepinillo	
	° Perejil	
	° Cebolla paiteña	
	° Lechuga	
	° Tomate de riñón	
	° Espinaca Cruda	

	° Espinaca Cocida	
	° Acelga Cruda	
	° Acelga Cocida	
	° Col Cruda	
	° Col Cocida	
	° Coliflor cocida	
	° Rábano	
	° Brócoli	

VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	° Arveja tierna cocida	
	° Choclo amarillo cocido en mazorca	
	*Choclo blanco cocido	
	*Haba tierna cocida	
	° Remolacha cocida	
	° Lenteja cocida	
	*Vainitas	

	*zanahoria cocida	
	*zapallo cocido	
GRASAS VEGETALES	° Aceite de Oliva	
	° Aceite de girasol	
	° Aceite de aguacate	
Frutos secos y oleaginosas	*Almendras	
	*Maní	
	*Nueces	
	*Chía	

	° Aguacate	
	*Semillas de Girasol	
LEGUMINOSAS	° Lenteja cocido	
	° Garbanzo cocido	
	° Frejol negro cocido	
	° Frejol blanco cocido	
	° Frejol rosado cocido	
	° Choclo cocido sin sal	

AZUCARES	*azúcar blanca	
	*gelatina en polvo	
	*Miel de abeja	
GRASA ANIMAL	*Crema de leche	
	*Manteca de cerdo	

Nota. (*) Imagen generada por Inteligencia Artificial, (°) Imagen de autoría propia.

Fuente :Adaptada del documento técnico guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador por FAO , 2021 .Las imágenes se han tomado de Herrera etc al., 2022 y se usa GEMINI IA generador para crear imágenes de porciones alimentarias .

8. Porciones recomendadas para el adulto jóvenes con enfermedad celiaca

Las porciones constituyen una herramienta sencilla para planificar la alimentación cotidiana y asegurar un aporte apropiado de energía y nutrientes. Mediante este sistema, los alimentos pueden sustituirse dentro del mismo grupo, ya que, aunque difieran entre sí, ofrecen un perfil nutricional semejante. Por ejemplo, una ración de cereales sin gluten puede representarse con media taza de arroz cocido o con una papa mediana, puesto que ambas proporcionan cantidades similares de carbohidratos y calorías.

Este método facilita la incorporación de variedad sin alterar el balance nutricional del plan alimentario. Cuando se indica una porción de determinado grupo, la persona puede escoger cualquiera de los alimentos incluidos en él, siempre que mantenga la cantidad establecida. Así, la dieta puede ajustarse mejor a los gustos individuales y a la disponibilidad local de productos, reduciendo el riesgo de excesos o carencias. En la práctica diaria, las porciones actúan como unidades de intercambio que se distribuyen a lo largo del día entre desayuno, almuerzo, cena y colaciones. La combinación y rotación de alimentos dentro de cada grupo favorece la diversidad y contribuye a mantener una alimentación equilibrada y adecuada para adultos jóvenes con enfermedad celíaca



.

Tabla 6

Porciones recomendadas para el adulto jóvenes con enfermedad celíaca

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE HOMBRES 2189	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE MUJERES 1701	LISTA	MEDIDA CASERA	PESO (G)	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	1	1	Leche descremada Pasteurizada	1 taza	240	75	7,20	2,60	5,60
			Leche en polvo Descremada	3 cucharadas	20				
			Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 laminas	30				
LACTEOS CON GRASA	1	1	Yogurthnatural / Griego	1 taza	245	148	8,00	8	11,10
CARNES CON BAJAS EN GRASA	2	2	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44	108	7,50	8,30	0,40
			Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña	30				
			Huevo de gallina	1 unidad mediana	55				
CARNES MAGRAS, PESCADOS HUEVOS	4	4	Presa de pollo	1 presa pequeña (pierna, cadera, pechuga)	28	48	7,30	1,50	0,50
			Atún Enlatado en Aceite	1 lata de atún pequeña	100				
			Carne de cuy	¼ de unidad Mediana	38				
			Pechuga de pollo sin piel promedio	1 filete mediano	30				
			Carne de Res magra	1 filete muy pequeño	25				
			Carne de conejo	1 filete muy Pequeño	25				
			Hígado de pollo	¼ de taza	30				
			Pavo asado al Horno	1 filete muy Pequeño	28				
			Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano	30				

