

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

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

Requisito previo para optar por el Título de Licencia de Nutrición y Dietética

Autora: Flores Flores, Theanni Antonella

Tutora: Lcda. Mg. Hidalgo Morales, Kattyta Patricia

Ambato – Ecuador

Junio, 2026

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Proyecto de Investigación con el tema: "**REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y ELABORACIÓN DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS CON ENFERMEDAD CELÍACA"** de la estudiante Flores Flores Theanni Antonella, 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. Mg. Hidalgo Morales, Kattyta Patricia

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación sobre: **"REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y ELABORACIÓN DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS 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



Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
THEANNI ANTONELLA
FLORES FLORES

- -

Flores Flores, Theanni Antonella

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

Validar únicamente en FirmaEC.
Firmado electrónicamente por:
THEANNI ANTONELLA
FLORES FLORES

- -

Flores Flores, Theanni Antonella

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema: **"REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y ELABORACIÓN DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS CON ENFERMEDAD CELÍACA"** de Flores Flores Theanni Antonella, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética.

Ambato, Junio 2026

Para constancia firman:

- - - - - - - - - - - -	- - - - - - - - - - - -	- - - - - - - - - - -
PRESIDENTE/A	Primer Vocal	Segundo Vocal

DEDICATORIA

El presente trabajo investigativo, va dedicado en primer lugar, a mis padres, Ximena y Marco, quienes han sido el mayor ejemplo de amor, esfuerzo y dedicación en mi vida. Gracias por acompañarme en cada paso de este camino, por sus consejos, su paciencia y por creer siempre en mí incluso en los momentos en que yo misma dudaba. Su apoyo incondicional, sus sacrificios y su confianza han sido la base que me permitió llegar hasta aquí. Todo lo que soy hoy también es reflejo de los valores que me han enseñado y del amor con el que siempre me han guiado.

A mi hermano, Marco Flores, por ser más que un hermano, un compañero de vida. Gracias por estar presente en cada etapa, por tus palabras de ánimo, por tu apoyo sincero y por recordarme siempre que debía seguir adelante sin rendirme. Tu compañía, tu confianza en mí y los momentos compartidos han sido una fuente constante de motivación para alcanzar esta meta.

A mi familia, por su cariño, sus consejos y sus palabras de aliento, que me motivaron a seguir adelante en los momentos difíciles. Su apoyo fue muy valioso durante todo este proceso.

Este logro es fruto de esfuerzo y dedicación, pero sobre todo de las personas que me acompañaron, me apoyaron y creyeron en mí en este camino.

Flores Theanni

AGRADECIMIENTO

Agradezco infinitamente a Dios por guiar cada paso de mi vida, brindarme fortaleza, sabiduría y esperanza para superar cada desafío y permitirme alcanzar esta importante meta.

A mis padres, por su amor incondicional, su apoyo constante y por ser el pilar fundamental en mi vida. Su ejemplo, sacrificio y confianza han sido mi mayor motivación para seguir adelante y luchar por mis sueños.

A la Universidad Técnica de Ambato y a mis docentes universitarios, por compartir sus conocimientos y contribuir a mi formación académica y personal.

De manera especial, expreso mi sincero agradecimiento a la Lcda. Kattyta Hidalgo, Mg., tutora de este trabajo de investigación, por su guía, paciencia y valioso acompañamiento durante el desarrollo de esta tesis.

A mis amigos, por su amistad, apoyo y por compartir conmigo momentos importantes durante esta etapa universitaria.

Flores Theanni

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 x
ÍNDICE DE FIGURAS x
RESUMEN xi
SUMMARY xii
INTRODUCCIÓN 1
CAPÍTULO I 2
MARCO TEÓRICO 2
1.1. Antecedentes Investigativos 2
1.1.1. Contextualización 2
1.1.2. Justificación: 3
1.1.3. Estado del arte: 5
1.2. Fundamentación Teórica Científica: 7
1.2.2. Fisiopatología, la historia natural de la enfermedad 8
1.2.3. Diagnóstico 10
1.2.4. Tratamiento 10
1.2.5. Tratamiento nutricional 11
1.2.6. Definición: Gluten 12
1.2.7. Contaminación cruzada 12
1.2.8. Enfermedad celiaca en el adulto: Cambios fisiológicos 13
1.2.9. Requerimientos nutricionales de energía, macro y micronutrientes 14
1.2.10. Guías Alimentarias para Adulto con Enfermedad Celíaca 15
1.2.11. Guías alimentarias para celiacos existentes 17

1.3. Objetivos 18
1.3.1. Objetivo General 18
1.3.2. Objetivos Específicos 18
CAPÍTULO II 19
METODOLOGÍA 19
2.1. Materiales 19
2.2. Métodos 19
2.2.1. Nivel y Tipo de Investigación. 19
2.2.3. Descripción del proyecto de investigación y procedimientos para la recolección de la información 20
2.3. Aspectos Éticos 25
CAPÍTULO III 26
RESULTADOS Y DISCUSIÓN 26
3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS 26
3.1.1. Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información 26
3.1.2. Fase 2: Elaboración de recomendaciones generales basadas en el estado nutricional de los pacientes celiacos evaluados en la fase inicial del proyecto de investigación 29
3.1.3. Fase 3: Estandarización de porciones y recetas para adultos con enfermedad celiaca. 31
3.1.4. Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria para dultos con enfermedad celíaca. 51
3.1.5. Fase 5: Validación de las guías alimentarias 88
3.2. Discusión 92
CAPÍTULO IV 94
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 94
4.1. Conclusiones 94
4.2. Recomendaciones 96
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Mensajes Nutricionales para adultos con enfermedad celíaca 29

Tabla 2. Medidas caseras estandarizadas con equivalencia en peso 33

Tabla 3. Cálculo del aporte de energía y macronutrientes según grupos de alimentos en hombres adultos..... 51

Tabla 4. Cálculo del aporte de energía y macronutrientes según grupos de alimentos en mujeres adultas 52

Tabla 5. Porciones diarias recomendadas por grupo de alimentos para el adulto con enfermedad celíaca..... 54

Tabla 6. Minuta para el adulto hombre con enfermedad celíaca distribución según Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABA) 71

Tabla 7. Minuta para adulta mujer con enfermedad celíaca distribución según Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABA) 79

Tabla 8. Validación de la guía por juicio de expertos..... 90

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios según la metodología PRISMA. 21

Figura 2. Bowl de yogurt griego con fruta..... 63

Figura 3. Wrap de pollo y aguacate 64

Figura 4. Crema de Zapallo..... 65

Figura 5. Ensalada de quinua con vegetales 67

Figura 6. Arroz chino de coliflor 69

ÍNDICE DE ECUACIONES

Ecuación 1. Índice de Validez de Contenido 24

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

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

Autora: Flores Flores, Theanni Antonella

Tutora: Lcda. Mg. Hidalgo Morales, Kattyta Patricia

Fecha: Junio, 2026

RESUMEN

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune crónico que se desencadena cuando personas con predisposición genética consumen gluten, proteína presente en cereales como el trigo, la cebada y el centeno. Su ingesta produce daño en la mucosa del intestino delgado y altera la absorción de nutrientes, lo que puede ocasionar diversas complicaciones nutricionales. Por esta razón, el tratamiento principal consiste en mantener una dieta estrictamente libre de gluten, considerada el pilar fundamental para el manejo de la enfermedad. En este contexto, el presente estudio se desarrolló mediante una revisión sistemática de la literatura científica reciente con el objetivo de analizar los requerimientos nutricionales, el estado nutricional y las recomendaciones alimentarias dirigidas a adultos con enfermedad celíaca. La búsqueda se realizó en bases de datos como PubMed, Scopus, SciELO, Nutrición Hospitalaria y Web of Science. En total se identificaron 320 artículos, los cuales fueron evaluados y depurados siguiendo los lineamientos de la metodología PRISMA para seleccionar los estudios más relevantes y eliminar registros duplicados. Con base en la evidencia científica recopilada, se elaboró una guía alimentaria dirigida a adultos con enfermedad celíaca, que incluye recomendaciones para promover una alimentación equilibrada y libre de gluten, con el fin de mejorar su estado nutricional y contribuir a una mejor calidad de vida.

PALABRAS CLAVES: ENFERMEDAD CELÍACA, REQUERIMIENTOS, NUTRICIONALES, GUÍA ALIMENTARIA, DIETA LIBRE DE GLUTEN, ESTADO NUTRICIONAL.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Author: Flores Flores, Theanni Antonella

Tutor: Lcda. Mg. Hidalgo Morales, Kattyta Patricia

Date: June, 2026

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

SUMMARY

Celiac disease is a chronic autoimmune disorder triggered when genetically predisposed individuals consume gluten, a protein found in cereals such as wheat, barley, and rye. Its ingestion causes damage to the mucosa of the small intestine and interferes with proper nutrient absorption, which may lead to various nutritional complications. For this reason, the main treatment consists of maintaining a strict gluten-free diet, considered the fundamental pillar in the management of the disease. In this context, the present study was developed through a systematic review of recent scientific literature with the aim of analyzing the nutritional requirements, nutritional status, and dietary recommendations for adults with celiac disease. The search was conducted in scientific databases including PubMed, Scopus, SciELO, Hospital Nutrition, and Web of Science. A total of 320 articles were identified, which were evaluated and refined following the PRISMA methodology guidelines to select the most relevant studies and remove duplicate records. Based on the scientific evidence collected, a dietary guide for adults with celiac disease was developed, including recommendations to promote a balanced gluten-free diet to improve their nutritional status and contribute to a better quality of life.

KEYWORDS: CELIAC DISEASE, NUTRITIONAL REQUIREMENTS, FOOD GUIDE, GLUTEN-FREE DIET, NUTRITIONAL STATUS.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad celíaca corresponde a una patología autoinmune de carácter crónico que se desarrolla cuando personas con predisposición genética consumen gluten, una proteína presente en cereales como el trigo, la cebada y el centeno. En estos individuos, el sistema inmunológico reacciona de forma anormal frente a los péptidos derivados del gluten, lo que produce inflamación y daño progresivo en la mucosa del intestino delgado. Esta alteración afecta la estructura de las vellosidades intestinales, reduciendo su capacidad para absorber nutrientes esenciales y generando múltiples repercusiones en el estado nutricional y en la salud general del paciente (Ludvigsson J. et al, 2021).

Actualmente, la enfermedad celíaca se reconoce como uno de los trastornos gastrointestinales inmunomediados más frecuentes a nivel mundial. Diversos estudios epidemiológicos estiman que su prevalencia se sitúa alrededor del 1 % de la población, aunque esta cifra puede variar dependiendo de factores genéticos, ambientales y del acceso a métodos diagnósticos adecuados.

En diferentes regiones del mundo, especialmente en Europa y América, se ha observado un aumento progresivo en el número de diagnósticos durante las últimas décadas, fenómeno que se relaciona tanto con una mayor sensibilización sobre la enfermedad como con mejoras en las estrategias de detección clínica y serológica (Perez et al., 2022); (Silvester J. & Zhang S, 2022).

La enfermedad celíaca en adultos puede manifestarse con síntomas digestivos como diarrea o distensión abdominal, así como con manifestaciones extraintestinales como anemia, fatiga u osteoporosis, lo que en algunos casos dificulta su diagnóstico oportuno (Rossi E. et al , 2024). El tratamiento se basa en mantener una dieta estricta libre de gluten; sin embargo, su seguimiento puede resultar complejo y, cuando no se planifica adecuadamente, puede favorecer deficiencias de nutrientes como hierro, calcio y vitamina D, por lo que el acompañamiento nutricional y la educación alimentaria son fundamentales para mejorar el manejo de la enfermedad (Espino A., 2023).

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1.Antecedentes Investigativos

1.1.1. Contextualización

A nivel global, se estima que la enfermedad celíaca afecta aproximadamente entre el 1% y el 2% de la población. En Europa, la prevalencia de esta patología presenta variaciones importantes entre los distintos países, con valores que oscilan entre el 0.5% y el 1.5%, de acuerdo con estudios serológicos realizados en muestras representativas de la población. Sin embargo, estas cifras no son uniformes en todo el continente. Se ha observado que las naciones de Europa occidental registran una mayor proporción de casos en comparación con los países de Europa oriental. Por ejemplo, se han reportado prevalencias del 9% en Suecia, 5.5% en Dinamarca, 4% en Noruega, 3.7% en Finlandia y 2.5% en Italia. Asimismo, dentro del Reino Unido también se evidencian diferencias regionales, siendo Escocia el territorio con mayor prevalencia frente a Inglaterra, Gales e Irlanda del Norte. En los Países Bajos, los estudios indican que en la población adulta la prevalencia alcanza aproximadamente el 1.9%. De igual manera, investigaciones realizadas en Filipinas y Portugal han identificado prevalencias del 2.9% y 1.4%, respectivamente (Perez et al., 2022).

En América Latina, diversos estudios han evidenciado un aumento progresivo en la incidencia de la enfermedad celíaca en los últimos años. De acuerdo con información reportada por la Corporación de Apoyo al Celíaco (2014), la frecuencia de esta patología presenta diferencias entre los países de la región. Las estimaciones indican que en México aproximadamente una de cada 37 personas podría padecer la enfermedad, mientras que en Brasil la proporción es de una por cada 214 habitantes y en Argentina de una por cada 167. Estos datos resaltan la importancia de fortalecer las estrategias de detección temprana y seguimiento clínico, con el objetivo de mejorar la atención de los pacientes y reducir las posibles complicaciones asociadas a un diagnóstico tardío.

En el caso de Ecuador, aunque la evidencia científica disponible aún es limitada, se estima que la enfermedad celíaca podría afectar aproximadamente a dos de cada 256 habitantes. Esta estimación equivale a cerca de 125 000 ecuatorianos potencialmente diagnosticables, según información proporcionada por la Fundación de Celíacos del Ecuador. Este panorama evidencia la necesidad de incrementar el conocimiento sobre esta enfermedad en la población y de promover políticas de salud que faciliten su detección oportuna y un adecuado manejo dentro del sistema sanitario.

1.1.2. Justificación:

La enfermedad celíaca consiste en un trastorno autoinmune de carácter crónico que afecta principalmente al intestino delgado y se produce como respuesta a la ingestión de gluten en individuos con predisposición genética. Esta condición se asocia especialmente con la presencia de los genotipos HLA-DQ2 y HLA-DQ8. Aunque el componente genético desempeña un papel fundamental en su aparición, también intervienen factores ambientales, entre los que se incluyen infecciones intestinales, el uso de determinados medicamentos y, sobre todo, la exposición continua al gluten.

La enfermedad puede presentarse en cualquier etapa de la vida y se caracteriza por una gran variedad de manifestaciones clínicas, que abarcan síntomas gastrointestinales como diarrea, dolor abdominal y distensión, así como manifestaciones extraintestinales, entre ellas anemia, osteoporosis, dermatitis herpetiforme y ataxia.

A nivel global, se estima que la prevalencia de la enfermedad celíaca en la población general es cercana al 1 %. No obstante, esta cifra aumenta considerablemente en determinados grupos considerados de riesgo. Por ejemplo, en personas con enfermedades autoinmunes, como la diabetes mellitus tipo 1, la prevalencia puede situarse entre el 1 % y el 11 %. Asimismo, la enfermedad se

presenta con mayor frecuencia en individuos con síndrome de Down y en aquellos que padecen otras alteraciones genéticas específicas (Exposito T, 2023).

Según (Leonard M. et al, 2021) el acompañamiento profesional mediante intervenciones nutricionales especializadas contribuye a mejorar la adherencia de los pacientes a la dieta libre de gluten y ayuda a prevenir posibles deficiencias nutricionales asociadas a esta condición. De igual manera, la intervención temprana y la disponibilidad de recursos educativos adaptados, como guías alimentarias específicas, resultan fundamentales para favorecer un adecuado manejo de la enfermedad y promover una mejor calidad de vida en las personas con enfermedad celíaca. (Ordax A, 2021).

En el ámbito social, las personas con enfermedad celíaca suelen enfrentar diversas dificultades al participar en reuniones o eventos donde se consumen alimentos, lo que en ocasiones puede generar situaciones de aislamiento o sentimientos de exclusión. Estas restricciones no solo influyen en las relaciones interpersonales, sino que también pueden afectar la calidad de vida en general, considerando que muchas actividades culturales, recreativas y sociales se desarrollan en torno al consumo de alimentos (Lopez C, 2023).

La enfermedad celíaca ha sido reconocida como un trastorno crónico cuyo tratamiento requiere mantener una dieta estricta libre de gluten. Sin embargo, en la población adulta suelen presentarse dificultades para seguir este régimen alimentario, principalmente debido a la limitada disponibilidad de información clara y de guías alimentarias adaptadas a sus necesidades específicas. En el contexto ecuatoriano, los recursos disponibles han sido escasos y, en muchos casos, no consideran adecuadamente los requerimientos nutricionales ni las particularidades culturales de la población, lo que puede incrementar el riesgo de desarrollar deficiencias nutricionales y complicaciones como anemia u osteoporosis.

Frente a esta situación, el presente proyecto propuso la elaboración de una guía alimentaria dirigida a adultos con enfermedad celíaca, basada en sus necesidades nutricionales y en el uso de alimentos propios del entorno ecuatoriano. El objetivo

fue brindar orientaciones prácticas que faciliten una alimentación segura y equilibrada, además de servir como apoyo para los profesionales del área de nutrición y salud.

1.1.3. Estado del arte:

En los últimos años, el interés científico por la enfermedad celíaca en la población adulta ha aumentado considerablemente, debido tanto al incremento de su prevalencia como a una mayor comprensión de sus manifestaciones clínicas, que no se limitan únicamente al sistema digestivo. Investigaciones recientes señalan que el diagnóstico en adultos puede resultar complejo, ya que algunos pacientes continúan presentando síntomas aun cuando siguen una dieta libre de gluten. Por esta razón, se destaca la importancia de implementar un abordaje multidisciplinario que permita un manejo integral de la enfermedad.

En relación con el diagnóstico, actualmente se continúa utilizando la serología como herramienta inicial de tamizaje, particularmente la determinación de anticuerpos anti transglutaminasa tisular IgA (tTG-IgA). No obstante, las guías clínicas actuales recomiendan confirmar el diagnóstico mediante biopsia duodenal cuando exista sospecha clínica o cuando las pruebas serológicas resulten positivas, especialmente en pacientes adultos.
La guía publicada por el American College of Gastroenterology (Chaudrey H, 2023) actualiza estos criterios y subraya que las pruebas serológicas deben realizarse mientras el paciente mantiene el consumo de gluten, con el fin de evitar resultados falsamente negativos. Además, señala que el enfoque diagnóstico sin biopsia, que en algunos casos se aplica en población pediátrica, aún no constituye un estándar ampliamente aceptado para adultos.

De acuerdo con (Lerner A, & Matthias T, 2022) la Academy of Nutrition and Dietetics desarrolló una guía basada en evidencia destinada al manejo nutricional

de adultos con enfermedad celíaca. Para su elaboración se realizó una revisión sistemática de 45 estudios clínicos publicados entre 2015 y 2022, utilizando la metodología GRADE para evaluar la calidad de la evidencia. Los resultados evidenciaron que en esta población son frecuentes ciertas deficiencias nutricionales, entre las que destacan la deficiencia de hierro (42%), vitamina D (35%) y calcio (30%), además de la presencia de baja densidad mineral ósea. Frente a estos hallazgos, la guía propone como estrategias principales la vigilancia periódica de micronutrientes, al menos una vez al año, y el desarrollo de programas estructurados de educación alimentaria dirigidos a las personas con esta condición.

(Asensi M. et al, 2023) llevaron a cabo un estudio transversal en el que participaron 342 adultos con diagnóstico de enfermedad celíaca, cuyas edades se encontraban entre los 40 y 65 años. Para la recolección de información se utilizaron instrumentos validados, entre ellos el Celiac Dietary Adherence Test y el Food Frequency Questionnaire. Los resultados evidenciaron que el 60% de los participantes presentaba un consumo insuficiente de hierro y fibra en su alimentación habitual. Asimismo, se observó que el 70% de los encuestados basaba gran parte de su dieta en productos ultra procesados etiquetados como "gluten free". En cuanto al cumplimiento de los requerimientos nutricionales diarios, únicamente el 28% de la muestra alcanzaba los valores recomendados.

(Pinto C. et al, 2022) analizaron una muestra de 149 pacientes diagnosticados con enfermedad celíaca, de los cuales el 79.9% correspondía a mujeres. La edad promedio fue de 42 años y el 13.4% reportó antecedentes familiares de la enfermedad. El índice de masa corporal medio se situó en 24.3 kg/m^2, con una distribución de 55.3% en normo peso, 37.9% con sobrepeso u obesidad y 6.8% con bajo peso. Entre las manifestaciones clínicas más frecuentes se identificaron diarrea (47%), dispepsia (43%), pérdida de peso (31%) y fatiga (26.1%).

En los análisis de laboratorio se observaron alteraciones como anemia en el 26.1% de los casos, elevación de transaminasas en el 17.4%, niveles bajos de ferritina en el 11.4% e hipovitaminosis D en el 9.3%. Respecto a las comorbilidades, las más

comunes fueron hipotiroidismo (15.4%), trastorno depresivo (11.4%), malabsorción de lactosa (15.4%) y sobrecrecimiento bacteriano (10.1%). En el estudio histológico predominó el estadio Marsh 3a, presente en el 34.9% de los pacientes. En conjunto, estos resultados coinciden con otros reportes de la literatura, los cuales describen una mayor prevalencia en mujeres, aparición frecuente durante la cuarta década de vida, presencia de manifestaciones extraintestinales, asociación con enfermedades autoinmunes y una proporción relevante de pacientes con sobrepeso u obesidad.

De acuerdo con la evidencia científica señala que mantener una dieta estrictamente libre de gluten representa un desafío para muchos adultos con enfermedad celíaca. Aunque entre el 50% y el 70% de los pacientes reportan cumplir adecuadamente con esta recomendación, diferentes evaluaciones clínicas han demostrado que una gran parte de ellos continúa consumiendo gluten de manera inadvertida. Asimismo, incluso cuando la dieta es seguida de forma rigurosa, la recuperación completa de la mucosa intestinal puede tardar varios años o, en algunos casos, no alcanzarse totalmente. Debido a esta situación, los especialistas destacan la importancia de contar con herramientas más precisas para evaluar la adherencia a la dieta y de fortalecer la educación alimentaria y el seguimiento nutricional continuo en estos pacientes (Ribeiro C. et al, 2024).

1.2. Fundamentación Teórica Científica:

1.2.1. Enfermedad celiaca

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune que compromete principalmente al intestino delgado y se produce como consecuencia de la ingesta de gluten en personas con predisposición genética. En estos individuos, el sistema inmunológico identifica las proteínas del gluten como agentes nocivos, desencadenando una respuesta inflamatoria que provoca daño en las vellosidades intestinales. Como resultado, se altera el proceso normal de absorción de nutrientes, lo que puede generar diversas complicaciones nutricionales (Ludvigsson J. et al, 2021).

1.2.2. Fisiopatología, la historia natural de la enfermedad

La evolución natural de la enfermedad celíaca en adultos suele iniciar en una fase conocida como celiaquía potencial. En esta etapa, los individuos presentan anticuerpos relacionados con el gluten, aunque la mucosa intestinal todavía mantiene una estructura normal. Algunas personas pueden permanecer en esta condición durante largos periodos e incluso experimentar una mejoría espontánea, mientras que otras progresan hacia una forma activa de la enfermedad caracterizada por atrofia de las vellosidades intestinales. Esta diversidad en la evolución clínica evidencia que no todos los casos latentes siguen el mismo curso, por lo que resulta fundamental realizar un seguimiento clínico y serológico periódico que permita detectar oportunamente posibles complicaciones (Volta U. et al, 2021).

Una vez que la enfermedad celíaca se encuentra activa, su manifestación clínica en adultos puede ser muy variable. Mientras algunos pacientes presentan síntomas gastrointestinales típicos, como diarrea, dolor abdominal o distensión, en muchos casos predominan manifestaciones extraintestinales. Entre estas se incluyen anemia por déficit de hierro, osteoporosis, infertilidad, dermatitis herpetiforme y elevación de enzimas hepáticas. Además, existe un grupo de pacientes que no presenta síntomas evidentes y cuyo diagnóstico se realiza de forma incidental durante estudios médicos por otras causas. Esto demuestra que la enfermedad no siempre se manifiesta de manera clara y, en ocasiones, puede confundirse con otros trastornos digestivos o enfermedades autoinmunes (Rossi E. et al , 2024).

Cuando la enfermedad celíaca no se diagnostica de manera oportuna o existe una baja adherencia a la dieta libre de gluten, la exposición continua al gluten puede ocasionar complicaciones importantes. Entre las más relevantes se encuentran las alteraciones en el metabolismo óseo. Investigaciones recientes indican que más del 60% de los adultos recién diagnosticados presentan algún grado de osteopenia u osteoporosis. Además, el riesgo de fracturas, incluidas las fracturas mayores, es considerablemente más elevado en esta población. De hecho, un estudio de cohorte a nivel nacional evidenció que la probabilidad de desarrollar fracturas era

aproximadamente 1,3 veces mayor en comparación con la población general, incluso antes de que se estableciera el diagnóstico de la enfermedad (Galli G. et al, 2021).

Existen distintas variantes clínicas de la enfermedad celíaca, que se diferencian según la presentación de los síntomas, los hallazgos en estudios diagnósticos y la evolución clínica del paciente:

Enfermedad celíaca subclínica: Según describe el autor (Labella A., 2022), se presenta sin síntomas evidentes que lleven al profesional de salud a sospecharla de forma activa, aunque los estudios diagnósticos como la serología, la genética y la biopsia intestinal resultan positivos. Este tipo suele identificarse mediante cribados poblacionales o en familiares de pacientes ya diagnosticados.

Enfermedad celíaca clásica: De acuerdo con (Labella A., 2022), por síntomas digestivos marcados, típicamente relacionados con malabsorción, tales como diarrea crónica, pérdida de peso y anemia. Además, en familias con antecedentes de enfermedad celíaca, el consumo de gluten tiende a ser más bajo, lo que puede enmascarar los síntomas y retrasar el diagnóstico.

Enfermedad celíaca no clásica: En contraste, (Labella A., 2022) señala que presenta manifestaciones leves o inespecíficas a nivel digestivo, o síntomas extraintestinales como fatiga, dolor óseo e infertilidad, siendo una forma de presentación más común en adultos.

Enfermedad celíaca latente: Según (Herrera J, 2023) refiere que son aquellos pacientes que consumen gluten sin síntomas y con mucosa intestinal normal. Comprende el Tipo A (diagnóstico infantil con recuperación completa y estado subclínico tras reintroducir gluten) y el Tipo B (mucosa normal en estudios previos con desarrollo posterior de la enfermedad).

Enfermedad **celíaca potencial**: De acuerdo con (Herrera J, 2023), estos individuos no han presentado biopsia compatible con enfermedad celíaca, sin embargo, muestran serología anormal y expresan los marcadores genéticos de susceptibilidad (HLA-DQ2 y HLA-DQ8).

Respecto a la **enfermedad celíaca refractaria**, (Labella A., 2022) la caracteriza

como una forma poco frecuente y más grave, definida por la persistencia de atrofia de las vellosidades intestinales y síntomas de malabsorción, a pesar de seguir correctamente una dieta sin gluten durante al menos 12 meses.

Por último, el autor describe la enfermedad celíaca seronegativa como aquella que se presenta en pacientes que, a pesar de tener síntomas compatibles, predisposición genética confirmada y lesiones características en la biopsia, tienen resultados negativos en las pruebas serológicas, siendo la respuesta clínica favorable a la dieta sin gluten clave para confirmar el diagnóstico (Labella A., 2022).

1.2.3. Diagnóstico

El diagnóstico de la enfermedad celíaca se establece a partir de la integración de criterios clínicos, pruebas serológicas y estudios histológicos, como la biopsia intestinal. Cuando un paciente presenta alguno de los síntomas característicos previamente descritos, es importante considerar esta patología dentro del diagnóstico diferencial e iniciar la evaluación correspondiente. Las pruebas serológicas se orientan a la detección de anticuerpos específicos, entre los que se incluyen autoanticuerpos y aquellos dirigidos contra componentes del gluten, como la gliadina. Entre los marcadores más utilizados se encuentran los anticuerpos antiendomisio (EMA) y los anticuerpos anti transglutaminasa tisular (tTGA), debido a su elevada sensibilidad y especificidad para la identificación de la enfermedad celíaca (Silvester J. & Zhang S, 2022).

1.2.4. Tratamiento

El manejo médico de la enfermedad celíaca se fundamenta principalmente en la exclusión total del gluten de la alimentación, siendo actualmente la única estrategia terapéutica efectiva. Hasta el momento no existen fármacos capaces de curar esta patología ni de eliminar por completo la respuesta inmunológica desencadenada por el gluten. Por esta razón, el tratamiento médico se orienta principalmente al diagnóstico oportuno, al seguimiento clínico del paciente, al control de los síntomas y a la prevención o tratamiento de las complicaciones derivadas de la malabsorción intestinal crónica (Espino A., 2023).

Asimismo, es importante considerar la presencia de enfermedades autoinmunes que pueden asociarse a esta condición, entre ellas la tiroiditis autoinmune, la diabetes mellitus tipo 1 y determinadas patologías hepáticas, las cuales requieren un abordaje integral con la participación de diferentes especialidades médicas. En este contexto, el seguimiento periódico resulta fundamental para detectar de manera temprana estas comorbilidades, evaluar la evolución clínica del paciente y valorar la respuesta al tratamiento basado en la dieta libre de gluten (Nemteanu R et al., 2022).

1.2.5. Tratamiento nutricional

En la actualidad, aunque se están investigando nuevas opciones terapéuticas para el manejo de la enfermedad celíaca, el tratamiento reconocido continúa siendo la adhesión estricta a una dieta libre de gluten, la cual implica un cambio permanente en el estilo de vida del paciente.

La dieta sin gluten constituye el pilar fundamental en el tratamiento de esta patología, ya que contribuye a disminuir los síntomas clínicos y favorece la recuperación de las lesiones intestinales observadas en evaluaciones endoscópicas e histológicas. Diversos estudios han demostrado que, después de al menos seis meses de seguimiento de esta dieta, aproximadamente el 79% de los pacientes presenta una mejoría notable en el patrón endoscópico, mientras que cerca del 31% logra una recuperación completa de la mucosa intestinal.

No obstante, uno de los aspectos que genera debate dentro del manejo dietético es el consumo de avena. Aunque este cereal no contiene gluten de manera natural, con frecuencia puede contaminarse durante los procesos de cultivo, transporte o procesamiento junto con cereales que sí lo contienen, como el trigo, la cebada o el centeno. Por este motivo, se recomienda valorar individualmente la tolerancia de cada paciente o, en su defecto, optar por avena certificada como libre de gluten, con el fin de reducir el riesgo de reacciones adversas (Brizuela O et al., 2021).

1.2.6. Definición: Gluten

El gluten corresponde a un grupo de proteínas conocidas como prolaminas que se encuentran en cereales como el trigo donde se identifican la gliadina y la gluteína, la cebada, que contiene hordeína, y el centeno, que presenta secalina. Estas proteínas poseen un elevado contenido de prolina, lo que dificulta su degradación durante el proceso de digestión intestinal. En individuos con predisposición genética, los péptidos derivados del gluten pueden desencadenar una respuesta inmunológica anormal al alcanzar el intestino delgado.

En este contexto, dichas fracciones atraviesan la barrera epitelial y son presentadas a las células del sistema inmunitario mediante moléculas HLA-DQ2 y HLA-DQ8. Este mecanismo activa linfocitos T CD4+ y desencadena una respuesta inflamatoria mediada por citoquinas, que ocasiona daño en la mucosa intestinal y produce manifestaciones clínicas tanto digestivas como sistémicas. Aunque el intestino delgado es el principal órgano afectado, las consecuencias de la enfermedad pueden extenderse a otros sistemas del organismo.

El gluten es una proteína que posee un valor nutricional relativamente bajo y un costo de producción reducido; sin embargo, presenta propiedades tecnológicas que la hacen ampliamente utilizada en la industria alimentaria. Su elasticidad y capacidad para aportar firmeza resultan fundamentales en la elaboración de productos de panadería. Además, debido a su estabilidad frente al calor y a su capacidad de unir distintos componentes, se incorpora con frecuencia en alimentos procesados para mejorar características como la textura, el sabor y la retención de humedad. Asimismo, puede emplearse en la preparación de dulces, salsas y productos de repostería, donde actúa como agente espesante, gelificante o emulsionante. Se estima que en los patrones alimentarios occidentales el consumo diario de gluten oscila entre 5 y 20 gramos. (Labella A., 2022)

1.2.7. Contaminación cruzada

La contaminación cruzada con gluten representa uno de los principales riesgos para las personas con enfermedad celíaca. Ya que pequeñas cantidades de esta proteína pueden desencadenar una respuesta inmunológica y pueden provocar daño en la

mucosa intestinal. Este fenómeno ocurre cuando alimentos naturalmente libre de gluten entran en contacto con superficies, utensilios, equipos o en sí ingredientes que contienen trigo, cebada o centeno durante la preparación, almacenamiento o manipulación. Distintos estudios han demostrado que la contaminación puede presentarse en diversas etapas de la cadena alimentaria, desde la producción hasta la preparación doméstica o en servicios de alimentación, lo que destaca el buen manejo de implementar buenas prácticas de manipulación de alimentos para disminuir la exposición desapercibida al gluten y asegurar la seguridad alimentaria de los pacientes celíacos (Vargas F. et al, 2024)

1.2.8. Enfermedad celiaca en el adulto: Cambios fisiológicos

El cuerpo humano no está conformado únicamente por células especializadas que forman tejidos y órganos, sino también por una amplia variedad de microorganismos entre ellos bacterias, virus y hongos que en conjunto constituyen el denominado microbioma humano. Estos microorganismos mantienen una relación simbiótica con el organismo, desempeñando funciones importantes en el mantenimiento del equilibrio fisiológico y en la regulación de distintos procesos relacionados con la homeostasis corporal (Requema T & Velasco M., 2021).

Es importante distinguir entre los conceptos de microbiota y microbioma, ya que, aunque frecuentemente se utilizan de forma indistinta, presentan diferencias conceptuales. El microbiota se refiere al conjunto de microorganismos que habitan el cuerpo humano, incluyendo principalmente bacterias, pero también virus, hongos y arqueas. Esta comunidad microbiana puede variar entre individuos y cumple un papel relevante en la modulación del sistema inmunológico y en el mantenimiento de la salud. En cambio, el término microbioma hace referencia al material genético de dichos microorganismos y a su interacción con el entorno donde se desarrollan.

En el organismo humano existen microbiomas específicos en diferentes regiones, como la cavidad nasal, la boca, la piel, el sistema urogenital y el tracto gastrointestinal, siendo este último el más complejo y diverso. Se estima que el cuerpo

humano alberga más de 40 000 especies bacterianas, muchas de las cuales desempeñan funciones esenciales para el equilibrio fisiológico (Florencia M et al., 2022).

En adultos con enfermedad celíaca, uno de los cambios fisiológicos más relevantes es la disminución de la masa ósea, fenómeno asociado principalmente a la malabsorción prolongada de calcio y vitamina D. Esta situación se produce como consecuencia de la atrofia de las vellosidades intestinales y de los procesos inflamatorios persistentes en el intestino. Investigaciones recientes señalan que entre el 14.4% y el 39.6% de los pacientes presentan osteopenia u osteoporosis al momento del diagnóstico, lo que incrementa el riesgo de fracturas, especialmente en mujeres en etapa premenopáusica (Mosca A et al., 2023).

1.2.9. Requerimientos nutricionales de energía, macro y micronutrientes

Hasta el momento, no existen guías clínicas que establezcan una distribución específica y personalizada de macronutrientes para adultos con enfermedad celíaca. No obstante, diferentes organismos y fuentes profesionales sugieren emplear los mismos rangos de distribución energética recomendados para la población adulta sana.

Carbohidratos: 50–60 % del VCT
Proteínas: 10–15 %
Lípidos: 25–30 % l

La eliminación de cereales que contienen gluten puede ocasionar una reducción en la ingesta de energía y fibra dietética, lo que podría afectar el equilibrio nutricional si no se realizan sustituciones adecuadas. Por esta razón, se recomienda incorporar cereales y pseudocereales naturalmente libres de gluten, como el arroz integral, el maíz, la quinua y el amaranto, los cuales aportan nutrientes esenciales para una alimentación equilibrada.
Asimismo, resulta importante asegurar un adecuado aporte de proteínas mediante el

consumo de fuentes como carnes magras, pescado, huevos y legumbres, ya que contribuyen al mantenimiento de la masa muscular y al correcto funcionamiento del organismo. De igual manera, las grasas saludables, especialmente las de tipo insaturado presentes en frutos secos, semillas y aceites vegetales como el de oliva, deben incluirse dentro de la dieta debido a su papel relevante en el metabolismo, la salud cardiovascular y la integridad de las células (Cardo A et al., 2021).

En adultos con diagnóstico reciente de enfermedad celíaca, las deficiencias nutricionales más frecuentes se relacionan principalmente con el hierro y el calcio. La insuficiencia de calcio y vitamina D también puede estar asociada a un consumo limitado de productos lácteos, debido a la elevada prevalencia de intolerancia a la lactosa en esta población. En este sentido, una revisión sistemática y un metaanálisis evidenciaron que aproximadamente uno de cada 31 adultos con anemia por deficiencia de hierro presenta hallazgos histológicos compatibles con enfermedad celíaca (Alegria M et al., 2022).

1.2.10. Guías Alimentarias para Adulto con Enfermedad Celíaca

La guía alimentaria representa una herramienta educativa clave para la promoción de la salud pública, ya que busca fomentar hábitos de alimentación saludables dentro de la población. Su objetivo principal es ofrecer recomendaciones prácticas y comprensibles que orienten a las personas hacia la adopción de una dieta equilibrada, nutritiva y acorde con su contexto cultural. Además de contribuir al bienestar individual, estas guías incorporan una perspectiva ambiental al promover elecciones alimentarias más responsables con el entorno. De esta manera, no solo se pretende prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación, sino también incentivar patrones de consumo sostenibles que reduzcan el impacto sobre los recursos naturales y favorezcan la conservación del medio ambiente para las generaciones futuras (Jarquin L et al., 2024).

Asimismo, estas orientaciones se diseñan considerando factores como la cultura, la situación económica y el estilo de vida de la población. Por lo general, incluyen recomendaciones sobre los tipos de alimentos que deben consumirse, las cantidades

adecuadas y la frecuencia con la que se recomienda su ingesta. Para facilitar su comprensión, esta información suele representarse mediante recursos visuales, como el modelo del plato saludable. Además, las guías alimentarias incorporan mensajes relacionados con estilos de vida saludables, tales como una adecuada hidratación, la práctica regular de actividad física y el mantenimiento de medidas de higiene durante la preparación de los alimentos. En conjunto, estas recomendaciones buscan que las personas puedan aplicarlas en su vida cotidiana, independientemente de su contexto, promoviendo decisiones alimentarias que beneficien tanto la salud como el medio ambiente.

Las guías alimentarias dirigidas a adultos con enfermedad celíaca se fundamentan principalmente en la eliminación total del gluten de la dieta, ya que esta proteína es la responsable de desencadenar una respuesta autoinmune que provoca daño en la mucosa intestinal. Además de identificar los alimentos que deben evitarse y aquellos que pueden consumirse de forma segura, estas guías suelen incluir diversos componentes esenciales, como objetivos nutricionales específicos, alternativas de grupos alimenticios libres de gluten, recomendaciones sobre el tamaño de las porciones y orientaciones para mantener una alimentación equilibrada que prevenga deficiencias frecuentes de nutrientes, entre ellos hierro, calcio, vitamina D y fibra. Generalmente, la información se presenta mediante recursos visuales sencillos, como tablas o modelos gráficos similares al plato saludable, acompañados de mensajes educativos relacionados con la prevención de la contaminación cruzada, la correcta interpretación del etiquetado de alimentos y la importancia de un seguimiento clínico y nutricional continuo (Silvester J, & Comino I, 2021).

Por otro lado, algunas de estas guías incorporan también un enfoque de sostenibilidad alimentaria, promoviendo el consumo de alimentos naturalmente libres de gluten que además sean accesibles y nutritivos, como legumbres, frutas, verduras y pseudocereales como el maíz y el arroz. Asimismo, se busca fortalecer la autonomía del paciente mediante la educación alimentaria, con el propósito de fomentar decisiones informadas y responsables en la elección de los alimentos. Este enfoque

es respaldado por estudios recientes que resaltan la importancia de empoderar a los adultos con enfermedad celíaca para mejorar la adherencia al tratamiento dietético (Ordax A., 2021).

1.2.11. Guías alimentarias para celiacos existentes

La Asociación de Celíacos de Castilla-La Mancha es una organización regional sin fines de lucro que trabaja con el propósito de mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedad celíaca. Entre sus principales acciones se encuentra promover una mayor disponibilidad de alimentos libres de gluten y garantizar su seguridad, evitando riesgos de contaminación cruzada. Su finalidad es que las personas celíacas puedan desenvolverse con tranquilidad tanto en el hogar como en espacios externos, para lo cual resulta esencial el respaldo y la sensibilización de las autoridades sanitarias (Junta de comunidades de Castilla - La Mancha, n.d.)

Manual de la Enfermedad Celiaca – FACE Federación de Asociaciones de Celiacos de España: El Manual de la Enfermedad Celíaca, elaborado por la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE), proporciona información amplia y actualizada acerca de esta patología. Este documento está dirigido tanto a personas que han sido diagnosticadas recientemente como a aquellas que ya tienen experiencia viviendo con la enfermedad. En su contenido se abordan aspectos médicos y clínicos, procedimientos diagnósticos, el tratamiento basado en una dieta estricta libre de gluten de por vida y diversas recomendaciones prácticas para el manejo diario de la enfermedad.

Guía de alimentación en enfermedad celíaca o enteropatía sensible al gluten – SOLCA: La Guía de alimentación en enfermedad celíaca o enteropatía sensible al gluten, elaborada por SOLCA (Sociedad de Lucha Contra el Cáncer del Ecuador), se enfoca principalmente en el abordaje nutricional de esta enfermedad. Aunque el fragmento disponible no detalla completamente su contenido, el documento está orientado a brindar recomendaciones alimentarias que permitan al paciente seguir una dieta libre de gluten de forma segura y adecuada, contribuyendo así al manejo nutricional de la patología.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Desarrollar una guía alimentaria específica para adultos con celiaquía, con el fin de promover una dieta equilibrada, segura y libre de gluten, mejorando la salud intestinal y reduciendo el riesgo de complicaciones asociadas con esta enfermedad.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Identificar los requerimientos nutricionales de los adultos con celiaquía, teniendo en cuenta tanto los alimentos naturalmente libres de gluten como las alternativas sin gluten disponibles.
- Analizar las necesidades nutricionales específicas de los adultos con celiaquía, considerando posibles deficiencias de nutrientes esenciales como hierro, calcio, vitamina D y B12.
- Diseñar la guía alimentaria con recomendaciones claras, accesibles y basadas en evidencia, facilitando la planificación de menús seguros y nutritivos para adultos con celiaquía.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

- Publicaciones científicas recientes (2021–2025) sobre necesidades nutricionales de adultos con enfermedad celíaca, dieta libre de gluten, deficiencias de micronutrientes, adherencia y complicaciones metabólicas.
- Computadora portátil para la búsqueda, análisis y redacción de la información.
- Acceso a Internet para la consulta de bases de datos y guías clínicas.
- Bases de datos científicas en línea (PubMed, Scopus, SciELO, Nutrición Hospitalaria, Web of Science).
- Programas de ofimática (Excel y Canva) para la elaboración de la guía.
- Microsoft Word para redacción y organización del documento.
- Biblioteca digital de la universidad y recursos académicos institucionales.
- Formulario digital elaborado en la plataforma Google Forms dirigido a profesionales especialistas en nutrición con el propósito de evaluar la pertinencia, la claridad, el diseño y el contenido.
- Bases de datos de composición de alimentos: Tabla de Composición de Alimentos de la USFQ con el fin de asegurar valores adecuados de energía y nutrientes.