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE HOMBRES 2189	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE MUJERES 1701	LISTA	MEDIDA CASERA	PESO (G)	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	5	3	Arroz blanco Cocido	1/2 taza	88	120	3,20	1,30	23,80
			Quinua cocida	1/2 taza	135				
			Maíz tostado	¼ taza	48				
			Mote cocido	1/2 taza	96				
			Fideo de arroz Cocido	1/2 taza	100				
			Harina de maíz Crudo	3 cucharadas	32				
			Avena en hojuelas	3 cucharadas	38				
			Amaranto	2/3 taza	135				
			Canguil reventado	2 tazas	24				
			Tortilla de maíz Amarrillo	2 unidades	50				
			Maicena	4 cucharadas	25				
TUBERCULOS , RAICES FECULENTAS Y PLATANO	2	2	Plátano verde Cocido	1/2 unidad Mediana	75	64	0,10	0,20	16,30
			Plátano maduro	1/2 unidad Mediana	75				
			Oca cocida	1/2 taza	100				
			Zanahoria blanca Cocida	1/2 taza	100				
			Camote cocido	1/2 taza	100				
			Papa cocida	1/2 taza	100				
			Papa amarilla	1/2 taza	100				
			Mellocos cocidos		100				

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE HOMBRES 2189	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE MUJERES 1701	LISTA	MEDIDA CASERA	PESO (G)	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
				1/2 taza					
			Harina de plátano	3 cucharadas	30				
			Yuca cocida	1/2 taza	60				
FRUTAS	5	4	Plátano de seda	1/2 unidad	60				
			Papaya	1 taza	100	43	0,80	0,30	10,50
			Piña	3/4 taza	100				
			Naranja	1 unidad mediana	100				
			Mandarina	2 unidades medianas	100				
			Limón	1/3 taza de jugo	100				
			Manzana	1 unidad mediana	100				
			Mora	3/4 taza	100				
			Frutilla	5-6 frutillas medianas	100				
			Tomate de árbol	1 unidad mediana	100				
			Durazno	2 unidades Mediana	100				
			Kiwi	2 unidades medianas	100				
			Guayaba	1/3 taza	100				
			Melón	1 taza	100				
			Sandia	1/2 taza	100				
			Granadilla	1 unidad mediana	50				
			Higos	6 unidades	60				
			Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar	100				
			Pera	1 unidad mediana	100				
			Uva negra / Rosada	10 unidades medianas	100				
			Uva verde	10 unidades	100				
	4	4	Pimiento rojo	1/2 unidad	50				
			Pimiento verde	1 unidad	75	16	0,40	0,20	3,20

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE HOMBRES 2189	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE MUJERES 1701	LISTA	MEDIDA CASERA	PESO (G)	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA			Pepinillo	1/2 unidad	100				
			Perejil	1/2 taza	45				
			Cebolla paiteña	1/2 taza	40				
			Lechuga	1 taza	100				
			Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100				
			Espinaca Cruda	1 taza	75				
			Espinaca Cocida	3/4 taza	75				
			Acelga Cruda	2/3 taza	75				
			Acelga Cocida	1/3 taza	75				
			Col Cruda	1 taza	75				
			Col Cocida	1 taza	75				
			Coliflor cocida	3/4 taza	75				
			Rábano	1 taza	75				
			Brócoli	1/2 taza	50				
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	2	2	Arveja tierna Cocida	¼ taza	25	22	0,90	0,10	4,30
			Choclo amarillo cocido en Mazorca	2 cucharadas	20				
			choclo blanco cocido	2 cucharadas	25				
			Haba tierna Cocida	4 cucharadas	30				
			Remolacha cocida	½ taza	60				
			Lenteja cocida	¼ de taza	20				
			Vainitas	½ taza	60				
			zanahoria cocida	½ taza	50				
			zapallo cocido	½ taza	50				
ACEITES DE MATENCA VEGETAL	1	1	Aceite de Oliva	1 cucharadita	5	45	0	5,10	0
			Aceite de girasol	1 cucharadita	5				
			Aceite de Aguacate	1 cucharadita	5				

GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE HOMBRES 2189	PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA DE MUJERES 1701	LISTA	MEDIDA CASERA	PESO (G)	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSAS	2	2	Almendras	1 cucharada	12	62	1,70	5,50	2,60
			Maní	1 cucharada	12				
			Nueces	3 mitades de Nueces	12				
			Chía	5 cucharadas	20				
			Aguacate	¼ de aguacate	45				
			Semillas de Girasol	2 cucharadas	10				
LEGUMINOSAS	2	2	Lenteja cocida	1/3 taza	80	110	7,20	1,20	17,80
			Garbanzo cocido	1/3 taza	80				
			Frejol negro cocido	1/3 taza	80				
			Frejol blanco cocido	1/3 taza	80				
			Frejol rosado cocido	1/3 taza	80				
			Choclo cocido sin sal	¼ taza	45				

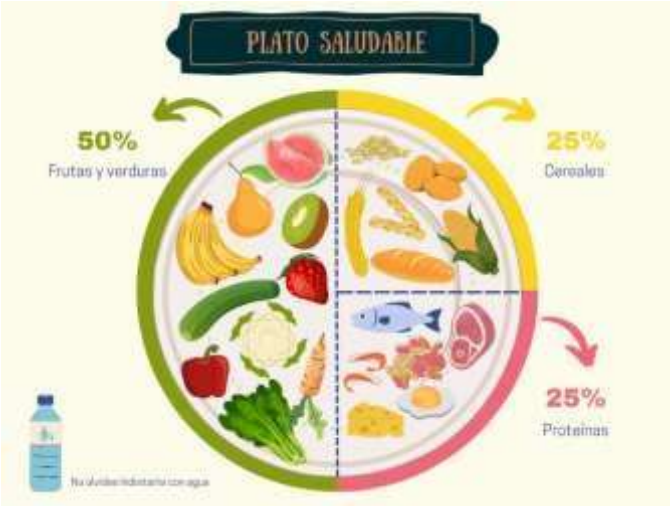
Nota. Los datos de la tabla son tomados de las Guías Alimentarias Basadas en los alimentos del Ecuador (MSP, 2018).

vida INTEGRAL y saludable

9. El plato saludable

¿Qué es un plato saludable?

El Plato Saludable es una guía que muestra de manera sencilla cómo debe organizarse una comida equilibrada para mantener una buena salud. Consiste en dividir el plato en partes adecuadas: la mitad debe contener frutas y verduras, un cuarto cereales integrales y el otro cuarto proteínas saludables como carnes magras, huevos o legumbres. Además, promueve el consumo de agua y la reducción de azúcares y grasas en exceso. Su objetivo es ayudar a las personas a mejorar sus hábitos alimenticios y prevenir enfermedades mediante una alimentación balanceada.



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

10. Minuta para el adulto jóvenes comidas con enfermedad celiaca

La siguiente minuta proporciona ideas de fáciles y rápidas que cubren los requerimientos nutricionales del adulto jóvenes con enfermedad celiaca. Consta de 5 tiempos de comida para 7 días.

Tabla 7

Plan semanal detallado para hombres adultos jóvenes con enfermedad celíaca

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote Pillo	Mote	½ taza	96 g	Pastel de papa con huevo Batido de fresa	Papa	1 taza	200 g	Chips de plátano verde con huevo y queso Habas cocidas Leche descremada Fruta picada	Plátano verde	1 unidad	150g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	2 unidades mediana	110 g		Huevo	1 unidad mediana	55g
	Queso fresco	1 tajada de queso Fresco	44 g		Cebolla	½ taza	40 g				
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								
Leche caliente Fruta picada	Leche descremada	1 taza	240 g		Choclo amarillo	4 cucharadas	60g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Leche descremada	1 taza	240g
					Avena	3 cucharadas	38 g		Habas tiernas cocidas	8 cucharadas	60 g
	Fresas picadas	6 a 8 fresas medianas	100 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Piña picada	¾ de taza	100g
					Fresas	6 a 8 Unidades	100 g				
MEDIA MAÑANA											

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Maduro cocinado	Plátano maduro	1 unidad	148gr	Helado de mango Nueces picadas	Yogurt	1 taza	245 g	Fruta picada con avena	Kiwi	2 unidades pequeñas	100 g
					Mango	3 /4 de taza 0 1 unidad mediana	100g		Manzana	1 unidad mediana	100 g
					Nueces	3 mitades de nueces	12 g		Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
									Almendras	1 cucharada	12g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada fría de garbanzo con arroz filete de pollo a la plancha Jugo de piña	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Ensalada de quinua con garbanzo Pollo en filete Jugo de limón	Quinua	1 taza	270 g	Guiso de hígado de pollo con menestra y arroz Infusión de Cedrón Fruta picada	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Pechuga de pollo sin piel	2 filetes medianos	60 g		Garbanzo cocido	2/3 de Taza	160 g		Frejol negro cocido	2/3 de taza	160g
	Garbanzo cocido	2/3 de taza	160 g		Pechuga de pollo sin piel	2 filetes medianos	60 g		Hígado de pollo	½ taza	60 g
	Choclo amarillo	4 cucharadas	60 g		Pimiento	1 unidad pequeña	75 g		Tomate de riñón	1 unidad mediano	100g
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g		Aguacate	¼ de Unidad	45 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Aceite de girasol	1 Cucharita	5 g
	Piña	1/3 de Taza	100 g		Limón	1/3 de taza	100 g		Pera	1 unidad Mediana	100 g
MEDIA TARDE											