2.2. Métodos

2.2.1. Nivel y Tipo de Investigación.

El presente trabajo se desarrolló bajo un enfoque documental con el propósito de recopilar y analizar información importante sobre el tema de la investigación proveniente de artículos académicos, guías clínicas y bases de datos especializadas relacionadas con la enfermedad celíaca y sus requerimientos nutricionales. A partir de esta revisión de la literatura, se organizó y sintetizó la evidencia disponible con el fin de sustentar teóricamente el estudio.

Igualmente, el trabajo tuvo un carácter aplicativo, debido a que la información obtenida permitió elaborar una guía alimentaria dirigida a adultos con enfermedad

celíaca.

2.2.2. Selección del área o ámbito de estudio

Enfoque dietético y nutricional en adultos con enfermedad celiaca.

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

El desarrollo del proyecto de investigación se estructuró en cinco fases principales, las cuales estuvieron orientadas al diseño y validación de guías alimentarias dirigidas a adultos diagnosticados con enfermedad celíaca. Estas etapas se planificaron con el propósito de elaborar una herramienta nutricional que responda de manera adecuada a las necesidades alimentarias específicas de esta población.

Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información

Para el desarrollo de esta revisión se realizó una búsqueda sistemática en distintas bases de datos científicas con el objetivo de recopilar evidencia reciente relacionada con los requerimientos nutricionales y el diseño de guías alimentarias dirigidas a adultos con enfermedad celíaca. Entre las principales fuentes consultadas se incluyeron PubMed, SciELO, Nutrición Hospitalaria, SCOPUS y Web of Science.

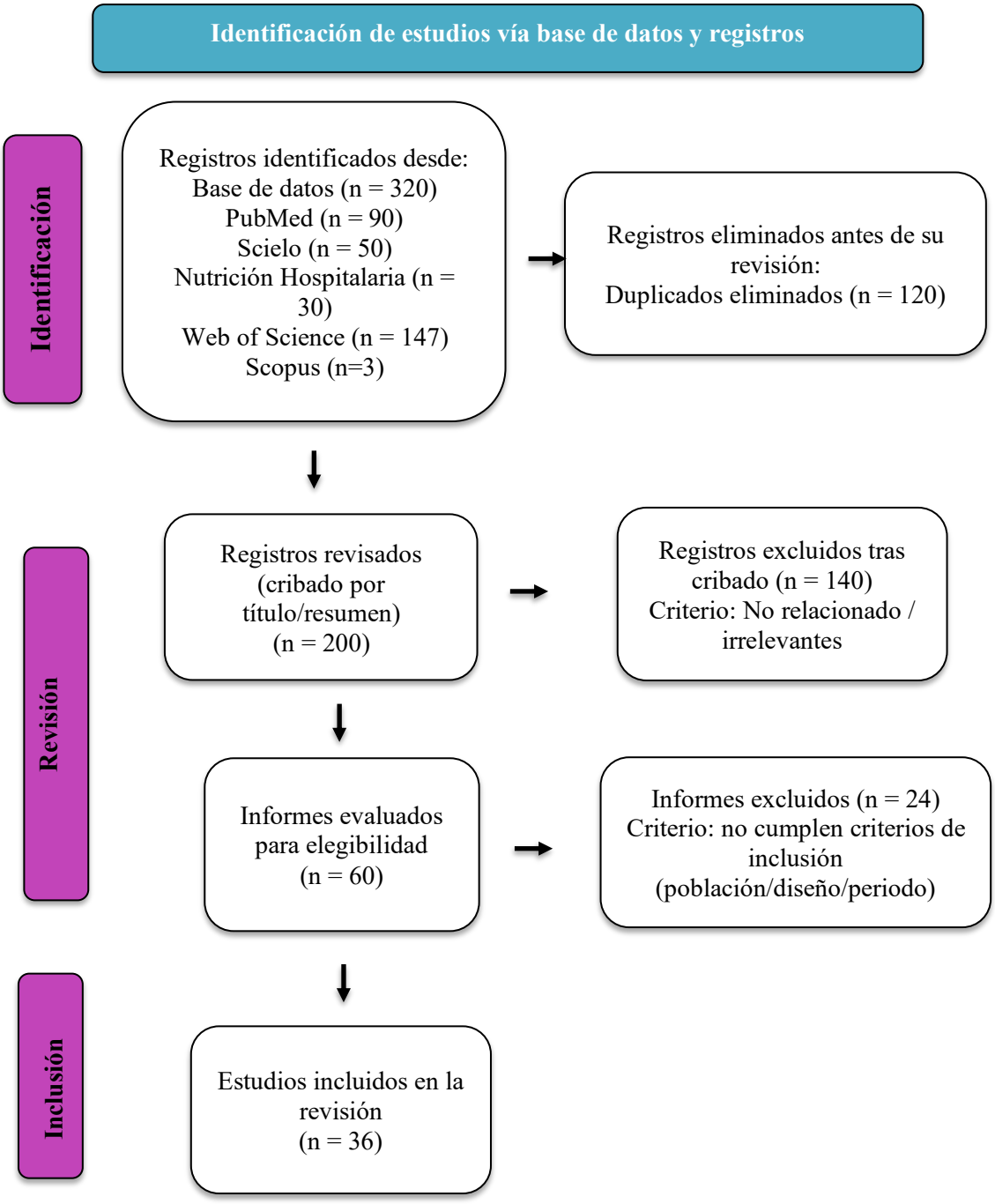
Este procedimiento se llevó a cabo mediante el diagrama de flujo PRISMA, en el que se identificó el número total de artículos, los registros duplicados, los estudios excluidos y los estudios que fueron incluidos en la revisión.

En total se identificaron 320 registros provenientes de diferentes bases de datos científicas: 90 artículos de PubMed, 50 de SciELO, 30 de Nutrición Hospitalaria, 3 de Scopus y 147 de Web of Science. Durante la etapa inicial de identificación se eliminaron 120 registros duplicados, lo que permitió obtener un total de 200 artículos únicos para su posterior análisis.

Se aplicó criterios de inclusión y exclusión establecidos, los cuales contemplaban estudios realizados en población adulta entre 30 y 69 años con diagnóstico confirmado de enfermedad celíaca, publicaciones comprendidas entre los años

2021 y 2024, y trabajos que abordaran aspectos relacionados con requerimientos nutricionales, adherencia a la dieta libre de gluten o elaboración de guías alimentarias.

Figura 1. *Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios según la metodología PRISMA.*



Nota. Elaboración propia.

Fase 2: Elaboración de recomendaciones basadas en el estado nutricional de los pacientes celiacos evaluados en la fase inicial del proyecto de investigación

A partir del análisis detallado de la literatura científica disponible y de la caracterización del estado nutricional de adultos con enfermedad celíaca, se formularon diez recomendaciones nutricionales fundamentadas en evidencia científica dirigidas a esta población.

La información relacionada con el estado nutricional de los adultos fue obtenida durante las fases iniciales del proyecto de investigación principal denominado "Evaluación del estado nutricional de los pacientes celíacos de la Fundación Celíacos del Ecuador", el cual fue aprobado mediante la Resolución Nro. UTA-CONIN-2025-0102-R. Estos datos fueron posteriormente analizados dentro del proyecto titulado "Evaluación del estado nutricional en pacientes de la Asociación Celíacos del Ecuador" (Meneses A, 2025)

Fase 3: Estandarización de porciones y recetas

En esta fase del proyecto se elaboraron tablas que definieron las porciones recomendadas para adultos con enfermedad celíaca. Estas tablas detallaron el tamaño de cada porción y la cantidad sugerida para los diferentes grupos de alimentos, con el objetivo de orientar una alimentación equilibrada y segura para esta población.

De igual manera, se realizó la estandarización de catorce preparaciones culinarias adaptadas a los requerimientos nutricionales de los adultos con enfermedad celíaca, tanto para hombres como para mujeres considerando los requerimientos energéticos y nutricionales específicos de cada grupo, asegurando que cumplan con criterios de calidad, inocuidad alimentaria y adecuado aporte nutricional.

Finalmente, tanto las tablas elaboradas como las recetas estandarizadas fueron presentadas y descritas de manera detallada en la sección de resultados del proyecto.

Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria para pacientes adultos con

enfermedad celíaca

En esta etapa se integraron y organizaron las tablas y las recetas desarrolladas en las fases anteriores del proyecto.

Respecto al diseño gráfico, se consideró conveniente contar con apoyo especializado para lograr que la guía presentara un formato visual atractivo y de fácil comprensión para los pacientes.

Asimismo, durante esta fase se elaboró menús semanales de siete días, diseñándose un menú para hombres adultos y otro para mujeres adultas. En cada uno se incorporaron las preparaciones estandarizadas junto con los tamaños de porción definidos en las tablas previamente elaboradas, considerando los requerimientos energéticos y nutricionales específicos de cada grupo.

Fase 5: Validación de las Guías Alimentarias

La validación de la guía alimentaria representa una fase clave del proceso de investigación, ya que permite asegurar la pertinencia, claridad y solidez científica. Con este propósito, se llevó a cabo la evaluación por parte de profesionales expertos en el área de nutrición escogidos usando selección de muestra premeditada, teniendo en cuenta que según el criterio de inclusión es ser nutricionistas como por lo menos dos años de experiencia laboral en nutrición clínica.

La cooperación de estos nutricionistas facilitó evaluar la relevancia científica y habilidad de la guía desde una visión cualificada. La elección de expertos se sostiene en lo destacado por Lynn (1986) y Polit y Beck (2006), los cuales señalan que en un panel de entre 5 y 10 expertos es apropiado para respaldar una valoración fiable del contenido de una herramienta o material didáctico.

A cada uno de los expertos se les distribuyo el boceto de la guía alimentaria, unido con un formulario de verificación ideado particularmente para este análisis, el que fue perfeccionado y difundido mediante la plataforma Google Forms. Este instrumento incorporo una escala tipo Likert de cuatro niveles:

- Nivel 1: Deficiente

- Nivel 2: Aceptable
- Nivel 3: Bueno
- Nivel 4: Excelente

Que facilito examinar distintos rasgos del material. El formulario de verificación valoró cuatro dimensiones primordiales del documento:

- Contenido
- Claridad
- Pertinencia
- Diseño

Cada dimensión incorporo diversas pautas claras que posibilitaron evaluar parámetros tales como la exactitud científica de los datos, la claridad del lenguaje usado, la pertinencia de las indicaciones nutricionales y la excelencia de la presentación visual del documento.

Las reacciones proporcionadas por los expertos fueron recolectadas automáticamente por medio de la plataforma de Google Forms y seguidamente exportadas a una hoja de cálculo en el programa Microsoft Excel para su respectiva sistematización e investigación. En la base de datos se apuntaron las puntuaciones designadas por cada experto a los distintos ítems valorados.

Ecuación 1. Índice de Validez de Contenido

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

Para el cálculo del indicador se analizaron como respuestas válidas oportunas a las divisiones Bueno: 3 y Excelente: 4.

Los valores conseguidos fueron desempeñados conforme con los siguientes criterios:

- IVC ≥ 0,80: validez adecuada del ítem
- IVC entre 0,60 y 0,79: requiere ajustes menores
- IVC < 0,60: requiere revisión o modificación del contenido

Asimismo, del análisis cuantitativo, se evaluaron las observaciones y reseñas cualitativas correspondientes por los expertos, con la finalidad de reconocer consejos y opciones de progreso en el contenido y presentación de la guía. Con base en estos aportes se ejecutaron los ajustes necesarios para la realización de ajustes esenciales para la creación de la edición final del material didáctico.

2.3. Aspectos Éticos

El presente estudio se desarrolló respetando los principios éticos que rigen la investigación en el ámbito de la salud, garantizando la transparencia, el rigor científico y el respeto hacia los derechos de los participantes y de las fuentes consultadas. Debido a que se trata de una investigación de carácter documental orientada al diseño de una guía alimentaria, no se realizó ninguna intervención directa con pacientes, por lo que no se generaron riesgos físicos ni emocionales para las personas.

La información utilizada fue obtenida exclusivamente de fuentes científicas y académicas reconocidas, tales como artículos publicados en revistas indexadas, guías clínicas internacionales y bases de datos especializadas en composición de alimentos. Asimismo, todas las referencias fueron citadas siguiendo normas internacionales de citación, con el fin de garantizar el respeto por la propiedad intelectual y por la producción académica previamente desarrollada (World Medical Association, 2022).

CAPÍTULO III

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

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

El presente trabajo se desarrolló mediante una revisión sistemática de la literatura científica reciente, con el objetivo de identificar evidencia actualizada relacionada con los requerimientos nutricionales, el estado nutricional y las recomendaciones alimentarias dirigidas a adultos con enfermedad celíaca, específicamente en el rango de edad de 30 a 59 años. Este análisis permitió fundamentar, desde una perspectiva científica, la elaboración de una guía alimentaria adaptada a las necesidades nutricionales de esta población.

La búsqueda de información se llevó a cabo en bases de datos científicas reconocidas, entre ellas PubMed, SciELO, Nutrición Hospitalaria, Scopus y Web of Science. En una primera fase se identificaron 320 artículos potencialmente relevantes. Posteriormente, tras eliminar los registros duplicados y aplicar criterios de inclusión y exclusión previamente establecidos, se seleccionaron 36 estudios que cumplieron con los requisitos metodológicos y temáticos definidos, los cuales constituyeron la base para el análisis y la discusión de los resultados.

Los estudios revisados coinciden en señalar que la enfermedad celíaca en la población adulta puede manifestarse de manera variable, presentando tanto síntomas gastrointestinales como manifestaciones extraintestinales. Asimismo, diversas investigaciones indican que, al momento del diagnóstico, una proporción considerable de pacientes presenta alteraciones nutricionales relacionadas con procesos de malabsorción intestinal prolongada (Pinto C. et al, 2022).

La literatura científica también evidencia que las deficiencias de micronutrientes son frecuentes en esta población. Diversos estudios han demostrado que los adultos con enfermedad celíaca pueden presentar deficiencias nutricionales, especialmente de hierro, vitamina D, calcio y folato como consecuencia de los procesos de malabsorción intestinal asociados a la enfermedad (Lerner A, & Matthias T, 2022). Según (Sayar S. et al, 2021) reportan

que aproximadamente el 42 % de los adultos con enfermedad celíaca presentan déficit de hierro, mientras que cerca del 35 % experimenta niveles insuficientes de vitamina D. Estas alteraciones se relacionan con una mayor probabilidad de presentar trastornos en la densidad mineral ósea, como osteopenia u osteoporosis. En concordancia con estos hallazgos, (Mosca A et al., 2023) señalan que entre el 14,4 % y el 39,6 % de los adultos diagnosticados presentan alteraciones del metabolismo óseo desde el momento del diagnóstico.

En cuanto al estado nutricional, los estudios más recientes indican que la enfermedad celíaca en adultos no se relaciona únicamente con bajo peso. (Pinto C. et al, 2022) describen que más de la mitad de los pacientes se encuentra dentro de rangos de normo peso, mientras que una proporción importante presenta sobrepeso u obesidad. Esta situación suele asociarse con patrones dietéticos poco equilibrados y con el consumo frecuente de productos ultra procesados etiquetados como libres de gluten. De manera similar, (Asensi M. et al, 2023) señalan que hasta el 70 % de los adultos con enfermedad celíaca basa gran parte de su alimentación en este tipo de productos, los cuales generalmente contienen bajos niveles de fibra y micronutrientes esenciales.

Por otro lado, varios estudios coinciden en señalar que mantener una dieta estrictamente libre de gluten representa un desafío para muchos adultos. (Ribeiro C. et al, 2024) indican que, aunque entre el 50 % y el 70 % de los pacientes afirma seguir la dieta de manera estricta, las evaluaciones objetivas han demostrado que las exposiciones accidentales al gluten son frecuentes, lo que en algunos casos se traduce en una recuperación incompleta de la mucosa intestinal. Por esta razón, distintos autores destacan la importancia de fortalecer la educación alimentaria y el acompañamiento nutricional profesional como parte fundamental del tratamiento (Leonard M. et al, 2021).

A partir de la evidencia revisada, se reconoce que la exclusión total y permanente del gluten constituye el único tratamiento efectivo para la enfermedad celíaca. Sin embargo, diversos estudios enfatizan que la eliminación del gluten debe complementarse con una adecuada planificación nutricional que permita cubrir los requerimientos energéticos y nutricionales propios de la población adulta (Ludvigsson J. et al, 2021).

En este contexto, las guías alimentarias analizadas sugieren priorizar el consumo de alimentos naturalmente libres de gluten, como frutas, verduras, legumbres, carnes magras, pescado, huevos y pseudocereales como arroz, maíz y quinua. Este enfoque contribuye a mejorar la calidad nutricional de la dieta y a reducir el riesgo de deficiencias nutricionales frecuentes (Silvester J, & Comino I, 2021). De igual manera, se resalta la importancia de educar a los pacientes sobre la lectura adecuada del etiquetado nutricional, la prevención de la contaminación cruzada y la moderación en el consumo de productos ultra procesados libres de gluten (Ordax A, 2021).

Al comparar los resultados obtenidos en la revisión sistemática con los hallazgos del proyecto "Evaluación del Estado Nutricional en Pacientes de la Asociación Celíacos del Ecuador" (Meneses A, 2025) se observa una importante concordancia entre la evidencia científica internacional y la situación observada en el contexto ecuatoriano.

El estudio desarrollado por (Meneses A, 2025) indica que la mayoría de los adultos con enfermedad celíaca evaluados presenta un estado nutricional dentro del rango de normo peso, seguido por un porcentaje considerable de personas con sobrepeso u obesidad, y un grupo menor con bajo peso. Este patrón coincide con lo descrito en estudios internacionales, como los realizados por (Pinto C. et al, 2022) y (Asensi M. et al, 2023). Además, en la población analizada se identificaron deficiencias nutricionales, especialmente anemia, lo cual concuerda con lo reportado por (Lerner A, & Matthias T, 2022) y (Alegria M et al., 2022), quienes destacan la elevada frecuencia de déficit de hierro en adultos con enfermedad celíaca.

La coincidencia entre estos resultados refuerza la importancia de desarrollar guías alimentarias específicas, contextualizadas y fundamentadas en evidencia científica. Estas herramientas no solo deben centrarse en la eliminación del gluten, sino también en promover una alimentación equilibrada que contribuya a mejorar el estado nutricional y a prevenir complicaciones asociadas a largo plazo.

3.1.2. Fase 2: Elaboración de recomendaciones generales basadas en el estado nutricional de los pacientes celiacos evaluados en la fase inicial del proyecto de investigación

Tras realizar un análisis detallado de la literatura científica disponible y evaluar el estado nutricional de adultos con enfermedad celíaca pertenecientes al grupo etario de 30 a 59 años, se formularon diez recomendaciones nutricionales principales. Estas orientaciones tienen como propósito fortalecer la adherencia a la dieta libre de gluten, prevenir deficiencias nutricionales frecuentes y promover un adecuado estado de salud en esta población.

Las recomendaciones se sustentan tanto en la evidencia científica revisada como en los resultados obtenidos durante la fase inicial del proyecto de investigación desarrollado por Meneses A. (2025). Asimismo, se presentan de forma clara y estructurada para facilitar su comprensión y aplicación en la vida diaria de los adultos que viven con enfermedad celíaca.

Estas recomendaciones se detallan a continuación en la Tabla 1.

Tabla 1. *Mensajes Nutricionales para adultos con enfermedad celíaca*

N.º	Recomendación	Objetivo principal
1	Mantener una alimentación estrictamente libre de gluten, evitando trigo, cebada y centeno y previniendo la contaminación cruzada.	Proteger la mucosa intestinal y evitar recaídas (Damasceno R. et al, 2024).
2	Priorizar alimentos naturalmente libres de gluten como arroz, papa, yuca, maíz, quinua, frutas y verduras.	Asegurar variedad y calidad nutricional (Fardowsa A. et al, 2023).
3	Incluir fuentes adecuadas de proteína en cada comida.	Mantener masa muscular y fuerza física (Ramos M, 2024).
4	Consumir alimentos ricos en hierro junto con fuentes de vitamina C.	Mejorar absorción y prevenir anemia (García D, 2025).
5	Consumir diariamente alimentos ricos en calcio y vitamina D.	Cuidar la salud ósea (Lopez P. et al, 2023).
6	Preferir productos sin gluten fortificados con vitaminas y minerales cuando sea necesario.	Corregir deficiencias nutricionales (Sociedad Española de Oncologia Médica , 2019).