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta	Yogurt	1 taza	245g	Papaya picada	Papaya	2 tazas	200 g	Batido de yogurt con fruta	Yogurt	1 taza	245 g
	Manzana	2 unidades medianas	200 g		Avena tostada	3 Cucharadas	38 g		Mango	¾ de taza 0 unidad de chupar	100 g
	Almendras	1 cucharada	12 g								
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38gr								
	Chía	5 cucharadas	40 g								
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con carne asada y ensalada Jugo de tomate de árbol	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Tacos de pollo con verduras Jugo de mora	Tortilla de maíz crudo	4 Unidades	100 g	Filete de pescado con arroz y ensalada Infusión de Cedrón	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g
	Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g		Presa de pollo desmenuzado	2 presas pequeñas	56 g		Filete de pescado	2 filetes medianos	60 g
	Rábano	1 taza	75 g		Lechuga	1 taza	100 g		Brócoli	½ Taza	50 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Aguacate	¼ unidad	45g
	Tomate de árbol	1 unidad mediana	100g		Mora	¾ taza	100 g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortillas de yuca con huevo	Yuca	1 taza	120g	Omelet de huevo y mellocos cocidos	Melloco cocido	1 taza	200 gr	Tigrillo	Plátano verde	1 unidad Mediana	150 g
	Huevo	1 unidad Mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso Fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso Fresco	44 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				
	Aceite de girasol	1 cucharaditaa	5 g						Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de plátano de seda	Plátano de seda	½ unidad	60 gr				
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Nueces	3 mitades	12 gr				
Fruta picada	Piña picada	¾ de Taza	100 g		Leche descremada	½ taza	120 g				
	Almendras	1 cucharada	12 g								
								Batido de plátano de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano de seda	½ unidad	60 g
									Almendras	2 cucharadas	24 g
MEDIA MAÑANA											

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Habas tiernas cocidas y manzana Picada	Habas tiernas cocidas	8 cucharadas	60 g	Chocho cocido sin sal y maíz Tostado	Chocho cocido sin sal	½ taza	90 g	Quaker	Naranjilla pulpa	4 unidades pequeñas	100 g
	Manzana picada	1 unidad mediana	100 g		Maíz tostado	¼ de taza	48 gr		Avena en Hojuelas	3 cucharadas	38 g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Seco de pollo con quinua cocida Jugo de naranjilla	Quinoa cocida	1 taza	270 g	Pollo marinado en salsa de yogurt con arroz Ensalada Jugo de sandia	Arroz blanco cocido	1taza	176 g	Arroz moro con pavo salteado Ensalada Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Presa de pollo	2 presas pequeña	56 g		Pechuga de pollo sin piel	2 filetes medianos	60 g		Frejol negro cocido	2/3 taza	160 g
	Tomate de riñón	1 unidad Mediana	100 g		Yogurt	1 taza	245g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	60g		Maíz dulce	6 cucharadas	60 g
	Aguacate	¼ de Unidad	60 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
									Guayaba	1/3 de taza	100 g
	Naranjilla pulpa	4 Unidades	75g		Sandia	½ taza	50g		Tomate riñón	1 unidad mediana	100 g
					Maíz dulce	3 cucharadas	30 g				
									Pavo asado al Horno	2 filetes pequeños	56 g
MEDIA TARDE											

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de yogurt con mora	Yogurt	1 taza	245g	Ensalada de frutas	Fresa	5 a 6 Unidades	100g	Yogurt con mango	Yogurt griego	1 taza	245 g
					Kiwi	2 unidades medianas	100 g		Mango	¾ taza 1 unidad de chupar	100 g
					Papaya	1 taza	100 g				
	Mora	2/4 de taza	100 g								
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con ensalada de atún Jugo de piña	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Arroz con bistec de carne y ensalada. Infusión de agua de Jamaica	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Fideos con Atún Ensalada Jugo de naranja	Fideo de arroz cocido	1 taza	200 g
	Atún enlatado en aceite	1 lata pequeña	100g		Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g		Atún enlatado en Aceite	1 lata pequeña	100 g
	Cebolla paiteña	½ taza	50 g		Vainitas	½ taza	60 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40g
	Tomate riñón	1 unidad mediana	100 g		Tomate de riñón	1 unidad Mediana	100g		Tomate de Riñón	1 unidad mediana	100 g
					Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Piña	¾ de taza	100 g								
	Frejol rosado cocido	2/3	160 g								