7	Limitar productos ultra procesados sin gluten.	Evitar dietas pobres en fibra y micronutrientes (Kowalski M. et al, 2024).
8	Leer siempre las etiquetas para verificar certificación libre de gluten.	Prevenir consumo accidental de gluten (Poveda M, 2024).
9	Mantener adecuada hidratación y una alimentación variada y equilibrada.	Favorecer bienestar general (Hidratación Y, 2024).
10	Consultar periódicamente con profesionales de la salud.	Monitorear estado nutricional y prevenir complicaciones (Jivraj T, 2022).

Nota. Elaboración propia a partir de Damasceno R. et al. (2024); Fardowsa A. (2023); Ramos M. (2024); García D. (2025); López P. et al. (2023); Sociedad Española de Oncología Médica. (2019); Kowalski M. et al. (2024); Poveda M. (2024); Hidratación Y. (2024) y Jivraj T. (2022

3.1.3. Fase 3: Estandarización de porciones y recetas para adultos con enfermedad celiaca.

La tercera fase del proyecto estuvo orientada al proceso de estandarización de porciones y preparaciones alimentarias dirigidas a adultos con enfermedad celíaca. El propósito de esta etapa fue transformar las recomendaciones nutricionales previamente establecidas en orientaciones prácticas que pudieran ser comprendidas con facilidad y aplicadas en la vida diaria de esta población. Para ello, se desarrolló un procedimiento técnico que permitió definir con precisión las cantidades de alimentos y las preparaciones adecuadas dentro de un esquema de alimentación libre de gluten.

Como parte inicial del proceso de estandarización, se recurrió al uso de medidas caseras de uso cotidiano, entre ellas tazas, cucharadas, cucharaditas y unidades de alimentos.

Cada una de estas medidas fue acompañada de su correspondiente equivalencia en peso, expresada en gramos. Este procedimiento se realizó tomando como referencia documentos técnicos y guías alimentarias nacionales, con el objetivo de facilitar la interpretación de las recomendaciones nutricionales por parte de los pacientes y promover su aplicación en el contexto doméstico.

El empleo de medidas caseras responde a los principios de educación alimentaria impulsados por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador, los cuales recomiendan utilizar referencias domésticas como estrategia para mejorar la comprensión de los tamaños de porción y favorecer la adopción de hábitos alimentarios saludables (Ministerio de Salud Publica, 2019).

Para determinar con mayor precisión la correspondencia entre las medidas caseras y el peso real de los alimentos, se utilizó como referencia metodológica el Manual Fotográfico de Alimentos, herramienta que permitió establecer equivalencias estandarizadas en gramos. Asimismo, la definición de las porciones se apoyó en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABA), documento oficial que orienta sobre el consumo adecuado de alimentos y los tamaños de porción recomendados para la población ecuatoriana. La utilización de este referente

permitió asegurar que la propuesta nutricional desarrollada en el estudio se mantuviera alineada con las políticas nacionales de alimentación y nutrición (Ministerio de Salud Publica, 2018).

Como apoyo adicional dentro del proceso técnico, se consultó el Manual Fotográfico de Porciones de la Universidad San Francisco de Quito. Este recurso visual facilitó la verificación de las equivalencias entre las medidas caseras utilizadas y su peso correspondiente en gramos, contribuyendo a mejorar la claridad visual y la consistencia técnica en la presentación de las porciones incluidas en el material desarrollado.

De forma complementaria, se realizó un registro fotográfico directo de las porciones correspondientes a los alimentos considerados dentro del proceso de estandarización. Para ello se utilizaron utensilios domésticos como tazas, cucharadas, cucharaditas y otras unidades de medición habituales. Este trabajo se desarrolló en el Laboratorio de Técnica Dietética de la Universidad Técnica de Ambato, en un entorno controlado que permitió garantizar uniformidad en la presentación de los alimentos y precisión en la representación visual de cada porción.

En algunos casos en que no fue posible obtener imágenes directas de algunos alimentos o preparaciones, se recurrió a herramientas digitales de generación de imágenes para elaborar representaciones complementarias. Estas imágenes fueron diseñadas respetando las equivalencias previamente establecidas, con el propósito de completar el material visual del manual y mantener coherencia técnica, claridad en la representación de las porciones y uniformidad en la presentación gráfica de los alimentos incluidos en la investigación.

Tabla 2. *Medidas caseras estandarizadas con equivalencia en peso*

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 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 cocido



°Papa cocida



°Papa amarilla



°Mellocos cocidos

		
	*Harina de plátano	
	°Yuca cocida	
GRUPO	**LISTA**	**MEDIDA CASERA**
FRUTAS	°Plátano de seda	
	°Papaya	

°Piña



°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 cocida	
	°Garbanzo cocido	
	*Frejol negro cocido	

°Frejol blanco cocido	
°Frejol rosado cocido	
°choclo cocido sin sal	

Nota. (*) Imagen generada por Inteligencia Artificial, (°) Imagen de autoría propia. Adaptado el documento técnico Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador por FAO, 2021, E n las imágenes se ha utilizado Gemini IA para recrear imágenes de las medidas caseras alimentarias.

Análisis e Interpretación

La tabla 2 expone una recopilación de diferentes alimentos organizados por grupos alimentarios, acompañados de su representación mediante medidas caseras ilustradas a través de imágenes. El propósito de esta tabla es ofrecer una referencia visual que permita identificar de manera clara y sencilla las porciones habituales de los alimentos incluidos en la guía alimentaria dirigidos a adultos con enfermedad celíaca.

La utilización de imágenes asociadas a cada alimento contribuye a facilitar la identificación del tamaño de las porciones utilizando utensilios domésticos comunes, como tazas, cucharas u otras unidades de uso cotidiano.

Para la construcción de esta tabla se tomó como referencia metodológica el Manual Fotográfico de porciones de Alimentos de la Universidad San Francisco de Quito, herramienta que permitió visualizar de forma simple la relación entre los alimentos y las medidas caseras utilizadas en la práctica dietética.

3.1.4. Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria para adultos con enfermedad celíaca.

Aporte energético promedio y distribución de las porciones

Tabla 3. *Cálculo del aporte de energía y macronutrientes según grupos de alimentos en hombres adultos*

	Unidad	Kcal	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Lácteos bajos en grasa	3	225	16,8	7,8	21
Frutas	6	258	63	1,8	6
Vegetales con aporte moderado de energía	2	44	8,6	0	2
Vegetales con bajo aporte de energía	2	32	6,4	0,4	0,8
Carnes magras, pescados y huevos	2	96	1	3	14
Carnes bajas en grasa	1	108	0	8,3	7,5
Leguminosas secas cocidas	2	220	35,6	2,4	14,4
Alimentos feculentos – cereales	5	600	119	6,5	16
Tubérculos, raíces feculentas y plátano	2	128	32,6	0,4	0,2
Grasas de origen animal	1	51	0,2	5,2	0,8
Oleaginosas y frutos oleosos	3	186	7,8	16,5	5,1
Aceites de mantecas vegetales	3	135	0	15,3	0
Total		2083	291	67,6	87,8
Porcentajes de adecuación		97,70	97,49	98,40	109,82

Nota: Elaboración Propia

Análisis e Interpretación

Según los datos presentados en la Tabla 3, el aporte energético total obtenido a partir de la distribución de los diferentes grupos de alimentos corresponde a 2083 kilocalorías. Este valor se aproxima al requerimiento energético recomendado para hombres adultos, por el cual se establece en 2132 kilocalorías de acuerdo con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (Ministerio de Salud Publica, 2018). La pequeña diferencia observada muestra que la propuesta planteada cubre de forma adecuada las necesidades energéticas diarias de esta población. Por otro lado, el aporte de macronutrientes hace referencia a un suministro total de (291 g) de carbohidratos, (67,6 g) de grasa y un (87,8 g) de proteínas.

Al analizar los porcentajes de adecuación nutricional, se identifica que los carbohidratos alcanzan un 97,40 %, las grasas un 98,40 % y las proteínas un 109,82 % respecto a los requerimientos estimados, lo cual indica que se encuentra

dentro de los rangos adecuados del porcentaje de adecuación comprendidos entre 90 % a 110 % (González y Penner, 2020).

Tabla 4. *Cálculo del aporte de energía y macronutrientes según grupos de alimentos en mujeres adultas*

	Unidad	Kcal	Carbohidratos	Grasas	Proteínas
Lácteos bajos en grasa	2	150	11,2	5,2	14
Frutas	6	258	63	1,8	6
Vegetales con aporte moderado de energía	2	44	8,6	0	2
Vegetales con bajo aporte de energía	2	32	6,4	0,4	0,8
Carnes magras, pescados y huevos	2	96	1	3	14
Carnes bajas en grasa	1	108	0	8,3	7,5
Leguminosas secas cocidas	1	110	17,8	1,2	7,2
Alimentos feculentos – cereales	5	600	119	6,5	16
Tubérculos, raíces feculentas y plátano	1	64	16,3	0,2	0,1
Oleaginosas y frutos oleosos	2	124	5,2	11	3,4
Aceites de mantecas vegetales	3	135	0	15,3	0
Total		1721	248,5	52,9	71
Porcentajes de adecuación		99,31	102,42	94,73	109,25

Nota. Elaboración Propia

Análisis e Interpretación

De acuerdo con los datos presentados en la Tabla 4, el aporte energético total obtenido a partir de la distribución de los diferentes grupos de alimentos corresponde a 1721 kilocalorías. Este valor se aproxima al requerimiento energético recomendado para mujeres adultas, establecido en 1733 kilocalorías según las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (Ministerio de Salud Publica , 2018). La diferencia observada es mínima, lo que indica que la propuesta planteada permite cubrir de forma adecuada las necesidades energéticas diarias de este grupo poblacional.

En relación con la distribución de macronutrientes, el análisis evidencia un aporte total de (248,5 g) de carbohidratos, (52,9 g) de lípidos y (71 g) de proteínas. Al evaluar los porcentajes de adecuación respecto a los valores de referencia nutricional se observa que los carbohidratos alcanzan un 102,42 %, las grasas un 94,73 % y las proteínas un 109,25 %. Estos resultados se encuentran dentro del rango considerando el porcentaje de adecuación adecuado.

Porciones diarias recomendadas por grupos de alimentos

La tabla 5 presenta la distribución de porciones diarias recomendadas por grupo de alimentos para adultos con enfermedad celíaca, diferenciando las cantidades sugeridas para hombres y mujeres de acuerdo con sus requerimientos energéticos. Esta propuesta se elaboró tomando como referencia las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (Ministerio de Salud Publica , 2018), las cuales orientan la planificación de una alimentación equilibrada basada en la variedad y el adecuado consumo de los distintos grupos alimentarios.

A partir de estos criterios se definió la cantidad de porciones diarias para cada grupo de alimentos, con el propósito de organizar un patrón alimentario que permita cubrir las necesidades nutricionales dentro de una dieta libre de gluten. La tabla también aporta el aporte nutricional aproximado por porción de intercambio, incluyendo energía, proteínas, grasas y carbohidratos, y la distribución fue adaptada según los requerimientos energéticos de cada grupo etario, estimándose alrededor de 2132 kilocalorías para hombres adultos y 1733 kilocalorías para mujeres adultas, lo que permite orientar la planificación de una alimentación equilibrada en pacientes celiacos

Tabla 5. *Porciones diarias recomendadas por grupo de alimentos para el adulto con enfermedad celíaca*

					APORTE NUTRICIONAL POR PORCION DE INTERCAMBIO			
GRUPO	**PORCIONES RECOMENDADAS AL DÍA PARA HOMBRE 2132 KCAL**	**PORCIONES RECOMENDADAS AL DÍA PARA MUJER 1733 KCAL**	**LISTA DE ALIMENTOS**	**MEDIDA CASERA**	**ENERGÍA KCAL**	**PROTEÍNA (G)**	**GRASAS (G)**	**CARBOHIDRATOS (G)**
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	3	2	Leche descremada, deslactosada pasteurizada	1 taza (240g)	75	7,20	2,60	5,60
			Leche en polvo descremada	3 cucharadas (20g)				
			Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 láminas (30g)	108	7,50	8,30	0,40
CARNES CON POCA GRASA	1	1	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm (44g)				
			Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña (30g)				
			Huevo de gallina	1 unidad mediana (55g)				
CARNES	2	2	Presa de pollo	1 presa				

MAGRAS				pequeña (pierna, cadera, pechuga) (28g)	48	7,30	1,50	0,50
			Carne de cuy	¼ de unidad mediana (38g)				
			Carne de conejo	1 filete muy pequeño (25g)				
			Hígado de pollo	¼ de taza (30g)				
			Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño (28g)				
			Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano (30g)				
CEREALES	5	5	Arroz blanco cocido	1/2 taza (88g)	120	3,20	1,30	23,80
			Quinua cocida	1/2 taza (135g)				
			Maíz tostado	¼ taza (48g)				
			Mote cocido	1/2 taza (96g)				
			Fideo de arroz cocido	1/2 taza (100g)				
			Harina de maíz crudo	3 cucharadas (32g)				
			Avena en	3				

			hojuelas	cucharadas (38g)			
			Amaranto	2/3 taza (135g)			
			Canguil reventado	2 tazas (24g)			
			Tortilla de maíz amarrillo	2 unidades (60g)			
			Maicena	4 cucharadas (25g)			
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	1	1	Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana (75g)	64	0,10	0,20	16,30
			Plátano maduro	1/2 unidad mediana (75g)			
			Oca cocida	1/2 taza (100g)			
			Zanahoria blanca cocida	1/2 taza (100g)			
			Camote cocido	1/2 taza (100g)			
			Papa cocida	1/2 taza (100g)			
			Papa amarilla	1/2 taza (100g)			
			Mellocos cocidos	1/2 taza (100g)			
			Harina de plátano	3 cucharadas (30g)			
			Yuca cocida	1/2 taza (60g)			
FRUTAS	6	6	Plátano de seda	1/2 unidad (60g)	43	0,80	0,30	10,50
			Papaya	1 taza			

	(100g)
Piña	3/4 taza (100g)
Naranja	1 unidad mediana (100g)
Mandarina	2 unidades medianas (100g)
Limón	1/3 taza de jugo (100g)
Manzana	1 unidad mediana (100g)
Mora	3/4 taza (100g)
Frutilla	5-6 frutillas medianas (100g)
Tomate de árbol	1 unidad mediana (100g)
Durazno	2 unidades medianas (100g)
Kiwi	2 unidades medianas (100g)
Guayaba	1/3 taza (100g)
Melón	1 taza (100g)
Sandia	1/2 taza (100g)

			Granadilla	1 unidad mediana (50g)			
			Higos	6 unidades (60g)			
			Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar (100g)			
			Pera	1 unidad mediana (100g)			
			Uva negra / rosada	10 unidades medianas (100g)			
			Uva verde	10 unidades (100g)			
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	2	2	Pimiento rojo	1/2 unidad (50g)	16	0,40	0,20	3,20
			Pimiento verde	1 unidad (75g)			
			Pepinillo	1/2 unidad (100g)			
			Perejil	1/2 taza (45g)			
			Cebolla paiteña	1/2 taza (40g)			
			Lechuga	1 taza (100g)			
			Tomate de riñón	1 unidad pequeña (100g)			
			Espinaca Cruda	1 taza (75g)			
			Espinaca	3/4 taza			

			Cocida	(75g)			
			Acelga Cruda	2/3 taza (75g)			
			Acelga Cocida	1/3 taza (75g)			
			Col Cruda	1 taza (75g)			
			Col Cocida	1 taza (75g)			
			Coliflor cocida	3/4 taza (75g)			
			Rábano	1 taza (75g)			
			Brócoli	1/2 taza (50g)			
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	2	2	Arveja tierna cocida	¼ taza (25g)	22	0,90	0,10	4,30
			Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas (20g)				
			choclo blanco cocido	2 cucharadas (25g)				
			Haba tierna cocida	4 cucharadas (30g)				
			Remolacha cocida	½ taza (60g)				
			Lenteja cocida	¼ de taza (20g)				
			Vainitas	½ taza (60g)				
			zanahoria cocida	½ taza (50g)				
			zapallo cocido	½ taza (50g)				

GRASAS VEGETALES	3	3	Aceite de Oliva	1 cucharadita (5g)	45	0	5,10	0
			Aceite de girasol	1 cucharadita (5g)				
			Aceite de aguacate	1 cucharadita (5g)				
Frutos secos y oleaginosas	3	2	Almendras	1 cucharada (12g)	62	1,70	5,50	2,60
			Maní	1 cucharada (12g)				
			Nueces	3 mitades de nueces (12g)				
			Chía	5 cucharadas (50g)				
			Aguacate	¼ de aguacate (45g)				
			Semillas de Girasol	2 cucharadas (10g)				
LEGUMINOSAS	2	1	Lenteja cocida	1/3 taza (80g)	110	7,20	1,20	17,80
			Garbanzo cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol negro cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol blanco cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol rosado cocido	1/3 taza (80g)				

	Choclo cocido sin sal	¼ taza (45g)

Nota. Elaboración propia. Los datos de la tabla son tomados de las Guías Alimentarias Basadas en los alimentos del Ecuador (Ministerio de Salud Publica , 2018).

Fuente: Guías Alimentarias Basadas en los alimentos del Ecuador (Ministerio de Salud Publica , 2018).

Estandarización de Recetas

En esta fase del estudio se llevó a cabo la estandarización de diversas preparaciones culinarias dirigidas a adultos con enfermedad celíaca, con la finalidad de convertir las recomendaciones nutricionales en alternativas alimentarias prácticas y fáciles de aplicar en la vida diaria. Cada receta fue organizada considerando ingredientes naturalmente libres de gluten, cantidades definidas mediante medidas caseras y un procedimiento de preparación sencillo que permita su elaboración en el entorno doméstico.

Las preparaciones culinarias fueron planificadas buscando una adecuada distribución de macronutrientes, integrando alimentos que aportan proteínas de calidad, fibra dietética, vitaminas, minerales y grasas. Asimismo, se estimó el contenido nutricional aproximado de cada receta, detallando su contribución de energía, proteínas, carbohidratos y lípidos, lo que permite comprender el papel de cada preparación dentro del esquema alimentario propuesto.

Además, de considerar el valor nutricional, también se priorizó que las recetas resulten palatables, es decir agradables al gusto y con características sensoriales atractivas, con el fin de favorecer su aceptación y consumo habitual por parte de adultos con enfermedad celíaca.

Receta 1

Figura 2. Bowl de yogurt griego con fruta



Nota: Imagen generada con Gemini IA

Tiempo de comida: Desayuno / Media Mañana

Ingredientes:

- Yogurt griego descremado: ¾ taza (180ml)
- Papaya o frutilla (o la fruta que más te guste): 1 taza (100g)
- Chía: 1 cucharada (10g)

Pasos para la preparación:

1. Colocar el yogurt en un bowl.
2. Añadir la fruta picada.
3. Espolvorear la chía y mezclar suavemente.

Número de porciones: 1 porción

Aporte nutricional aproximado:

- Energía: 250 kcal
- Proteínas: 15 g
- Carbohidratos: 30 g
- Grasas: 6 g

Beneficio nutricional:

Aporta calcio, proteína, fibra y antioxidantes, favoreciendo la salud ósea y digestiva en adultos celíacos.

Receta 2

Figura 3. Wrap de pollo y aguacate



Nota: Imagen generada con Gemini IA

Tiempo de comida: Media Tarde / Cena

Ingredientes:

- Tortilla de maíz: 1 unidad (30g)
- Pechuga de pollo cocida o a la plancha: ½ taza desmenuzada (32g)
- Aguacate: ¼ de unidad mediana (45g)
- Lechuga: 1 taza (100g)
- Tomate riñón: ½ unidad (50g)
- Aceite de oliva: 1 cucharadita (5g)
- Sal y limón: al gusto

Pasos para la preparación:

1. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha o hervida y desmenuzar.
2. Lavar y cortar la lechuga y el tomate.
3. Triturar ligeramente el aguacate.
4. Calentar la tortilla sin gluten.
5. Colocar sobre la tortilla el pollo, las verduras y el aguacate.
6. Añadir el aceite, sal y unas gotas de limón.
7. Enrollar y servir

Número de porciones: 1 porción
Aporte Nutricional Aproximado

- Energía: 330 kcal
- Proteínas: 23 g
- Carbohidratos: 28 g
- Grasas: 15 g

Beneficio nutricional de la receta:
Aporta proteína de alto valor biológico, grasas saludables, fibra y vitaminas, contribuyendo al mantenimiento de la masa muscular y a la saciedad.

Receta 3

Figura 4. Crema de Zapallo



Nota: Imagen generada con Gemini IA

Tiempo de comida: Almuerzo / Cena

Ingredientes:

- Zapallo cocido: 1 taza (100g)
- Leche descremada: ½ taza (120ml)
- Queso fresco bajo en grasa: 1 tajada pequeña (44g)
- Cebolla picada: 1 cucharada (10g)
- Ajo: ½ diente (2g)
- Aceite vegetal: 1 cucharadita (5g)
- Sal y pimienta: Al gusto

Pasos para la preparación:

1. Cocinar el zapallo en agua hasta que esté blando.
2. Sofreír la cebolla y el ajo en el aceite.
3. Licuar el zapallo con la leche y el sofrito.
4. Calentar la mezcla a fuego bajo.
5. Servir y añadir el queso por encima.

Número de porciones: 1 porción
Aporte nutricional aproximado

- Energía: **210 kcal**

- Proteínas: **9 g**
- Carbohidratos: **26 g**
- Grasas: **8 g**

Beneficio nutricional:
Aporta vitamina A, calcio y energía moderada, ideal para la cena y almuerzo ligero.

Receta 4

Figura 5. Ensalada de quinua con vegetales



Nota: Imagen generada con Gemini IA

Tiempo de comida: Almuerzo / Cena

Ingredientes:

- Quinua cocida: ¾ taza (140g)
- Tomate de riñón: ½ unidad (50g)
- Pepino: ½ taza en cubos (50g)
- Zanahoria rallada: ¼ taza (30g)
- Lechuga: 1 taza (100g)
- Aceite vegetal u oliva: 1 cucharadita (5g)
- Limón y sal: al gusto

Pasos para la preparación:

1. Lavar la quinua cruda y cocinarla en agua hasta que esté suave.
2. Dejar enfriar ligeramente.
3. Picar los vegetales.
4. Mezclar la quinua con los vegetales.
5. Añadir aceite, limón y sal.
6. Revolver suavemente y servir.

Número de porción: 1 porción

Aporte nutricional aproximado:

- **Energía:** 290 kcal

- **Proteínas:** 9 g
- **Carbohidratos:** 38 g
- **Grasas:** 10 g

Beneficio nutricional:
Fuente de proteína vegetal, fibra y minerales como magnesio y zinc.

Receta 5

Figura 6. Arroz chino de coliflor



Nota: Imagen generada con Gemini IA

Tiempo de comida: Cena

Ingredientes:

- Coliflor rallada (tipo arroz): 1 taza (100g)
- Pechuga de pollo cocida o a la plancha: ½ taza desmenuzada (32g)
- Huevo: 1 unidad (55g)
- Zanahoria rallada: ¼ taza (30g)
- Arvejas cocidas: ¼ taza (25g)
- Cebolla paiteña picada: 2 cucharadas (20g)
- Aceite de oliva: 1 cucharadita (5g)
- Salsa de soya sin gluten: 1 cucharada (10g)
- Sal: al gusto

Pasos para la preparación:

1. Lavar la coliflor y rallarla finamente hasta obtener una textura similar al arroz.
2. En una sartén, calentar el aceite y sofreír la cebolla.
3. Añadir el pollo y saltear por unos minutos.
4. Agregar el huevo batido y revolver hasta que esté cocido.
5. Incorporar la zanahoria y las arvejas.
6. Añadir la coliflor rallada y saltear por 3–5 minutos.
7. Agregar la salsa de soya sin gluten, mezclar bien y retirar del fuego.

Número de porciones: 1 porción
Aporte nutricional aproximado:

- Energía: 290 kcal
- Proteínas: 22 g
- Carbohidratos: 20 g
- Grasas: 14 g

Beneficio Nutricional:

Baja en carbohidratos, rica en fibra, proteínas y micronutrientes como vitamina C y folato.

Planificación de minutas con recetas estandarizadas y porciones recomendadas

Tabla 6. *Minuta para el adulto hombre con enfermedad celíaca distribución según Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABA)*

Análisis e Interpretación

Las tablas 6 y 7 presentan la planificación de un menú semanal dirigido a adultos con enfermedad celíaca, estructurado para un período de siete días consecutivos. La propuesta alimentaria fue organizada considerando los grupos de alimentos previamente establecidos, las porciones recomendadas y los equivalentes definidos en las fases anteriores del estudio, con el propósito de garantizar una alimentación equilibrada, variada y completamente libre de gluten. Esta planificación se fundamenta en las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador, las cuales orientan la distribución adecuada de alimentos dentro del patrón alimentario de la población adulta.

La minuta diseñada contempla tiempos de alimentación distribuidos a lo largo del día, incorporando preparaciones elaboradas durante la etapa de estandarización de recetas y alimentos naturalmente libre de gluten. De esta manera, se busca facilitar la aplicación práctica de la guía alimentaria, permitiendo que las personas con enfermedad celíaca dispongan de ejemplos concretos para organizar su alimentación cotidiana. Es importante destacar que la principal diferencia entre la planificación dirigida a hombres y mujeres adultos radica en la cantidad de porciones asignada y en el aporte energético total, ajustado a los requerimientos nutricionales estimados para cada sexo. En este sentido, el menú para hombres se aproxima a un aporte energético cercano a 2132 kilocalorías diarias, mientras que el correspondiente a mujeres se ajusta aproximadamente a 1733 kilocalorías, manteniendo una adecuada distribución de macronutrientes conforme a las recomendaciones nutricionales establecidas para la

población adulta.

En conjunto, la organización de estos menús semanales permite ejemplificar cómo aplicar las recomendaciones nutricionales dentro de un esquema alimentario estructurado, favoreciendo la adherencia a una dieta libre de gluten y contribuyendo al mantenimiento de un adecuado estado nutricional en adultos con enfermedad celíaca.

DIA 1				**DIA 2**			
DESAYUNO							
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena Trasnochada	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g	Tortilla de huevo con espinaca y champiñones y jugo de naranja	Huevo	1 unidad mediana	55g
	Leche descremada	1 taza	240g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Frutilla	6 unidades medianas	100g		Espinaca cocida	3/4 taza	75g
	Chia	2 cucharadita	10g		Champiñón cocido	1 taza	96g
Huevo revuelto	Huevo	1 unidad	55g		Naranja	3 unidades mediana	300g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g				
MEDIA MAÑANA							
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Manzana con almendras	Manzana	1 unidad mediana	100g	Bowl de yogurt griego con fruta	Yogurt griego	3/4 taza	180g
	Almendras	1 cucharada	12g		Papaya	1 taza	100g
					Chia	2 cucharada	20g
ALMUERZO							
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de verduras	Arveja tierna cocida	1/2 taza	50g	Crema de zapallo	Zapallo cocido	1 taza	100g

	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g		Leche descremada	1/2 taza	120g
Arroz con pollo y ensalada. Jugo de mora	Arroz blanco cocido	1 taza	176g		Cebolla picada	1 cucharada	10g
	Filete de pollo	1 filete grande	100g				
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100g	Wrap de pollo y aguacate, frejol y jugo de tomate de árbol	Tortillas de maíz	2 unidades	60g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10g		Filete de pollo	1/2 taza desmenuzada	32g
	Choclo sin sal cocido	1/4 taza	45g		Aguacate	1/4 de unidad mediana	45g
	Garbanzo cocido	1/3 taza	80g		Frejol rosado cocido	2/3 taza	160g
	Mora	3/4 taza	100g		Tomate riñón	1/2 unidad	50g
					Tomate de árbol	2 unidades medianas	200g
MEDIA TARDE							
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yuca con queso y uvas	Yuca cocida	1 taza	120g	Batido de plátano y mantequilla de maní	Leche descremada	1 taza	240g
	Queso mozzarella	2 tajadas	60g		Plátano de seda	1/2 unidad	60g
	Uvas	10 unidades medianas	100g		Mantequilla de Mani	1 cucharada	10g
					Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g
MERIENDA							
Arroz con atún y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Arroz con pollo a la parrilla, ensalada y jugo de sandia	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Atún	1 lata	160g		Pollo	1 presa grande	100g
	Pimiento verde	1 unidad	75g		Arveja tierna cocida	1/4 taza	25g
	Frutilla	2 taza	150g		Rabano	1 taza	75g
					Papa cocida	1/2 taza	100g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
					Sandia	1/2 taza	100g

DIA 3				DIA 4			
DESAYUNO				**DESAYUNO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150g	Quinua de frutos rojos	Quinua Cocida	1/2 taza	135g
	Huevo	1 unidad mediana	55g		Leche descremada	1 taza	240g
	Queso Mozzarella	1 tajada	30g		Chia	1 cucharadita	5g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Yogurt griego	3/4 taza	180g
Jugo de Piña	Piña	3/4 taza	100g		Arándanos	3/4 taza	100g
					Frutillas	6 frutillas medianas	100g
MEDIA MAÑANA				**MEDIA MAÑANA**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Pudín de Chia	Leche descremada	1 taza	240g	Compota de pera con nueces	Pera	1 unidad mediana	100g
	Mango	3/4 taza	100g		Nueces	3 nueces	24g
	Chia	2 cucharadas	10g				
	Amaranto	1 cucharada	10g				
ALMUERZO				**ALMUERZO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de Garbanzo	Garbanzos cocidos	2/3 taza	160g	Arroz con filete de pescado menestra de lenteja y ensalada. Limonada	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Vainitas	1/2 taza	60g		Filete de pescado	1 filete grande	100g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
Arroz con pescado a la plancha y ensalada de remolacha con rábano y jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176g		Lenteja cocida	1/3 taza	80g
	Filete de pescado	1 filete grande	100g		Tomate riñón	1 unidad pequeña	100g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Lechuga	1 taza	100g
	Remolacha Cocida	1/2 taza	60g		Huevo	1 unidad mediana	55g

	Rabano	1 taza	75g		Limon	2/3 taza	200g
	Guayaba	2/3 taza	200g				

MEDIA TARDE

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Galletas de arroz con aguacate y kiwi	Galletas de arroz	2 unidades	30g	Habas con queso y mellocos	Habas tiernas cocidas	4 cucharadas	40g
	Aguacate	1/4 de unidad	45g		Queso mozzarella	2 tajadas	30g
	Leche descremada	1 taza	240g		Mellocos cocidos	1/2 taza	100g
	Kiwi	2 unidades medianas	100g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g

MERIENDA

MERIENDA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Papas salteadas con carne al jugo con vegetales y Jugo de melón	Papas cocidas	1/2 taza	100g	Arroz con filete de pollo al horno y ensalada con jugo de guanábana	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Filete de carne	1 filete grande	100g		Presa de pollo	1 presa pequeña	28g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	20g
	Brócoli	1/2 taza	50g		Lenteja cocida	1/4 taza	20g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g		Guanábana	1/2 taza	75g
	Melon	1 taza	100g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g

DIA 5

DIA 6

DESAYUNO

DESAYUNO

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
	Harina de plátano	3 cucharadas	30g		Leche descremada	1 taza	240g

Pancakes de harina de plátano y batido de mora	Huevo	1 unidad mediana	55g	Leche caliente con pan de quinua, huevo cocinado y durazno	Quinua	1 taza	270g
	Leche descremada	2 tazas	480g		Huevo	1 unidad mediana	55g
	Mora	3/4 taza	100g		Mantequilla de maní	1 cucharada	10g
	Yogurt griego	3/4 taza	180g		Durazno	2 unidades medianas	100g
	Almendras	1 cucharada	10g		aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	MEDIA MAÑANA				**MEDIA MAÑANA**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Come y bebe	Plátano	1/2 unidad	60g	Tablita de queso y jamón	Queso mozzarella	2 laminas	30g
	Sandia	1/2 taza	100g		Jamón de pavo	2 rebanadas	42g
	Naranja	1 unidad mediana	100g		Frutillas	6 frutillas medianas	100g
	Nueces	3 mitades de nueces	12g		Uvas verdes	10 unidades	100g
	ALMUERZO				**ALMUERZO**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de quinua con vegetales y jugo de sandia	Quinua cocida	1 taza	270g	Arroz chino de coliflor	Fideo de arroz cocido	1/2 taza	100g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100g		Coliflor rallada	3/4 taza	75g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g		Arvejas tiernas cocidas	1/4 taza	25g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Choclo cocido sin sal	1/4 taza	45g
	Sandia	1/2 taza	100g		Semillas de girasol	2 cucharadas	10g
	Presa de pollo	1 pechuga pequeña	28g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g				

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Patacones con guacamole	Plátano verde	1 unidad mediana	150g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Aguacate	1/4 de unidad	45g

MERIENDA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con garbanzo y ensalada y atún. Jugo de Piña	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Garbanzo cocido	2/3 taza	160g
	Brócoli	1/2 taza	50g
	Zapallo cocido	1/2 taza	50g
	Atún	1 lata	160g
	Piña	3/4 taza	100g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Colada de naranjilla refrescante y semillas de zambo	Pulpa de naranjilla	4 unidades pequeñas	100g
	Avena en hojuelas	6 cucharadas	76g
	Leche descremada	1 taza	240g
	Semillas de Zambo	2 cucharadas	10g

MERIENDA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Papas a la plancha con hígado de pollo, lenteja, ensalada y Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Hígado de pollo	1/4 taza	30g
	Lenteja cocida	1/4 taza	20g
	Espinaca cocida	3/4 taza	75g
	Manzana	1 unidad mediana	100g
	Pimiento rojo	1/2 unidad	50g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Guayaba	1/3 taza	100g

DIA 7

DESAYUNO

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Acai bowl y huevo cocinado	Arándanos	3/4 taza	100g

Plátano	1/2 unidad	60g
Frutilla	6 frutillas medianas	100g
Yogurt griego	3/4 taza	180g
Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g
Almendras	1 cucharada	10g
Huevo	1 unidad mediana	55g
Leche descremada	2 tazas	480g

MEDIA MAÑANA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Durazno cocido con nuez	Durazno	2 unidades medianas	100g
	Nuez	3 mitades de nueces	12g
	Semillas de girasol	2 cucharadas	10g

ALMUERZO

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tacos con carne y verduras. Jugo de Tomate de Árbol	Tortillas de maíz amarillo	2 unidades	60g
	Filete de carne	1 filete grande	100g
	Frejol rosado	1/3 taza	80g
	Arveja tierna cocida	1/4 taza	25g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
	Tomate de Árbol	1 unidad mediana	100g

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Chips de camote	Camote	1/2 taza	100g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g

MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, pollo y ensalada. Jugo de melón	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Lenteja cocida	1/4 taza	30g
	Presa de pollo	1 presa pequeña	28g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Pepinillo	1/2 unidad	100g
	Brócoli	1/2 taza	50g
	Melón	1 taza	100g

Nota. Elaboración propia.

Tabla 7. *Minuta para adulta mujer con enfermedad celíaca distribución según Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABA)*

DIA 1				**DIA 2**			
DESAYUNO				**DESAYUNO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Quinua de frutos rojos	Quinua Cocida	1/2 taza	135g	Avena	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g
	Leche descremada	1 taza	240g	Trasnochada	Leche descremada	1 taza	240g
	Chia	1 cucharadita	5g		Frutilla	6 unidades medianas	100g
	Arándanos	3/4 taza	100g		Chia	1 cucharadita	5g
	Frutillas	6 frutillas medianas	100g	Huevo revuelto	Huevo	1 unidad	55g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
	MEDIA MAÑANA				**MEDIA MAÑANA**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Compota de pera con nueces	Pera	1 unidad mediana	100g	Manzana con almendras	Manzana	1 unidad mediana	100g
	Nueces	3 nueces	24g		Almendras	1 cucharada	12g
	ALMUERZO				**ALMUERZO**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con filete de pescado menestra de lenteja y ensalada. Limonada	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Sopa de verduras	Arveja tierna cocida	1/2 taza	50g
	Filete de pescado	1 filete grande	100g		Zanahoria cocida	1/2 taza	60g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g	Arroz con pollo y ensalada. Jugo de mora	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100g		Filete de pollo	1 filete grande	100g
					Tomate riñón	1 unidad pequeña	100g
	Lechuga	1 taza	100g		Aceite de oliva	2 cucharaditas	10g
	Huevo	1 unidad mediana	55g		Choclo sin sal cocido	1/4 taza	45g
	Limón	2/3 taza	200g		Garbanzo cocido	1/3 taza	80g
					Mora	3/4 taza	100g
	MEDIA TARDE				**MEDIA TARDE**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Habas con queso y mellocos	Habas tiernas cocidas	4 cucharadas	40g	Yuca con queso y uvas	Yuca cocida	1 taza	120g
	Queso mozzarella	2 tajadas	30g		Queso mozzarella	2 tajadas	60g
	Mellocos cocidos	1/2 taza	100g		Uvas	10 unidades medianas	100g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g				
	MERIENDA				**MERIENDA**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con filete de pollo al horno y ensalada con jugo de guanábana	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Arroz con atún y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Presa de pollo	1 presa pequeña	28g		Atún	1 lata	160g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	20g		Pimiento verde	1 unidad	75g
	Guanábana	1/2 taza	75g		Frutilla	2 taza	150g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80g				
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g				
	DIA 3				**DIA 4**		
	DESAYUNO				**DESAYUNO**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortilla de huevo con espinaca y champiñones y jugo de naranja	Huevo	1 unidad mediana	55g	Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Huevo	1 unidad mediana	55g
	Espinaca cocida	3/4 taza	75g		Queso Mozzarella	1 tajada	30g
	Champiñón cocido	1 taza	96g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Naranja	3 unidades mediana	300g	Jugo de Piña	Piña	3/4 taza	100g

MEDIA MAÑANA				MEDIA MAÑANA			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Bowl de yogurt griego con fruta	Yogurt griego	3/4 taza	180g	Pudín de Chía	Leche descremada	1 taza	240g
	Papaya	1 taza	100g		Mango	3/4 taza	100g
	Chía	1 cucharada	10g		Chía	1 cucharada	10g
					Amaranto	1 cucharada	10g
ALMUERZO				**ALMUERZO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zapallo cocido	1 taza	100g	Sopa de Garbanzo	Garbanzos cocidos	2/3 taza	160g
	Leche descremada	1/2 taza	120g		Vainitas	1/2 taza	60g
	Cebolla picada	1 cucharada	10g				
Wrap de pollo y aguacate, frejol y jugo de tomate de árbol	Tortillas de maíz	2 unidades	60g	Arroz con pescado a la plancha y ensalada de remolacha con rábano y jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Filete de pollo	1/2 taza desmenuzada	32g		Filete de pescado	1 filete grande	100g
	Aguacate	1/4 de unidad mediana	45g		Remolacha Cocida	1/2 taza	60g
	Frejol rosado cocido	2/3 taza	160g		Rábano	1 taza	75g
	Tomate riñón	1/2 unidad	50g		Guayaba	2/3 taza	200g
	Tomate de árbol	2 unidades medianas	200g				
MEDIA TARDE				**MEDIA TARDE**			

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de plátano y mantequilla de maní	Leche descremada	1/2 taza	120g	Galletas de arroz con aguacate y kiwi	Galletas de arroz	2 unidades	30g
	Plátano de seda	1/2 unidad	60g		Aguacate	1/4 de unidad	45g
	Mantequilla de Maní	1 cucharada	10g		Kiwi	2 unidades medianas	100g
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g				
	MERIENDA				**MERIENDA**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pollo a la parrilla, ensalada y jugo de sandia	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Arroz con carne al jugo con vegetales y Jugo de melón	Arroz blanco cocido	1/2 taza	88g
	Pollo	1 presa grande	100g		Filete de carne	1 filete grande	100g
	Pepinillo	1/2 unidad	100g		Zanahoria cocida	1/2 taza	60g
	Rábano	1 taza	75g		Brócoli	1/2 taza	50g
	Papa cocida	1/2 taza	100g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Melón	1 taza	100g
	Sandia	1/2 taza	100g				
	DIA 5				**DIA 6**		
	DESAYUNO				**DESAYUNO**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Pancakes de harina de plátano y batido de mora	Harina de plátano	3 cucharadas	30g	Leche caliente con pan de quinua, huevo cocinado y durazno	Leche descremada	1/2 taza	120g
	Huevo	1 unidad mediana	55g		Quinua	1 taza	270g
	Leche descremada	1 taza	240g		Huevo	1 unidad mediana	55g
	Mora	3/4 taza	100g		Mantequilla de maní	1 cucharadita	5g
	Yogurt griego	3/4 taza	180g		Durazno	2 unidades medianas	100g
	Almendras	1 cucharada	10g				
	MEDIA MAÑANA				**MEDIA MAÑANA**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Come y bebe	Plátano	1/2 unidad	60g	Tablita de queso y jamón	Queso mozzarella	2 laminas	30g
	Sandia	1/2 taza	100g		Jamón de pavo	2 rebanadas	42g
	Naranja	1 unidad mediana	100g		Frutillas	6 frutillas medianas	100g
					Uvas verdes	10 unidades	100g
	ALMUERZO				**ALMUERZO**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de quinua con vegetales y jugo de sandia	Quinua cocida	1 taza	270g	Arroz chino de coliflor	Fideo de arroz cocido	1/2 taza	100g

	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100g		Coliflor rallada	3/4 taza	75g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g		Arvejas tiernas cocidas	1/4 taza	25g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Choclo cocido sin sal	1/4 taza	45g
	Sandia	1/2 taza	100g		Semillas de girasol	2 cucharadas	10g
	Presa de pollo	1 pechuga pequeña	28g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	MEDIA TARDE				**MEDIA TARDE**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Patacones con guacamole	Plátano verde	1 unidad mediana	150g	Colada de naranjilla refrescante y semillas de zambo	Pulpa de naranjilla	4 unidades pequeñas	100g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Avena en hojuelas	6 cucharadas	76g
	Aguacate	1/4 de unidad	45g		Leche descremada	1/2 taza	120g
					Semillas de Zambo	2 cucharadas	10g
	MERIENDA				**MERIENDA**		
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con garbanzo y ensalada y atún. Jugo de Piña	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Papas a la plancha con hígado de pollo, lenteja, ensalada y Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Garbanzo cocido	1/3 taza	80g		Hígado de pollo	1/4 taza	30g
	Brócoli	1/2 taza	50g		Lenteja cocida	1/4 taza	20g
	Zapallo cocido	1/2 taza	50g		Espinaca cocida	3/4 taza	75g
	Atún	1 lata	160g		Manzana	1 unidad mediana	100g
	Piña	3/4 taza	100g		Pimiento rojo	1/2 unidad	50g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
					Guayaba	1/3 taza	100g

DIA 7

DESAYUNO

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Acai bowl y huevo cocinado	Arándanos	3/4 taza	100g
	Plátano	1/2 unidad	60g
	Frutilla	6 frutillas medianas	100g
	Yogurt griego	3/4 taza	180g
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g
	Almendras	1 cucharada	10g
	Huevo	1 unidad mediana	55g
	Leche descremada	1 taza	240g

MEDIA MAÑANA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Durazno cocido con nuez	Durazno	2 unidades medianas	100g
	Nuez	3 mitades de nueces	12g
	Semillas de girasol	2 cucharadas	10g

ALMUERZO

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tacos con carne y verduras. Jugo de Tomate de Árbol	Tortillas de maíz amarillo	2 unidades	60g
	Filete de carne	1 filete grande	100g
	Arveja tierna cocida	1/4 taza	25g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
	Tomate de Árbol	1 unidad mediana	100g

MEDIA TARDE

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Chips de camote	Camote	1/2 taza	100g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g

MERIENDA

PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, pollo y ensalada. Jugo de melón	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Lenteja cocida	1/4 taza	30g
	Presa de pollo	1 presa pequeña	28g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Pepinillo	1/2 unidad	100g
	Brócoli	1/2 taza	50g
	Melón	1 taza	100g

Nota. Elaboración propia.