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Pancakes de avena Batido de fresa	Huevo	1 unidad mediana	55g
	Yogurt Griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Almendras	2 cucharadas	24 g
	Plátano de seda	½ unidad	60 g
	Frutillas	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Leche semidescremada	1 taza	240 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Chips de camote y humus	Camote	1 taza	200g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
	Garbanzo cocido	2/3 de taza	160g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pescado a la plancha con ensalada Jugo de melón	Arroz blanco cocido	1 taza	172g
	Pescado	2 filetes medianos	60 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50g
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g
	Pepinillo	½ unidad	60 g
	Melón	1 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta	Yogurt natural	½ taza	122 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Sandia	1 /2taza	100 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
	Mote cocido	1 taza	1 82g
	Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g

Carne asada , mote cocido con ensalada Jugo de naranjilla	Remolacha	½ taza	60 g
	Cebolla paiteña	½ taza	60 g
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g
	Naranjilla de pulpa	4 unidades	75 g
	Aguacate	¼ de unidad	50 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 8

Plan semanal detallado para mujeres adultos jóvenes con enfermedad celíaca

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote Pillo	Mote	½ taza	96 g	Pastel de papa con huevo Batido de fresa	Papa	1 taza	200 g	Chips de plátano verde con huevo y queso Habas cocidas Leche descremada Fruta picada	Plátano verde	1 unidad	150g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	2 unidades mediana	110 g		Huevo	1 unidad mediana	55g
	Queso fresco	1 tajada de queso Fresco	44 g		Cebolla	½ taza	40				
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g								
Leche caliente	Leche descremada	1 taza	240 g		Choclo amarillo	4 cucharadas	60g		Queso fresco	1 tajada de queso freso	44 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Leche descremada	1 taza	240gr
					Avena	3 cucharadas	38 g		Habas tiernas cocidas	8 cucharadas	60 g

					Leche descremada	1 taza	240 g				
					Fresas	6 a 8 unidades	100 g		Piña picada	¾ de taza	100g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Maduro cocinado	Plátano maduro	1 unidad	148g	Yogurt con nueces	Yogurt	1 taza	245 g	Fruta picada con avena	Kiwi	2 unidades pequeñas	100 g
									Manzana	1 unidad mediana	100 g
					Nueces	3 mitades de nueces	12 g		Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
									Almendras	1 cucharada	12g
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada fría de garbanzo con arroz con filete de pollo a la plancha Jugo de piña	Arroz blanco cocido	½ taza	88g	Ensalada de quinua con garbanzo Pollo en filete Jugo de limón	Quinua	½ taza	135 g	Guiso de hígado de pollo con menestra y arroz Infusión de cedrón	Arroz blanco cocido	½ taza	88g
	Pechuga de pollo sin piel	2 filetes medianos	60 g		Garbanzo cocido	2/3 de Taza	160 g		Frejol negro cocido	2/3 de taza	160g
	Garbanzo cocido	2/3 de taza	160 g		Pechuga de pollo sin piel	2 filetes medianos	60 g		Hígado de pollo	½ taza	60g
	Choclo amarillo	4 cucharadas	60 g		Pimiento	1 unidad pequeña	75 g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g		Aguacate	¼ de unidad	45 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

	Piña	1/3 de taza	100 g		Limón	1/3 Taza	100 g				
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta	Yogurt	1taza	245g	Papaya picada	Papaya	2 tazas	200 g	Batido de yogurt con fruta	Yogurt	1 taza	245 g
	Manzana	2 unidades medianas	200 g						Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar	100 g
	Almendras	1 cucharada	12 g								
	Chía	5 cucharadas	40 g								
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con carne asada Ensalada Jugo de tomate de árbol	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Tacos de pollo con verduras Jugo de mora	Tortilla de maíz crudo	2 unidades	50g	Filete de pescado con arroz Ensalada Infusión de cedrón	Arroz blanco cocido	½ taza	88g
	Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g		Presa de pollo desmenuzado	2 presas pequeñas	56 g		Filete de pescado	2 filetes medianos	60 g
	Rábano	1 taza	75 g		Lechuga	1 taza	100 g		Brócoli	½ Taza	50 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	100 g		Aguacate	¼ unidad	45g
					Mora	¾ taza	100 g		Tomate de riñón	1 unidad media	100 g
	Tomate de árbol	1 unidad mediana	100 g								

Nota : Elaboración propia

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortillas de yuca con huevo	Yuca	1 taza	120g	Omelet de huevo y mellocos cocidos	Melloco cocido	½ taza	100 g	Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g		Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44 g				
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Queso fresco	1 tajada de queso Fresco	44 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g						Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
Colada de maicena	Leche descremada	1 taza	240 g	Batido de plátano de seda	Plátano de seda	½ unidad	60 gr				
	Maicena	4 cucharadas	25 g		Nueces	3 mitades	12 gr				
Fruta picada	Piña picada	¾ de taza	100 g		Leche descremada	½ taza	120 g				
	Almendras	1 cucharada	12 g								
								Batido de plata de seda	Leche descremada	1 taza	240 g
									Plátano de seda	½ unidad	60 g
									Almendras	2 cucharadas	24 g
MEDIA MAÑANA											

Vida INTEGRAL y saludable

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Habas tiernas cocidas Manzana picada	Habas tiernas cocidas	8 cucharadas	60 g	Chocho cocido sin sal	Chocho cocido sin sal	½ taza	90 g	Fruta	Mandarina	2 unidades medianas	100 g
	Manzana picada	1 unidad mediana	100 g								
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Seco de pollo con quinua cocida , Ensalada Infusión de frutos rojos	Quinoa cocida	½ taza	135g	Pollo marinado en salsa de yogurt con arroz Ensalada Jugo de sandia	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g	Arroz moro con pavo salteado Ensalada Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	½ taza	88g
	Presa de pollo	2 presas pequeñas	56 g		Pechuga de pollo sin piel	2 filetes medianos	60g		Frejol negro cocido	2/3 de taza	160 g
	Tomate de riñón	1 unidad Mediana	100 g		Yogurt	1 taza	245g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Pepinillo	½ unidad	60g		Maíz dulce	6 cucharadas	60 g
	Aguacate	¼ de Unidad	60 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Aguacate	¼ de Unidad	45 g
									Guayaba	1/3 de taza	100 g
					Sandia	½ taza	50g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g
					Maíz dulce	3 cucharadas	30 g				
									Pavo asado al horno	2 filetes pequeños	56g
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Batido de yogurt con mora	Yogurt	1 taza	245g	Ensalada de frutas	Fresa	5 a 6 Unidades	100g	Yogur con mango	Yogur griego	1 taza	245 g
					Kiwi	2 unidades medianas	100 g		Mango	¾ de taza o 1 unidad de chupar	100 g
					Papaya	1 taza	100 g				
	Mora	3/4 de taza	100 g								
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con ensalada de atún Jugo de piña	Arroz blanco cocido	½ taza	88 gr	Arroz con bistec de carne y ensalada. Infusión de agua de Jamaica	Arroz blanco cocido	½ taza	88gr	Fideos con atún y ensalada Jugo de naranja	Fideo de arroz cocido	½ taza	100 gr
	Atún enlatado en aceite	1 lata pequeña	100g		Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g		Atún enlatado en aceite	1 lata	100 gr
	Cebolla paiteña	½ taza	50 g		Vainitas	½ taza	60 g		Cebolla paiteña	½ taza	40
	Tomate riñón	1 unidad mediana	100 g		Tomate de riñón	1 unidad Mediana	100g		Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g
	Piña	¾ de taza	100 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Frejol rosado cocido	2/3	160 g								

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Pancakes de avena Batido de plátano de seda	Huevo	1 unidad	55g
	Yogurt Griego	½ taza	122 g
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
	Almendras	2 cucharadas	24g

	Plátano de seda	½ unidad	60g
	Leche semidescremada	1 taza	240 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Chips de camote + humus	Camote	1 taza	200g
	Queso fresco	1 tajada de queso fresco	44g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
	Garbanzo cocido	2/3 de taza	160g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pescado a la plancha más ensalada Jugo de melón	Arroz blanco cocido	1 /2 taza	88g
	Pescado	2 filete mediano	60 g
	Zanahoria cocida	½ taza	50
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100 g
	Pepinillo	½ unidad	60 g
	Melón	1 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yogurt con fruta	Yogur natural	½ taza	122 g
	Uvas rosadas	10 unidades mediana	100g
	Sandia	1 /2taza	100 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Carne asada , mote cocido con ensalada Jugo de naranjilla	Mote cocido	½ taza	92 g
	Carne de res magra	2 filetes pequeños	50 g
	Remolacha	½ taza	60 g
	Cebolla paiteña	½ taza	60 g
	Tomate de riñón	1 unidad mediana	100g
	Naranjilla de pupa	4 unidades	75 g
	Aguacate	¼ de unidad	50 g