3.1.5. Fase 5: Validación de las guías alimentarias

La verificación de la guía alimentaria se llevó a cabo a través del juicio de expertos, con la colaboración de 16 especialistas en nutrición clínica, aquellas que examinaron el documento empleando la herramienta de validación ideado para este estudio. El formulario fue aplicado por medio de la plataforma Google Forms, lo que posibilitó reunir de manera ordenada las respuestas de los calificadores.

Las valoraciones adquiridas fueron catalogadas en una base de datos y evaluadas mediante el cálculo del Índice de Validez de Contenido (IVC) para cada uno de los aspectos evaluados. Esta observación detallada facilitó establecer el nivel de coincidencia entre los expertos acerca de la calidad del material educativo.

3.1.5.1. Evaluación de la dimensión contenido

La dimensión de contenido examinó aspectos vinculados con la precisión científica de la información presentada, la actualización de las sugerencias referentes a nutrición y la coherencia de las orientaciones dietéticas integradas en la guía.

Los resultados evidenciaron una apreciación favorable por parte de los especialistas. De los 16 expertos que participaron 15 asignaron a los criterios analizados calificaciones de Bueno o Excelente. Los valores del Índice de Validez de Contenido registrados se situaron entre 3 y 4, lo cual refleja un alto grado de acuerdo entre los evaluadores.

Estos hallazgos indican que el contenido de la guía se encuentra correctamente respaldado por evidencia científica y que las recomendaciones nutricionales planteadas resultan adecuadas para el manejo dietético de adultos con enfermedad celiaca.

3.1.5.2. Evaluación de la dimensión claridad

Dentro de la dimensión de claridad se valoraron aspectos relacionados con que tan

fácil resulta comprender el lenguaje utilizado, la forma en que está organizada la información y la sencillez para interpretar los contenidos presentados en el documento.

Los resultados obtenidos reflejaron una apreciación favorable por parte de los especialistas que participaron en la evaluación. La mayoría coincidió en que el lenguaje empleado en la guía es simple, fácil de entender y apropiado para el grupo poblacional al que está dirigida. Además, el Índice de Validez de Contenido (IVC) registrado en esta dimensión fue superior a 0,80 en todos los indicadores analizados, lo cual evidencia que el material presenta un nivel adecuado de claridad en la redacción.

De igual manera, los evaluadores señalaron que la estructura del documento y la distribución de la información contribuyen a una mejor comprensión de las recomendaciones nutricionales. Esto permite que la guía sea leída de manera ordenada y resulte accesible para los usuarios a quienes está destinada.

3.1.5.3. Evaluación de la pertinencia

En este apartado se analizó si las orientaciones alimentarias propuestas para personas adultas con enfermedad celíaca resultan adecuadas y si pueden aplicarse de manera efectiva dentro del ámbito de la atención nutricional.

Los hallazgos mostraron que varios especialistas manifestaron su acuerdo en que las recomendaciones incluidas dentro de la guía son pertinentes y significativas para el grupo poblacional al que están dirigidas. El Índice de Validez de Contenido obtenido en esta dimensión alcanzó un valor de 0,90, lo que demuestra un elevado nivel de concordancia entre los evaluadores en relación con la pertinencia del material educativo.

De igual modo, los profesionales indicaron que el documento puede funcionar como un recurso valioso tanto para la educación alimentaria como para respaldar el asesoramiento nutricional durante la atención dietética.

3.1.5.4. Evaluación del diseño

En este componente se evaluó diferentes elementos vinculados con la apariencia visual del documento, considerando la forma en que se presentó la información,

la organización del contenido, el empleo de cuadros o recursos visuales y la facilidad que ofrece el material para una lectura clara y dinámica.

Los resultados revelaron una valoración positiva por parte de los evaluadores. La mayor parte de los especialistas consideró adecuada la presentación del documento, asignando calificaciones entre Bueno y Excelente. El Índice de Validez de Contenido obtenido en esta dimensión fue de 0,95. Lo que indica un alto nivel de aceptación del material que contribuye a que la información pueda ser comprendida con mayor facilidad y mejora la experiencia de lectura.

Sin embargo, dos de los especialistas recomendaron añadir una mayor cantidad de elementos visuales y distribuir el texto de manera más estratégica dentro del documento, con el propósito de facilitar aún más la comprensión del contenido.

En respuesta a estas recomendaciones, se realizaron ajustes en la presentación del material. Para ello, se decidió contar con el apoyo de un diseñador gráfico, quien colaboró en la mejora de las ilustraciones, la organización visual de los contenidos y la presentación general de la guía, con el fin de optimizar su apariencia y favorecer una lectura más clara y atractiva para los usuarios.

Tabla 8. *Validación de la guía por juicio de expertos*

Dimensión	Criterio evaluado	Expertos que calificaron 3 o 4	Total, de expertos	IVC	Interpretación
Contenido	El contenido de la guía es científicamente correcto	15	16	0,93	Adecuado
Contenido	La información es actualizada según evidencia científica	16	16	1,00	Adecuado
Contenido	Las recomendaciones nutricionales son apropiadas para adultos con enfermedad celiaca	15	16	0,93	Adecuado
Contenido	La información es pertinente para adultos con enfermedad celíaca	16	16	1,00	Adecuado

Claridad	El lenguaje utilizado es claro y comprensible	16	16	1,00	Adecuado
Claridad	Los conceptos están explicados de forma sencilla	15	16	0,93	Adecuado
Claridad	El contenido es adecuado para adultos con enfermedad celíaca	16	16	1,00	Adecuado
Claridad	La organización de la información es lógica	15	16	0,93	Adecuado
Pertinencia	La guía es útil para la educación nutricional	14	16	0,87	Adecuado
Pertinencia	La guía puede utilizarse en consulta nutricional o intervención en grupos	14	16	0,87	Adecuado
Pertinencia	Las recomendaciones alimentarias son aplicables en la practica	15	16	0,93	Adecuado
Pertinencia	El contenido facilita la comprensión de la dieta libre de gluten	15	16	0,93	Adecuado
Diseño	El diseño visual facilita la lectura	16	16	1,00	Adecuado
Diseño	Las tablas y gráficos son claros	14	16	0,87	Adecuado
Diseño	El tamaño de letra es adecuado	16	16	1,00	Adecuado
Diseño	La presentación general es atractiva	15	16	0,93	Adecuado
Evaluación Global	La guía cumple su objetivo educativo	16	16	1,00	Adecuado
Evaluación Global	Recomendaría el uso de esta guía	14	16	0,87	Adecuado
TOTAL				16,99	
PROMEDIO				0,94	

Nota. Elaboración Propia

3.1.5.5. Índice de Validez de Contenido Global

La evaluación del Índice Global de Validez de Contenido evidenció un resultado de 0,94, lo cual reflejó un elevado nivel de coincidencia entre los especialistas en relación con la calidad general del material elaborado.

Estos resultados indicaron que la guía alimentaria presentó un adecuado nivel de consistencia en aspectos como la claridad del contenido, la pertinencia de la información y la presentación del documento. En consecuencia, el material pudo considerarse una herramienta útil de apoyo educativo para la orientación nutricional dirigida a personas adultas con enfermedad celíaca.

3.2. Discusión

Los resultados obtenidos en el presente estudio permiten evidenciar la importancia de desarrollar herramientas educativas que orienten la alimentación de los adultos diagnosticados con enfermedad celíaca. En la actualidad, el tratamiento principal de esta patología continúa siendo la exclusión permanente del gluten de la dieta; sin embargo, diversos estudios recientes señalan que la simple eliminación de esta proteína no garantiza necesariamente una alimentación equilibrada. En este sentido, organismos internacionales y guías clínicas actualizadas destacan la necesidad de complementar la dieta libre de gluten con educación nutricional, seguimiento profesional y planificación adecuada de los alimentos (Rubio T. et al, 2023).

La guía alimentaria desarrollada en esta investigación se fundamenta en el principio de promover una alimentación equilibrada basada en alimentos naturalmente libres de gluten. Esta perspectiva coincide con lo señalado por la Organización Mundial de la Salud, la cual indica que una alimentación saludable debe sustentarse en la diversidad, el equilibrio y la moderación, priorizando el consumo de alimentos frescos o mínimamente procesados (OMS, 2023). De forma similar, las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador promovidas por el Ministerio de Salud Pública recomiendan fomentar el consumo de alimentos naturales como frutas, verduras, legumbres y cereales locales, los cuales constituyen opciones seguras para personas con enfermedad celíaca y contribuyen a mejorar la calidad nutricional de la dieta (Ministerio de Salud Publica, 2018).

Diversos estudios recientes han demostrado que los adultos con enfermedad celíaca pueden presentar alteraciones nutricionales incluso después de iniciar una dieta

libre de gluten. Investigaciones realizadas en población adulta ha evidenciado que la deficiencia de micronutrientes como hierro, calcio, vitamina D y vitamina B12 continúa siendo relativamente frecuente en estos pacientes. Otro aspecto relevante identificado es la calidad nutricional de los productos industrializados etiquetados como Libre de Gluten.

Aunque estos productos representan una alternativa para las personas con enfermedad celíaca, varios estudios han señalado que muchos de ellos presentan un menor contenido de fibra y proteínas, además de una mayor cantidad de grasas o azúcares añadidos. Investi9gaciones recientes indican que una elevada dependencia de estos productos puede contribuir a patrones alimentarios desequilibrados, especialmente cuando reemplazan el consumo de alimentos naturales (Glabska D. et al, 2024).

En relación con el seguimiento de la dieta libre de gluten, diferentes estudios indican que mantener este sistema alimentario puede representar un gran desafío para muchos adultos en su vida diaria. Entre los factores que dificultan su cumplimiento se encuentran el desconocimiento sobre el etiquetado de alimentos, el riesgo de contaminación cruzada y las limitaciones en entornos sociales o laborales pueden dificultar el seguimiento estricto de la dieta. Estudios recientes señalan que muchos pacientes reportan seguir adecuadamente la dieta libre de gluten y las exposiciones accidentales continúan siendo frecuentes (Kowalski M. et al, 2024). En este sentido las guías alimentarias representan una herramienta educativa que facilita el manejo nutricional de la enfermedad. De acuerdo con la Federación de Asociaciones de Celíacos de España, la educación alimentaria constituye uno de los pilares fundamentales para fortalecer la adherencia al tratamiento dietético y prevenir complicaciones asociadas con la ingestión del gluten (FACE, 2024).

En conjunto, los resultados del presente estudio corresponden con la evidencia científica disponible, al resaltar la necesidad de abordar el manejo nutricional de la enfermedad celíaca desde una visión integral. La guía alimentaria elaborada permite la comprensión de recomendaciones dietéticas, fomenta una alimentación equilibrada y favorece al cumplimiento de la dieta. Además, es importante destacar que al incorporar alimentos propios del contexto ecuatoriano y emplear un lenguaje

sencillo, el material desarrollado puede resultar útil tanto para las personas con enfermedad celíaca como para los profesionales de la salud involucrados en su atención nutricional.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- El análisis sistemático de la literatura científica permitió recopilar información actualizada acerca de las necesidades nutricionales y las condiciones que presentan los adultos diagnosticados con enfermedad celíaca. La evidencia revisada demostró que, además de la eliminación total del gluten, estos pacientes suelen presentar carencias de micronutrientes, especialmente hierro, calcio y vitamina D, lo que puede generar alteraciones en su estado de salud si no se realiza un adecuado acompañamiento nutricional.

- La revisión de los estudios científicos y de la información disponible en el contexto ecuatoriano permitió identificar que las personas adultas con enfermedad celíaca no necesariamente presenten bajo peso, observándose también en individuos con peso normal e incluso con sobrepeso y obesidad. Este comportamiento puede estar asociado a patrones dietéticos desequilibrados y al consumo frecuente de productos industrializados etiquetados como libre de gluten.

- A partir de la revisión de la evidencia científica disponible, se elaboraron recomendaciones nutricionales orientadas a favorecer mejores prácticas alimentarias en adultos con enfermedad celíaca. Estas orientaciones buscan incentivar el consumo de alimentos que de forma natural no contienen gluten, así como promover una dieta diversa, equilibrada y acorde con los requerimientos nutricionales propios de esta población.

- El proceso de estandarización de porciones y la elaboración de preparaciones culinarias adaptadas a esta condición permitieron transformar la información científica en herramientas prácticas que facilitan la aplicación de las recomendaciones nutricionales en la vida cotidiana.

- Como resultado del proceso investigativo, se elaboró una guía alimentaria dirigida a adultos con enfermedad celíaca que integra recomendaciones dietéticas, porciones estandarizadas y ejemplos de menús equilibrados, constituyéndose en un recurso educativo que puede contribuir a mejorar el manejo nutricional y la calidad de vida de esta población.

4.2. Recomendaciones

- Reforzar los procesos de educación nutricional dirigidos a adultos que viven con enfermedad celíaca, mediante el uso de recursos educativos claros y ajustados a sus requerimientos. El empleo de guías alimentarias específicas puede facilitar significativamente a mejorar la comprensión de las recomendaciones dietéticas, apoyando la selección adecuada de alimentos y favoreciendo el cumplimiento correcto de una alimentación completamente libre de gluten.
- Asimismo, es importante las intervenciones ya que siempre se deberían incluir para promover procesos de educación alimentaria continua para esta población. Las cuales debería incluir información sobre la correcta interpretación del etiquetado de productos, la identificación de ingredientes que contienen gluten y la aplicación de prácticas seguras durante la manipulación y preparación de los alimentos, con el fin de disminuir el riesgo de contaminación cruzada.
- De igual manera, se recomienda que las instituciones de salud y organizaciones relacionadas con la alimentación y la nutrición impulsen la elaboración y difusión de recursos educativos adaptados al contexto cultural y alimentario del Ecuador.
- La disponibilidad de información accesible y comprensible facilita que las personas con enfermedad celíaca adopten hábitos alimentarios adecuados y puedan aplicar las recomendaciones nutricionales en su vida cotidiana.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alegria M et al. (2022). Deficiencias de micronutrientes son frecuentes en pacientes adultos con y sin enfermedad celíaca . ELSEVIER.

Asensi M. et al. (2023). Adherence to the Mediterranean diet and ultra-processed food consumption in adults with celiac disease. Obtenido de Nutrients: https://doi.org/10.3390/nu15040900

Brizuela O et al. (2021). Enfermedad Celíaca en el adulto. Un reto en el nuevo milenio. Multimed. Revista Médica.

Cardo A et al. (2021). Desequilibrios nutricionales en pacientes celíacos adultos que siguen una dieta sin gluten. Nutrients.

Chaudrey H. (2023). Guía del ACG: Diagnóstico y tratamiento de la enfermedad celíaca. AJG.

Damasceno R. et al. (2024). Risk of gluten cross-contamination due to food handling practices in gluten-free diets: A review. Nutrients.

Espino A. (2023). Enfermedad Celiaca: Diagnostico y Tratamiento. RED DE SALUD: UC CHRISTUS.

Exposito T. (2023). La enfermedad celíaca: validación intrahospitalaria de un nuevo kit de PCR en tiempo real para su diagnóstico genético.

FACE. (2024). Manual de la enfermedad celíaca. Federación de Asociación de Celíacos de España.

Fardowsa A. et al. (2023). Consideraciones nutricionales en la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten/trigo no celíaca. Nutrients.

Florencia M et al. (2022). Microbiota: un ecosistema inteligente. EDUCACION MEDICA CONTINUA.

Galli G. et al. (2021). Factores de riesgo asociados a la osteoporosis en una cohorte de pacientes celíacos adultos diagnosticados prospectivamente. PubMed.

García D. (2025). Índices eritrocitarios y hierro sérico como parámetros de diagnóstico y prevención de anemia ferropénica en adultos. Universidad Privada Norbert Wiener.

Glabska D. et al. (2024). Nutritional quality of gluten-free products. Nutrients, 16(20).

González y Penner. (2020). Estado nutricional, hábitos de alimentación y de estilo de vida en vegetarianos de Asunción y Gran Asunción, Paraguay. SCIELO.

Herrera J. (2023). Estrategia y propuesta para la reducción del subdiagnóstico de la enfermedad celíaca en chile. universidad de chile.

Hidratación Y. (2024). Consecuencias de una hidratación inadecuada. Hidratación. Fundamentos en las diferentes etapas de la vida.

Jarquin L et al. (2024). Alimentación sostenible para la salud: una visión de la nueva guía alimentaria . Revista Salud Publica y Nutricion .

Jivraj T. (2022). Micronutrient deficiencies are frequent in adult patients with and without celiac disease on a gluten-free diet. Nutrients.

Junta de comunidades de Castilla - La Mancha, n.d. (s.f.).

Kowalski M. et al. (2024). Evaluation of gluten-free diet adherence in adults with celiac disease. Foods, 14(1).

Kowalski M. et al. (2024). Gluten free diet adherence evaluation in adults with long standing celiac disease. Obtenido de Foods: https://doi.org/10.3390/foods14010076

Labella A. (2022). Existen distintos tipos o variantes clínicas de la enfermedad celíaca, que se diferencian según la presentación de los síntomas, los hallazgos en estudios diagnósticos y la evolución clínica del paciente:. Tesis Doctoral.

Leonard M. et al. (2021). Indications and use of the gluten-free diet for patients with celiac disease. Obtenido de Gastroenterology Clinics of North America: https://doi.org/10.1016/j.gtc.2020.09.008

Lerner A, & Matthias T. (2022). Nutritional deficiencies in celiac disease: Current perspectives. Obtenido de Nutrients: https://doi.org/10.3390/nu14030587

Lopez C. (2023). Impacto de la enfermedad celíaca en la calidad de vida. Universidad de Granada.

Lopez P. et al. (2023). Alimentación saludable en la menopausia. Ingesta de calcio y vitamina D. Universidad de Zaragoza.

Ludvigsson J. et al. (2021). The epidemiology of celiac disease: A review of recent studies. Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology, 350-361.

Meneses A. (2025). “Evaluación del estado nutricional en pacientes de la asociación celíacos del ecuador.”.

ministerio de salud pública . (2018). guias alimentarias basadas en alimentos (gaba). quito - ecuador.

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

Ministerio de Salud Publica. (2019). Manual Fotográfico de Porciones para Cuantificación Alimentaria Ecuador.

Mosca A et al. (2023). Determinantes genéticos, inmunológicos, dietéticos, de la microbiota intestinal y ambientales de la osteoporosis en el curso de la enfermedad celíaca. Calcified Tissue International.

Nemteanu R et al. (2022). Reemplazando la Carga de la Dieta Sin Gluten: Entonces, Ahora y el Futuro. . MDPI AG.

OMS. (2023). Healthy diet. Organización Mundial de la Salud.

Ordax A. (2021). Proyecto educativo para el abordaje de la celiaquía en adultos desde Atención Primaria. Repositorio Comillas.

Ordax A. (2021). Proyecto educativo para el abordaje de la celiaquía en adultos desde Atención. Universidad Pontificia Comillas.

Perez et al. (2022). Revista Sanitaria de Investigación. Obtenido de Revisión bibliográfica. Enfermedad celíaca. .

Pinto C. et al. (2022). Enfermedad Celiaca en adultos chilenos. Revista de Gastroenterología de México.

Poveda M. (2024). Proyecto de formación para la elaboración de menús y platos saludables y libres de gluten en restauración colectiva. RUA.

Ramos M. (2024). Los alimentos con proteínas para celíacos. Blog de Fitness, Nutrición, Salud y Deporte | Blog HSN.

Requema T & Velasco M. (2021). Probióticos y prebióticos. Microbiota Probióticos Prebióticos.

Ribeiro C. et al. (2024). Herramientas para la adherencia a la dieta sin gluten en personas con enfermedad celíaca: una revisión sistemática y un

metaanálisis de herramientas comparadas con pruebas de laboratorio. PUBMED.

Rossi E. et al . (2024). Presentación clínica de la enfermedad celíaca en pacientes adultos: experiencia real actual. PubMed.

Rubio T. et al. (2023). Diagnosis and management of celiac disease. American Journal of Gastroenterology.

Sayar S. et al. (2021). Bone mineral density screening and the frequency of osteopenia/osteoporosis in Turkish adult patients with celiac disease. Obtenido de Turkish Journal of Gastroenterology: https://doi.org/10.5152/tjg.2021.20313

Silvester J, & Comino I. (2021). Nutritional considerations in celiac disease and gluten-free diets. Obtenido de Nutrients: https://doi.org/10.3390/nu13030920

Silvester J. & Zhang S. (2022). Diagnostic tools and methodologies for celiac disease. Gastroenterology Clinics of North America, 415-426.

Sociedad Española de Oncologia Médica . (2019). Tabla de Recomendaciones. Anexo 5. SEOM.

Vargas F. et al. (2024). Celiac disease: Risks of cross-contamination and strategies for gluten removal in cooking environments. Obtenido de International Journal of Environmental Research and Public Health: https://doi.org/10.3390/ijerph21020124

Volta U. et al. (2021). Características y progresión de la posible enfermedad celíaca en adultos. NIH.

World Medical Association. (2022). Ethical principles for medical research involving human subjects. World Medical Association Declaration of Helsinki. Obtenido de World Medical Association Declaration of Helsinki.