Nota: Elaboración propia

11. Recetas

Receta 1:

Mote pillo / Desayuno



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

Ingredientes:

½ taza de mote cocido
1 huevo
1 tajada de queso fresco
1 cucharadita de aceite de girasol
½ taza de cebolla paiteña

Preparación

- ✓ Picar finamente la cebolla paiteña.
- ✓ En una sartén, calentar la cucharadita de aceite de girasol a fuego medio.
- ✓ Agregar la cebolla picada y sofreír durante unos minutos hasta que esté suave y ligeramente transparente.
- ✓ Incorporar el mote cocido y mezclar bien con la cebolla, dejando que se caliente durante 2–3 minutos.
- ✓ Batir ligeramente el huevo y añadirlo a la sartén, mezclando constantemente para que se integre con el mote y se cocine de manera uniforme.
- ✓ Desmenuzar o picar el queso fresco y agregarlo a la preparación.
- ✓ Mezclar suavemente hasta que el queso se incorpore y el huevo esté bien cocido.
- ✓ Retirar del fuego y servir caliente.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción:

- ✓ Energía (kcal): 517 kcal
- ✓ Proteínas (g): 21,8g
- ✓ Carbohidratos (g): 24g
- ✓ Grasas totales (g): 16,88g

Receta 2:
Yogurt con fruta / Colación media mañana



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

Ingredientes:

1 taza de yogurt natural
2 unidades medianas de manzana
1 cucharada de almendras
3 cucharadas de avena de hojuela
5 cucharadas de chía

3. Preparación

- ✓ Lavar bien las manzanas, retirar el corazón y cortarlas en cubos pequeños o en rodajas.
- ✓ Colocar el yogurt natural en un recipiente o vaso.
- ✓ Agregar las manzanas picadas sobre el yogurt.
- ✓ Incorporar la avena en hojuelas y las semillas de chía.
- ✓ Picar ligeramente las almendras y añadirlas a la mezcla.
- ✓ Mezclar suavemente todos los ingredientes hasta que queden bien integrados.
- ✓ Dejar reposar durante unos minutos para que la chía y la avena se hidraten y la preparación tenga una textura más cremosa.
- ✓ Servir y disfrutar como un desayuno o refrigerio nutritivo.

4. Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.
5. Aporte nutricional por porción:

- ✓ Energía (kcal): 478 kcal
- ✓ Proteínas (g):16.6 g
- ✓ Carbohidratos (g): 61g
- ✓ Grasas totales (g): 20,9g

Receta 3:
Arroz con carne asada , ensalada de rábano y cebolla colorada / Almuerzo



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

Ingredientes:
½ taza de arroz
2 filetes de carne de res
pequeños
1 taza de rábano
½ taza de cebolla paiteña

- ✓ Cocinar el arroz en una olla con agua hasta que esté suave.
- ✓ Asar el filete de carne de res en una sartén o parrilla hasta que esté bien cocido.
- ✓ Lavar el rábano y cortarlo en rodajas.
- ✓ Cortar la cebolla paiteña en tiras y mezclarla con el rábano para hacer la ensalada.
- ✓ Servir en un plato el arroz, la carne asada y la ensalada de rábano con cebolla.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.
Aporte nutricional por porción:

- ✓ Energía (kcal): 248 kcal
- ✓ Proteínas (g): 18g
- ✓ Carbohidratos (g): 31,2 g
- ✓ Grasas totales (g): 4,7g

Receta 4:
Batido con yogurt de mora / media tarde



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

Ingredientes:
1 taza de yogurt natural
3/4 de taza de mora

Preparación

- ✓ Lavar bien las moras.
- ✓ Colocar las moras y el yogurt natural en la licuadora.
- ✓ Licuar durante unos segundos hasta obtener una mezcla homogénea.
- ✓ Servir inmediatamente

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción
Aporte nutricional por porción:
Energía (kcal): 191 kcal
Proteínas (g): 9g
Carbohidratos (g): 21.5g
Grasas totales (g): 8.3g

Receta 5:

Seco de pollo con quinua cocida ,ensalada tomate y cebolla paiteña /cena



Nota: Utilización de GEMINI IA generativa para la creación de la imagen

Ingredientes:

½ taza de quinua cocida
2 presa de pollo pequeñas
1 unidad mediana de tomate de riñón
½ taza de cebolla paiteña
¼ de aguacate

Preparación

- ✓ Cocinar la quinua en una olla con agua hasta que esté suave.
- ✓ Cocinar o asar la presa de pollo hasta que esté bien cocida.
- ✓ Lavar el tomate y cortarlo en cubos.
- ✓ Cortar la cebolla paiteña en tiras finas y mezclarla con el tomate para preparar la ensalada.
- ✓ Cortar el aguacate en rodajas.
- ✓ Servir en un plato la quinua cocida con el pollo y acompañar con la ensalada de tomate, cebolla y el aguacate.

Número de porciones: Esta receta abarca 1porción.
Aporte nutricional por porción:

- ✓ Energía (kcal): 370 kcal
- ✓ Proteínas (g): 27.9g
- ✓ Carbohidratos (g): 36.5g
- ✓ Grasas totales (g): 11,3g

Bibliografía

Bianchi, P., Aronico, N., Santacroce, G., Broglio, G., Lenti, M., & Di Sabatino, A. (2024). Nutritional consequences of celiac disease and gluten-free diet. *Gastroenterology Insights, 15*(4), 878–894. https://doi.org/10.3390/gastroent15040061

Cardo, A., Churruca, I., Lasa, A., Navarro, V., Vázquez, M., & Perez, G. (2021). Nutritional imbalances in adult celiac patients following a gluten-free diet. *Nutrients, 13*(8), 2877. https://doi.org/10.3390/nu13082877

Holesh, J., Aslam, S., & Martin, A. (2023). Physiology, Carbohydrates. *Stat Pearls, StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459280/*.

Jiménez, A., López, B., Ortega, R., Lozano, M., & Martínez, R. (2022). Nutritional problems in celiac patients: Difficulties in achieving an adequate nutritional status. *Nutrición Hospitalaria, 4*(12), 1-12. https://doi.org/10.20960/nh.04314

Jivraj, A., Hutchinson, J., Ching, E., Marwaha, A., Verdu, E., Armstrong, D., & Pinto, M. (2022). Micronutrient deficiencies are frequent in adult patients with and without celiac disease on a gluten-free diet. *Nutrition, 11*(1), 103-104. https://doi.org/10.1016/j.nut.2022.111809

Kowalski, M., Domżał, D., Szcześniak, P., Bulska, M., Orszulak-, D., & Małecka, E. (2024). Gluten-free diet adherence evaluation in adults with long-standing celiac disease. *Foods, 14*(1), 76. https://doi.org/10.3390/foods14010076

LaPelusa, A., & Kaushik, R. (2022). Physiology, proteins. *StatPearls, StatPearls Publishing. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK535401/*.

Lebovits, J., & Lee, A. (2023). Micronutrient considerations for celiac disease. *Nutrition Reviews in Gastroenterology, 7*(1), 1-16. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2023.02.049

Maggioni, A., Poli, G., & Mannucci, P. (2022). Impact of dietary fats on cardiovascular disease with a specific focus on omega-3 fatty acids. *Journal of Clinical Medicine, 11(22), 6652. https://doi.org/10.3390/jcm11226652*.

McDermid, J., Almond, M., Roberts, K., Germer, E., Geller, M., Taylor, T., . . . Handu, D. (2023). Celiac disease: An Academy of Nutrition and Dietetics evidence-based nutrition practice guideline. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 123*(12), 1793–1807. https://doi.org/10.1016/j.jand.2023.07.018

MSP. (2018). *Guías alimentarias basadas en alimentos del Ecuador*. Obtenido de Ministerio de Salud Pública del Ecuador: https://www.salud.gob.ec/guias-alimentarias-gabas/?utm_source=chatgpt.com

Parra, L., & Robayo, V. (2024). Abordaje nutricional del paciente celíaco. *Polo del Conocimiento, 9*(12), 1137–1155. https://doi.org/https://doi.org/10.23857/pc.v9i12.8532

Pinto, M., Blom, J., Gibson, P., & Armstrong, D. (2024). Nutrition assessment and management in celiac disease. *Gastroenterology, 167*(1), 116-131. https://doi.org/10.1053/j.gastro.2024.02.049

Salas – Salvado ,J. (2019).Nutricion y dietetica clinica .Barcelona :Elsevier .Capitulo 12 :Dieta en las personas mayores.

vida
INTEGRAL
y saludable

vida
INTEGRAL
y saludable



iNTEG vida

NTEGRAL

y saludable

GUÍA ALIMENTARIA

para ADULTOS JÓVENES con enfermedad celíaca