ANEXOS

Anexo 1. Guía alimentaria final elaborada y diagramada para adultos con enfermedad celíaca.

Anexo 2. Instrumento de validación por juicio 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 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 adultos con enfermedad celíaca				
La información es pertinente para adultos 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)**				
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: EVALUACION 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 3. Matriz de Validación o tabulación de resultados

N.º de especialista	Años de experiencia	Contenido	Claridad	Pertinencia	Diseño	Evaluación global	Observaciones
1	4 años						
2	8 años						
3	5 años						
4	8 años						
5	15 años						
6	2 años						
7	20 años						
8	7 años						
9	10 años						
10	8 años						
11	3 años						
12	8 años						
13	2 años						
14	15 años						
15	10 años						
16	1 año						



COME **BIEN** HOY
VIVE **MEJOR** MAÑANA

Guía Alimentaria

Para adultos con enfermedad celiaca

Autora
Theanni Antonella
Flores Flores

Tutora
Lcda. Mg. Kattyta
Patricia Hidalgo Morales



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

Ambato, 2026

Autora
Theanni Antonella Flores Flores

Tutora
Lcda. Mg. Kattyta Patricia Hidalgo Morales



GUIA ALIMENTARIA

PARA EL ADULTO CON ENFERMEDAD CELIACA



Vida plena

AUTORAS:

Theanni Antonella Flores Flores
Lcda.Mg.Kattyta Patricia Hidalgo Morales

2026

1. Introducción

¿Eres una persona con enfermedad celiaca? Lee esta guía que te enseñara a como debes alimentarte y que puedes comer.

Esta guía está dirigida a:

- Adultos celíacos entre 30 a 59 años.
- Profesionales de la salud
- Familiares y cuidadores que apoyan a personas celíacas en este rango de edad
- Cualquier persona interesada en comprender las necesidades nutricionales específicas de adultos celíacos

Esta guía explica de forma clara y accesible qué es una guía alimentaria, los principios de una alimentación saludable, los macronutrientes y micronutrientes esenciales, el concepto del plato saludable, y cuáles son los nutrientes clave que deben ser considerados por adultos con enfermedad celíaca para mantener una dieta equilibrada y libre de gluten.

El propósito fundamental de esta guía es:

Promover una alimentación sin gluten nutricionalmente adecuada que permita a los adultos celíacos de 30 a 59 años mantener un óptimo estado de salud, prevenir deficiencias nutricionales comunes en esta población y reducir el riesgo de complicaciones asociadas tanto a la enfermedad celíaca como a los cambios metabólicos propios de esta etapa de la vida.

2. ¿Qué es una guía alimentaria?

Las guías alimentarias son herramientas educativas que te explican de forma simple cómo comer saludable. Toman los conocimientos científicos complicados sobre nutrición y los transforman en recomendaciones fáciles de seguir: qué comprar, cuánto servir en tu plato y con qué frecuencia comerlo. Su objetivo es ayudarte a planificar comidas variadas y balanceadas que cuiden tu salud, prevengan enfermedades y respeten tus tradiciones alimentarias (GABA, 2024).

3. ¿Qué es alimentación saludable?

Se entiende por alimentación saludable aquella que proporciona al organismo los nutrientes indispensables como carbohidratos, proteínas, grasas de buena calidad, fibra, vitaminas y minerales además de la energía necesaria en cantidades adecuadas para el correcto funcionamiento del cuerpo. De esta manera, contribuye a mantener la salud, el bienestar y el adecuado desempeño de las personas a lo largo de su vida. Para lograrlo, debe caracterizarse por ser



completa, equilibrada, suficiente, variada, segura para el consumo y acorde con las costumbres culturales de la población (Crotta C. et al, 2024).

Para los adultos celíacos, una alimentación saludable debe cumplir además con la estricta exclusión del gluten, proteína presente en el trigo, cebada, centeno y sus derivados, mientras se asegura el aporte adecuado de todos los nutrientes necesarios.

4. ¿Que son los macronutrientes y los micronutrientes?

Tabla 1

Definición de macronutrientes y micronutrientes

MACRONUTRIENTES	MICRONUTRIENTES
Son los nutrientes que el cuerpo necesita en mayor cantidad y que proporcionan energía.	Son nutrientes esenciales que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades pero que son fundamentales para el funcionamiento adecuado del organismo.
Carbohidratos: Proveer energía inmediata para todas las células del cuerpo  **Fuentes sin gluten: Arroz, maíz, quinoa, papa, yuca, plátano, frutas, verduras, legumbres**	**Vitaminas:** **Hidrosolubles:** Complejo B, vitamina C no se almacenan, requieren consumo diario. 
Proteínas: Construcción y reparación de tejidos, formación de enzimas y hormonas.  **Fuentes sin gluten: Carnes, pescados, mariscos, huevos, lácteos, legumbres, quinua**	**Liposolubles:** Vitaminas A, D, E, K se almacenan en tejido adiposo e hígado. 
Grasas: Reserva energética, protección de órganos, absorción de vitaminas, formación de hormonas  **Fuentes sin gluten: Aceites vegetales, aguacate, frutos secos, semillas, pescados grasos**	**Minerales:** **Macrominerales:** Calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio  **Oligoelementos:** Hierro, zinc, selenio, yodo, cobre 

Nota: Elaboración Propia.



Importancia especial en celíacos: Los adultos celíacos tienen mayor riesgo de deficiencias de micronutrientes debido al daño intestinal que puede persistir incluso después de iniciar la dieta sin gluten, lo que afecta la absorción de nutrientes (Molero L. et al, 2023).

5. Requerimientos nutricionales en adultos de 30 a 59 años con enfermedad celiaca

Tabla 2

Distribución general de macronutrientes en adultos de 30 a 59 años con enfermedad celiaca

Edad (años)	Grupo Etario	Kcal/día	Carbohidratos	Proteína	Grasas
30 – 59	Hombres	2132	50–60 %	10–15 %	25–30 %
30 – 59	Mujeres	1733	50–60 %	10–15 %	25–30 %

Fuente: Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (Ministerio de Salud Publica , 2018).

Tabla 3

Distribución general de micronutrientes clave en el adulto con enfermedad celíaca.

Micronutriente	Requerimiento diario	Situación en adultos celíacos	Función principal	Fuentes libres de gluten
Hierro	8 – 18 mg/día	Alta prevalencia de anemia ferropénica incluso tras años de dieta sin gluten por malabsorción persistente.	Transporte de oxígeno y prevención de anemia.	Carnes magras, hígado, lentejas, quinua, espinaca.
Calcio y Vitamina D	**Calcio:** 1.000 - 1.200 mg/día **Vitamina D:** 600–800 IU/día	Mayor riesgo de osteopenia y osteoporosis por malabsorción intestinal prolongada.	Mineralización ósea y absorción de calcio.	Lácteos, bebidas vegetales fortificadas, sardinas, huevo, exposición solar.
Vitaminas del complejo B	**Vitamina B12:** 2,4 µg/día **Vitamina B6:** 1,3 – 1,7 mg/día	Déficits frecuentes de folato, B12, B6 y otras vitaminas B por alteración de absorción intestinal.	Función neurológica y metabolismo energético.	Huevos, carnes, pescado, leguminosas, vegetales verdes.



Micronutriente	Requerimiento diario	Situación en adultos celíacos	Función principal	Fuentes libres de gluten
Zinc	8 – 11 mg/día	Deficiencia frecuente incluso con dieta sin gluten estricta.	Inmunidad, cicatrización y metabolismo.	Carnes, semillas, nueces, legumbres.
Magnesio	300 – 420 mg/día	Déficit común asociado a mayor riesgo cardiovascular y metabólico.	Reacciones enzimáticas, función muscular y nerviosa.	Frutos secos, semillas, banano, espinaca, legumbres.

Fuente: Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (Ministerio de Salud Publica , 2018); (Sociedad Española de Oncologia Médica , 2019).

6. Mensajes nutricionales para adultos con enfermedad celiaca

En adultos con enfermedad celíaca, el tratamiento nutricional se basa en una dieta estricta libre de gluten de por vida, equilibrada y variada, que asegure un adecuado aporte de energía, macro y micronutrientes, prevenga deficiencias nutricionales y favorezca la recuperación intestinal y la calidad de vida.

Tabla 4

Mensajes nutricionales para adultos con enfermedad celíaca

N.º	Recomendación	Objetivo principal
1	Mantener una alimentación estrictamente libre de gluten, evitando trigo, cebada y centeno y previniendo la contaminación cruzada.	Proteger la mucosa intestinal y evitar recaídas (Damasceno R. et al, 2024).
2	Priorizar alimentos naturalmente libres de gluten como arroz, papa, yuca, maíz, quinua, frutas y verduras.	Asegurar variedad y calidad nutricional (Fardowsa A. et al, 2023).
3	Incluir fuentes adecuadas de proteína en cada comida.	Mantener masa muscular y fuerza física (Ramos M, 2024).
4	Consumir alimentos ricos en hierro junto con fuentes de vitamina C.	Mejorar absorción y prevenir anemia (García D, 2025).
5	Consumir diariamente alimentos ricos en calcio y vitamina D.	Cuidar la salud ósea (Lopez P. et al, 2023).
6	Preferir productos sin gluten fortificados con vitaminas y minerales cuando sea necesario.	Corregir deficiencias nutricionales (Sociedad Española de Oncologia Médica , 2019).
7	Limitar productos ultra procesados sin gluten.	Evitar dietas pobres en fibra y micronutrientes (Kowalski M. et al, 2024).
8	Leer siempre las etiquetas para verificar certificación libre de gluten.	Prevenir consumo accidental de gluten (Poveda M, 2024).
9	Mantener adecuada hidratación y una alimentación variada y equilibrada.	Favorecer bienestar general (Hidratación Y, 2024).
10	Consultar periódicamente con profesionales de la salud.	Monitorear estado nutricional y prevenir complicaciones (Jivraj T, 2022).

Nota. Elaboración propia a partir de, Damasceno R. et al. (2024), (Fardowsa A. (2023), Ramos M. (2024), García D. (2025), López P. et al. (2023), Sociedad Española de Oncología Médica. (2019), Kowalski M. et al. (2024), Poveda M. (2024), Hidratación Y. (2024) y Jivraj T. (2022).



7. Medidas caseras recomendada

¿Qué es una medida casera?

Las medidas caseras son utensilios que usamos a diario, como tazas, cucharas o vasos, para calcular la cantidad de alimentos que consumimos. Ayudan a entender mejor las porciones y a relacionarlas con lo que comemos habitualmente. Estas medidas son solo una referencia, ya que para conocer la cantidad exacta de un alimento es necesario pesarlo. (García F. et al, 2023)

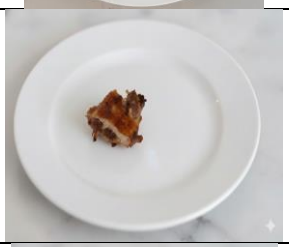
Para la elaboración de esta guía se utilizaron las siguientes medidas caseras:

Tabla 5

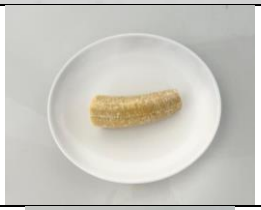
Medidas caseras estandarizadas con equivalencia en peso

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	

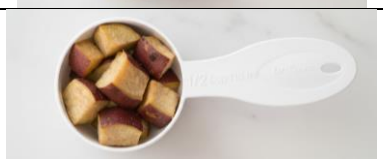
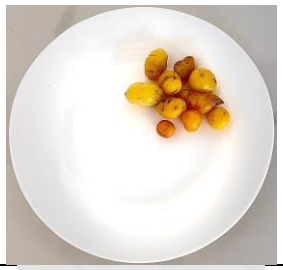


GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	*Queso mozzarella bajo en grasa	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
CARNES CON POCA GRASA	*Queso fresco	
	°Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	
	°Huevo de gallina	
CARNES MAGRAS	°Presa de pollo	
	*Carne de cuy	
	*Carne de conejo	
	*Hígado de pollo	

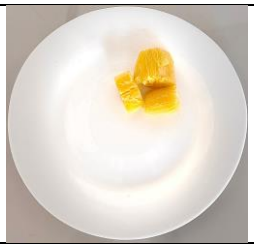
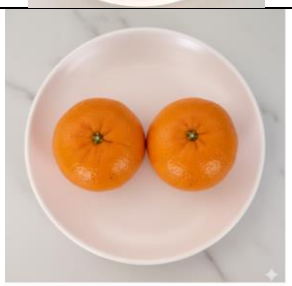
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	*Pavo asado al horno	
	°Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	
CEREALES	°Arroz blanco cocido	
	°Quinua cocida	
	*Maíz tostado	
	*Mote cocido	
	*Fideo de arroz cocido	

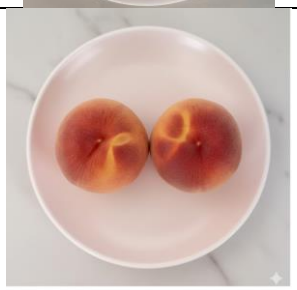
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	*Harina de maíz crudo	
	*Amaranto	
	*Canguil reventado	
	*Tortilla de maíz amarrillo	
	*Maicena	
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	°Plátano verde cocido	
	°Plátano maduro	



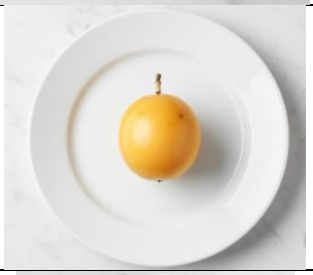
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	°Oca cocida	
	°Zanahoria blanca cocida	
	Camote cocido	
	°Papa cocida	
	°Papa amarilla	
	°Mellocos cocidos	
	*Harina de plátano	
	°Yuca cocida	

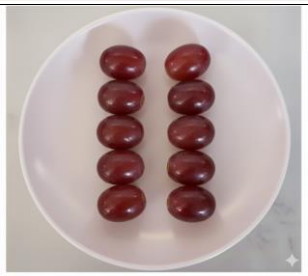
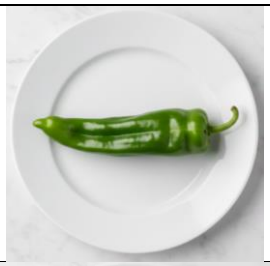
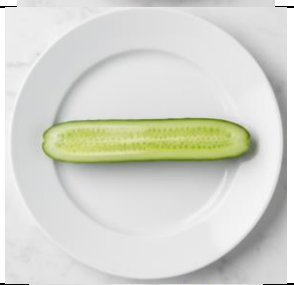
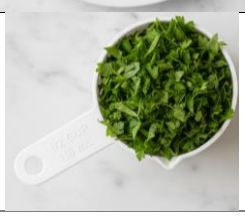


GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
		
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
FRUTAS	°Plátano de seda	
	°Papaya	
	°Piña	
	°Naranja	
	*Mandarina	
	*Limón	

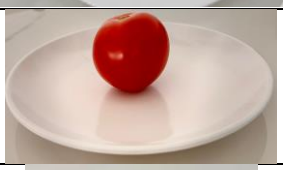
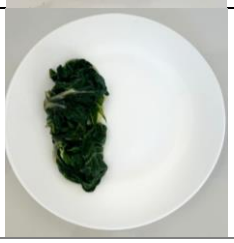
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	°Manzana	
	°Mora	
	°Frutilla	
	°Tomate de árbol	
	°Durazno	
	*Kiwi	



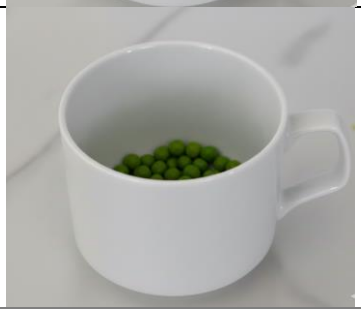
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	°Guayaba	
	°Melón	
	*Sandia	
	°Granadilla	
	*Higos	
	*Mango	

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



GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	°Cebolla paiteña	
	°Lechuga	
	°Tomate de riñón	
	°Espinaca Cruda	
	°Espinaca Cocida	
	°Acelga Cruda	
	°Acelga Cocida	



GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	°Col Cruda	
	°Col Cocida	
	°Coliflor cocida	
	°Rábano	
	°Brócoli	
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	°Arveja tierna cocida	



GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	°Choclo amarillo cocido en mazorca	
	*choclo blanco cocido	
	*Haba tierna cocida	
	°Remolacha cocida	
	°Lenteja cocida	
	*Vainitas	

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



GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	°Aguacate	
	*Semillas de Girasol	
LEGUMINOSAS	°Lenteja cocida	
	°Garbanzo cocido	
	Frejol negro cocido	
	°Frejol blanco cocido	
	°Frejol rosado cocido	
	°Choclo cocido sin sal	

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 et al., 2022 y se usa GEMINI IA generador para crear imágenes de porciones alimentarias.



8. Porciones recomendadas para el adulto con enfermedad celiaca.

Una porción es la cantidad adecuada de un alimento que se recomienda consumir en una comida según lo que aporta en energía y nutrientes. No siempre coincide con lo que normalmente una persona se sirve, ya que sirve como referencia para saber cuánto es conveniente comer.

El uso de porciones permite organizar mejor la alimentación diaria y asegurar variedad de alimentos naturalmente libres de gluten, como frutas, verduras, fuentes de proteína, lácteos o sus alternativas y cereales sin gluten. En la enfermedad celíaca, esto es clave porque una dieta sin gluten mal planificada puede generar deficiencias, mientras que el manejo de porciones ayuda a cubrir las necesidades nutricionales de forma adecuada.

En la vida cotidiana, las porciones ayudan a decidir cuánto preparar, comprar y servir sin necesidad de calcular calorías constantemente. Además, favorecen una alimentación equilibrada, una mejor distribución de las comidas durante el día y disminuyen la dependencia de productos sin gluten ultra procesados, promoviendo una alimentación saludable y sostenible.

Tabla 6

Porciones diarias recomendadas por grupo de alimentos para el adulto con enfermedad celíaca



GRUPO	PORCIONES RECOMENDADAS AL DÍA PARA HOMBRE 2132 KCAL	PORCIONES RECOMENDADAS AL DÍA PARA MUJER 1733 KCAL	LISTA DE ALIMENTOS	MEDIDA CASERA	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA (G)	GRASAS (G)	CARBOHIDRATOS (G)
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	3	3	Leche descremada, deslactosada pasteurizada	1 taza (240g)	75	7,20	2,60	5,60
			Leche en polvo descremada	3 cucharadas (20g)				
			Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 láminas (30g)	108	7,50	8,30	0,40
CARNES CON POCA GRASA	1	1	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm (44g)				
			Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña (30g)				
			Huevo de gallina	1 unidad mediana (55g)				
CARNES MAGRAS	2	2	Presa de pollo	1 presa pequeña (pierna, cadera, pechuga) (28g)	48	7,30	1,50	0,50
			Carne de cuy	¼ de unidad mediana (38g)				
			Carne de conejo	1 filete muy pequeño (25g)				
			Hígado de pollo	¼ de taza (30g)				
			Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño (28g)				
			Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano (30g)				
CEREALES	5	5	Arroz blanco cocido	1/2 taza (88g)	120	3,20	1,30	23,80
			Quinua cocida	1/2 taza (135g)				
			Maíz tostado	¼ taza (48g)				

			Mote cocido	1/2 taza (96g)				
			Fideo de arroz cocido	1/2 taza (100g)				
			Harina de maíz crudo	3 cucharadas (32g)				
			Avena en hojuelas	3 cucharadas (38g)				
			Amaranto	2/3 taza (135g)				
			Canguil reventado	2 tazas (24g)				
			Tortilla de maíz amarrillo	2 unidades (60g)				
			Maicena	4 cucharadas (25g)				
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	1	1	Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana (75g)	64	0,10	0,20	16,30
			Plátano maduro	1/2 unidad mediana (75g)				
			Oca cocida	1/2 taza (100g)				
			Zanahoria blanca cocida	1/2 taza (100g)				
			Camote cocida	1/2 taza (100g)				
			Papa cocida	1/2 taza (100g)				
			Papa amarilla	1/2 taza (100g)				
			Mellocos cocidos	1/2 taza (100g)				
			Harina de plátano	3 cucharadas (30g)				
			Yuca cocida	1/2 taza (60g)				
FRUTAS	6	6	Plátano de seda	1/2 unidad (60g)	43	0,80	0,30	10,50
			Papaya	1 taza (100g)				
			Piña	3/4 taza (100g)				

			Naranja	1 unidad mediana (100g)				
			Mandarina	2 unidades medianas (100g)				
			Limón	1/3 taza de jugo (100g)				
			Manzana	1 unidad mediana (100g)				
			Mora	3/4 taza (100g)				
			Frutilla	5-6 frutillas medianas (100g)				
			Tomate de árbol	1 unidad mediana (100g)				
			Durazno	2 unidades medianas (100g)				
			Kiwi	2 unidades medianas (100g)				
			Guayaba	1/3 taza (100g)				
			Melón	1 taza (100g)				
			Sandia	1/2 taza (100g)				
			Granadilla	1 unidad mediana (50g)				
			Higos	6 unidades (60g)				
			Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar (100g)				
			Pera	1 unidad mediana (100g)				

			Uva negra / rosada	10 unidades medianas (100g)				
			Uva verde	10 unidades (100g)				
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	2	2	Pimiento rojo	1/2 unidad (50g)	16	0,40	0,20	3,20
			PImiento verde	1 unidad (75g)				
			Pepinillo	1/2 unidad (100g)				
			Perejil	1/2 taza (45g)				
			Cebolla paiteña	1/2 taza (40g)				
			Lechuga	1 taza (100g)				
			Tomate de riñón	1 unidad pequeña (100g)				
			Espinaca Cruda	1 taza (75g)				
			Espinaca Cocida	3/4 taza (75g)				
			Acelga Cruda	2/3 taza (75g)				
			Acelga Cocida	1/3 taza (75g)				
			Col Cruda	1 taza (75g)				
			Col Cocida	1 taza (75g)				
			Coliflor cocida	3/4 taza (75g)				
			Rábano	1 taza (75g)				
			Brócoli	1/2 taza (50g)				
VERDURAS CON APORTE DE ENERGÍA MODERADO	2	2	Arveja tierna cocida	¼ taza (25g)	22	0,90	0,10	4,30
			Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas (20g)				
			choclo blanco cocido	2 cucharadas (25g)				
			Haba tierna cocida	4 cucharadas (30g)				
			Remolacha cocida	½ taza (60g)				
			Lenteja cocida	¼ de taza (20g)				
			Vainitas	½ taza (60g)				
			zanahoria cocida	½ taza (50g)				

			zapallo cocido	½ taza (50g)				
GRASAS VEGETALES	3	3	Aceite de Oliva	1 cucharadita (5g)	45	0	5,10	0
			Aceite de girasol	1 cucharadita (5g)				
			Aceite de aguacate	1 cucharadita (5g)				
Frutos secos y oleaginosas	3	2	Almendras	1 cucharada (12g)	62	1,70	5,50	2,60
			Maní	1 cucharada (12g)				
			Nueces	3 mitades de nueces (12g)				
			Chía	5 cucharadas (50g)				
			Aguacate	¼ de aguacate (45g)				
			Semillas de Girasol	2 cucharadas (10g)				
LEGUMINOSAS	2	1	Lenteja cocida	1/3 taza (80g)	110	7,20	1,20	17,80
			Garbanzo cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol negro cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol blanco cocido	1/3 taza (80g)				
			Frejol rosado cocido	1/3 taza (80g)				
			Choclo cocido sin sal	¼ taza (45g)				

Nota. Los datos de la tabla son tomados de las Guías Alimentarias Basadas en los alimentos del Ecuador (Ministerio de Salud Publica , 2018).
Fuente: Guías Alimentarias Basadas en los alimentos del Ecuador (Ministerio de Salud Publica , 2018).

9. El plato saludable



- ½ vegetales y frutas
- ¼ proteínas
- ¼ carbohidratos en este caso, *libres de gluten*
- Aceites saludables y agua como bebida principal

Es una herramienta visual simple que representa cómo distribuir los grupos de alimentos en cada comida principal.

10. Minuta para el adulto con enfermedad celiaca

La presente minuta propone opciones de comidas simples y rápidas de cocinar, pensadas para satisfacer las necesidades nutricionales de los adultos con enfermedad celíaca. Incluye cinco comidas diarias durante una semana.

Tabla 7

Minuta para el adulto hombre con enfermedad celíaca distribución según Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABA)

DIA 1				DIA 2			
DESAYUNO							
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena Trasnochada	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g	Tortilla de huevo con espinaca y champiñones y jugo de naranja	Huevo	1 unidad mediana	55g
	Leche descremada	1 taza	240g		Aceite de oliva	1 cuharadita	5g
	Frutilla	6 unidades medianas	100g		Espinaca cocida	3/4 taza	75g
	Chia	2 cucharadita	10g		Champiñon cocido	1 taza	96g
Huevo revuelto	Huevo	1 unidad	55g		Naranja	3 unidades mediana	300g

	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g				
MEDIA MAÑANA							
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Manzana con almendras	Manzana	1 unidad mediana	100g	Bowl de yogurt griego con fruta	Yogurt griego	3/4 taza	180g
	Almendras	1 cucharada	12g		Papaya	1 taza	100g
					Chia	2 cucharada	20g
ALMUERZO							
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de verduras	Arveja tierna cocida	1/2 taza	50g	Crema de zapallo	Zapallo cocido	1 taza	100g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g		Leche descremada	1/2 taza	120g
Arroz con pollo y ensalada. Jugo de mora	Arroz blanco cocido	1 taza	176g		Cebolla picada	1 cucharada	10g
	Filete de pollo	1 filete grande	100g				
	Tomate riñon	1 unidad pequeña	100g	Wrap de pollo y aguacate, frejol y jugo de tomate de arbol	Tortillas de maiz	2 unidades	60g
	Aceite de oliva	2 cuharaditas	10g		Filete de pollo	1/2 taza desmenuzada	32g
	Choclo sin sal cocido	1/4 taza	45g		Aguacate	1/4 de unidad mediana	45g
	Garbazo cocido	1/3 taza	80g		Frejol rosado cocido	2/3 taza	160g
	Mora	3/4 taza	100g		Tomate riñon	1/2 unidad	50g
					Tomate de arbol	2 unidades medianas	200g

MEDIA TARDE							
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yuca con queso y uvas	Yuca cocida	1 taza	120g	Batido de platano y mantequilla de mani	Leche descremada	1 taza	240g
	Queso mozzarella	2 tajadas	60g		Platano de seda	1/2 unidad	60g
	Uvas	10 unidades medianas	100g		Mantequilla de Mani	1 cucharada	10g
					Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g
MERIENDA							
Arroz con atun y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Arroz con pollo a la parrilla, ensalada y jugo de sandia	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Atun	1 lata	160g		Pollo	1 presa grande	100g
	Pimiento verde	1 unidad	75g		Arveja tierna cocida	1/4 taza	25g

	Frutilla	2 taza	150g		Rabano	1 taza	75g
					Papa cocida	1/2 taza	100g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
					Sandia	1/2 taza	100g
DIA 3				**DIA 4**			
DESAYUNO				**DESAYUNO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tigrillo	Platano verde	1 unidad mediana	150g	Quinoa de frutos rojos	Quinoa Cocida	1/2 taza	135g
	Huevo	1 unidad mediana	55g		Leche descremada	1 taza	240g
	Queso Mozzarella	1 tajada	30g		Chia	1 cucharadita	5g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Yogurt griego	3/4 taza	180g

Jugo de Piña	Piña	3/4 taza	100g		Arandanos	3/4 taza	100g
					Frutillas	6 frutillas medianas	100g
MEDIA MAÑANA				**MEDIA MAÑANA**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Pudìn de Chia	Leche descremada	1 taza	240g	Compota de pera con nueces	Pera	1 unidad mediana	100g
	Mango	3/4 taza	100g		Nueces	3 nueces	24g
	Chia	2 cucharadas	10g				
	Amaranto	1 cucharada	10g				
ALMUERZO				**ALMUERZO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Sopa de Garbanzo	Garbanzos cocido	2/3 taza	160g	Arroz con filete de pescado menestra de lenteja y ensalada. Limonada	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Vainitas	1/2 taza	60g		Filete de pescado	1 filete grande	100g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
Arroz con pescado a la plancha y ensalada de remolacha con rabano y jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176g		Lenteja cocida	1/3 taza	80g
	Filete de pescado	1 filete grande	100g		Tomate riñon	1 unidad pequeña	100g
	Aceite de oliva	1 cuharadita	5g		Lechuga	1 taza	100g

	Remolacha Cocida	1/2 taza	60g		Huevo	1 unidad mediana	55g
	Rabano	1 taza	75g		Limon	2/3 taza	200g
	Guayaba	2/3 taza	200g				
MEDIA TARDE				**MEDIA TARDE**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Galletas de arroz con aguacate y kiwi	Galletas de arroz	2 unidades	30g	Habas con queso y mellocos	Habas tiernas cocidas	4 cucharadas	40g
	Aguacate	1/4 de unidad	45g		Queso mozzarella	2 tajadas	30g
	Leche descremada	1 taza	240g		Mellocos cocidos	1/2 taza	100g
	Kiwi	2 unidades medianas	100g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
MERIENDA				**MERIENDA**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Papas salteadas con carne al jugo con vegetales y Jugo de melon	Papas cocidas	1/2 taza	100g	Arroz con filete de pollo al horno y ensalada con jugo de guanabana	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Filete de carne	1 filete grande	100g		Presa de pollo	1 presa pequeña	28g
	Zanhoria cocida	1/2 taza	60g		Choclo blanco cocido	2 cucharadas	20g
	Brocoli	1/2 taza	50g		Lentenja cocida	1/4 taza	20g
	Aceite de giraol	1 cucharadita	5g		Guanabana	1/2 taza	75g
	Melon	1 taza	100g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
DIA 5				**DIA 6**			
DESAYUNO				**DESAYUNO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Pancakes de harina de platano y batido de mora	Harina de platano	3 cucharadas	30g	Leche caliente con pan de quinoa, huevo cocinado y durazno	Leche descremada	1 taza	240g
	Huevo	1 unidad mediana	55g		Quinoa	1 taza	270g
	Leche descremada	2 tazas	480g		Huevo	1 unidad mediana	55g
	Mora	3/4 taza	100g		Mantequilla de mani	1 cucharada	10g
	Yogurt griego	3/4 taza	180g		Durazno	2 unidades medianas	100g
	Almendras	1 cucharada	10g		aceite de oliva	1 cucharadita	5g
MEDIA MAÑANA				**MEDIA MAÑANA**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Come y bebe	Platano	1/2 unidad	60g	Tablita de queso y jamon	Queso mozarella	2 laminas	30g

	Sandia	1/2 taza	100g		Jamon de pavo	2 rebanadas	42g
	Naranja	1 unidad mediana	100g		Frutillas	6 frutillas medianas	100g
	Nueces	3 mitades de nueces	12g		Uvas verdes	10 unidades	100g
ALMUERZO				**ALMUERZO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de quinoa con vegetales y jugo de sandia	Quinoa cocida	1 taza	270g	Arroz chino de coliflor	Fideo de arroz cocido	1/2 taza	100g

	Tomate riñon	1 unidad pequeña	100g		Coliflor rallada	3/4 taza	75g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g		Arvejas tiernas cocidas	1/4 taza	25g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Choclo cocido sin sal	1/4 taza	45g
	Sandia	1/2 taza	100g		Semillas de girasol	2 cucharadas	10g
	Presa de pollo	1 Pechuga pequeña	28g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g				
MEDIA TARDE				**MEDIA TARDE**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Patacones con guacamole	Platano verde	1 unidad mediana	150g	Colada de naranjilla refrescante y semillas de zambo	Pulpa de naranjilla	4 unidades pequeñas	100g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Avena en hojuelas	6 cucharadas	76g
	Aguacate	1/4 de unidad	45g		Leche descremada	1 taza	240g
					Semillas de Zambo	2 cucharadas	10g
MERIENDA				**MERIENDA**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con garbanzo y ensalada y atún. Jugo de Piña	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Papas a la plancha con higado de pollo, lenteja, ensalada y Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176g

	Garbanzo cocido	2/3 taza	160g		Higado de pollo	1/4 taza	30g
	Brocoli	1/2 taza	50g		Lenteja cocida	1/4 taza	20g
	Zapallo cocido	1/2 taza	50g		Espinaca cocida	3/4 taza	75g
	Atún	1 lata	160g		Manzana	1 unidad mediana	100g
	Piña	3/4 taza	100g		Pimiento rojo	1/2 unidad	50g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
					Guayaba	1/3 taza	100g

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Acai bowl y huevo cocinado	Arándanos	3/4 taza	100g
	Plátano	1/2 unidad	60g
	Frutilla	6 frutillas medianas	100g
	Yogurt griego	3/4 taza	180g

	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g
	Almendras	1 cucharada	10g
	Huevo	1 unidad mediana	55g
	Leche descremada	2 tazas	480g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Durazno cocido con nuez	Durazno	2 unidades medianas	100g
	Nuez	3 mitades de nueces	12g
	Semillas de girasol	2 cucharadas	10g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tacos con carne y verduras. Jugo de Tomate de Árbol	Tortillas de maíz amarillo	2 unidades	60g
	Filete de carne	1 filete grande	100g
	Frejol rosado	1/3 taza	80g
	Arveja tierna cocida	1/4 taza	25g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g

	Tomate de Árbol	1 unidad mediana	100g
MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Chips de camote	Camote	1/2 taza	100g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, pollo y ensalada. Jugo de melón	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Lenteja cocida	1/4 taza	30g
	Presa de pollo	1 presa pequeña	28g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Pepinillo	1/2 unidad	100g
	Brócoli	1/2 taza	50g
	Melón	1 taza	100g

Nota. Elaboración Propia.

Tabla 8

Minuta para adulta mujer con enfermedad celíaca distribución según Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (GABA)

DIA 1			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Quinoa de frutos rojos	Quinoa Cocida	1/2 taza	135g
	Leche descremada	1 taza	240g
	Chia	1 cucharadita	5g
	Arándanos	3/4 taza	100g
	Frutillas	6 frutillas medianas	100g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Compota de pera con nueces	Pera	1 unidad mediana	100g
	Nueces	3 nueces	24g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con filete de pescado menestra de lenteja y ensalada. Limonada	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Filete de pescado	1 filete grande	100g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100g
	Lechuga	1 taza	100g
	Huevo	1 unidad mediana	55g
	Limón	2/3 taza	200g

DIA 2			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena Trasnochada	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g
	Leche descremada	1 taza	240g
	Frutilla	6 unidades medianas	100g
	Chia	1 cucharadita	5g
Huevo revuelto	Huevo	1 unidad	55g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Manzana con almendras	Manzana	1 unidad mediana	100g
	Almendras	1 cucharada	12g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sopa de verduras	Arveja tierna cocida	1/2 taza	50g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g
Arroz con pollo y ensalada. Jugo de mora	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Filete de pollo	1 filete grande	100g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100g
	Aceite de oliva	2 cucharaditas	10g
	Choclo sin sal cocido	1/4 taza	45g
	Garbanzo cocido	1/3 taza	80g
	Mora	3/4 taza	100g

MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Habas con queso y mellocos	Habas tiernas cocidas	4 cucharadas	40g
	Queso mozzarella	2 tajadas	30g
	Mellocos cocidos	1/2 taza	100g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g

MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Yuca con queso y uvas	Yuca cocida	1 taza	120g
	Queso mozzarella	2 tajadas	60g
	Uvas	10 unidades medianas	100g

MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con filete de pollo al horno y ensalada con jugo de guanábana	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Presa de pollo	1 presa pequeña	28g
	Choclo blanco cocido	2 cucharadas	20g
	Guanábana	1/2 taza	75g
	Lenteja cocida	1/3 taza	80g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g

MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con atún y ensalada. Jugo de frutilla	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Atún	1 lata	160g
	Pimiento verde	1 unidad	75g
	Frutilla	2 taza	150g

DIA 3			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tortilla de huevo con espinaca y champiñones y jugo de naranja	Huevo	1 unidad mediana	55g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Espinaca cocida	3/4 taza	75g
	Champiñón cocido	1 taza	96g

DIA 4			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tigrillo	Plátano verde	1 unidad mediana	150g
	Huevo	1 unidad mediana	55g
	Queso Mozzarella	1 tajada	30g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g

	Naranja	3 unidades mediana	300g	Jugo de Piña	Piña	3/4 taza	100g
MEDIA MAÑANA				**MEDIA MAÑANA**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Bowl de yogurt griego con fruta	Yogurt griego	3/4 taza	180g	Pudín de Chía	Leche descremada	1 taza	240g
	Papaya	1 taza	100g		Mango	3/4 taza	100g
	Chía	1 cucharada	10g		Chía	1 cucharada	10g
					Amaranto	1 cucharada	10g
ALMUERZO				**ALMUERZO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zapallo cocido	1 taza	100g	Sopa de Garbanzo	Garbanzos cocidos	2/3 taza	160g
	Leche descremada	1/2 taza	120g		Vainitas	1/2 taza	60g
	Cebolla picada	1 cucharada	10g				
Wrap de pollo y aguacate, frejol y jugo de tomate de árbol	Tortillas de maíz	2 unidades	60g	Arroz con pescado a la plancha y ensalada de remolacha con rábano y jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Filete de pollo	1/2 taza desmenuzada	32g		Filete de pescado	1 filete grande	100g
	Aguacate	1/4 de unidad mediana	45g		Remolacha Cocida	1/2 taza	60g
	Frejol rosado cocido	2/3 taza	160g		Rábano	1 taza	75g
	Tomate riñón	1/2 unidad	50g		Guayaba	2/3 taza	200g

	Tomate de árbol	2 unidades medianas	200g				
MEDIA TARDE				**MEDIA TARDE**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de plátano y mantequilla de maní	Leche descremada	1/2 taza	120g	Galletas de arroz con aguacate y kiwi	Galletas de arroz	2 unidades	30g
	Plátano de seda	1/2 unidad	60g		Aguacate	1/4 de unidad	45g
	Mantequilla de Maní	1 cucharada	10g		Kiwi	2 unidades medianas	100g
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g				
MERIENDA				**MERIENDA**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con pollo a la parrilla, ensalada y jugo de sandia	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Arroz con carne al jugo con vegetales y Jugo de melón	Arroz blanco cocido	1/2 taza	88g
	Pollo	1 presa grande	100g		Filete de carne	1 filete grande	100g
	Pepinillo	1/2 unidad	100g		Zanahoria cocida	1/2 taza	60g
	Rábano	1 taza	75g		Brócoli	1/2 taza	50g
	Papa cocida	1/2 taza	100g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Melón	1 taza	100g
	Sandia	1/2 taza	100g				
DIA 5				**DIA 6**			
DESAYUNO				**DESAYUNO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Pancakes de harina de platano y batido de mora	Harina de platano	3 cucharadas	30g	Leche caliente con pan de quinua, huevo cocinado y durazno	Leche descremada	1/2 taza	120g
	Huevo	1 unidad mediana	55g		Quinua	1 taza	270g
	Leche descremada	1 taza	240g		Huevo	1 unidad mediana	55g
	Mora	3/4 taza	100g		Mantequilla de mani	1 cucharadita	5g
	Yogurt griego	3/4 taza	180g		Durazno	2 unidades medianas	100g
	Almendras	1 cucharada	10g				
MEDIA MAÑANA				**MEDIA MAÑANA**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Come y bebe	Plátano	1/2 unidad	60g	Tablita de queso y jamón	Queso mozzarella	2 laminas	30g
	Sandia	1/2 taza	100g		Jamón de pavo	2 rebanadas	42g
	Naranja	1 unidad mediana	100g		Frutillas	6 frutillas medianas	100g
					Uvas verdes	10 unidades	100g
ALMUERZO				**ALMUERZO**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Ensalada de quinua con vegetales y jugo de sandia	Quinua cocida	1 taza	270g	Arroz chino de coliflor	Fideo de arroz cocido	1/2 taza	100g
	Tomate riñón	1 unidad pequeña	100g		Coliflor rallada	3/4 taza	75g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g		Arvejas tiernas cocidas	1/4 taza	25g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Choclo cocido sin sal	1/4 taza	45g
	Sandia	1/2 taza	100g		Semillas de girasol	2 cucharadas	10g
	Presa de pollo	1 pechuga pequeña	28g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g

MEDIA TARDE				**MEDIA TARDE**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Patacones con guacamole	Plátano verde	1 unidad mediana	150g	Colada de naranjilla refrescante y semillas de zambo	Pulpa de naranjilla	4 unidades pequeñas	100g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Avena en hojuelas	6 cucharadas	76g
	Aguacate	1/4 de unidad	45g		Leche descremada	1/2 taza	120g
					Semillas de Zambo	2 cucharadas	10g
MERIENDA				**MERIENDA**			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con garbanzo y ensalada y atún. Jugo de Piña	Arroz blanco cocido	1 taza	176g	Papas a la plancha con hígado de pollo, lenteja, ensalada y Jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Garbanzo cocido	1/3 taza	80g		Hígado de pollo	1/4 taza	30g
	Brócoli	1/2 taza	50g		Lenteja cocida	1/4 taza	20g
	Zapallo cocido	1/2 taza	50g		Espinaca cocida	3/4 taza	75g
	Atún	1 lata	160g		Manzana	1 unidad mediana	100g
	Piña	3/4 taza	100g		Pimiento rojo	1/2 unidad	50g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
					Guayaba	1/3 taza	100g

DIA 7			
DESAYUNO			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Acai bowl y huevo cocinado	Arándanos	3/4 taza	100g
	Plátano	1/2 unidad	60g
	Frutilla	6 frutillas medianas	100g

	Yogurt griego	3/4 taza	180g
	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38g
	Almendras	1 cucharada	10g
	Huevo	1 unidad mediana	55g
	Leche descremada	1 taza	240g
MEDIA MAÑANA			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Durazno cocido con nuez	Durazno	2 unidades medianas	100g
	Nuez	3 mitades de nueces	12g
	Semillas de girasol	2 cucharadas	10g
ALMUERZO			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Tacos con carne y verduras. Jugo de Tomate de Árbol	Tortillas de maíz amarillo	2 unidades	60g
	Filete de carne	1 filete grande	100g
	Arveja tierna cocida	1/4 taza	25g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	60g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
	Tomate de Árbol	1 unidad mediana	100g

MEDIA TARDE			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Chips de camote	Camote	1/2 taza	100g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5g
MERIENDA			
PLATO/ PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con menestra de lenteja, pollo y ensalada. Jugo de melón	Arroz blanco cocido	1 taza	176g
	Lenteja cocida	1/4 taza	30g
	Presa de pollo	1 presa pequeña	28g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5g
	Pepinillo	1/2 unidad	100g
	Brócoli	1/2 taza	50g
	Melón	1 taza	100g

Nota. Elaboración propia

11. Recetas

Receta 1



Nombre: Bowl de yogurt griego con fruta

Tiempo de comida: Desayuno / Media Mañana

Ingredientes:

- Yogurt griego descremado: ¾ taza (180ml)
- Papaya o frutilla (o la fruta que más te guste): 1 taza (100g)
- Chía: 1 cucharada (10g)

Pasos para la preparación:

1. Colocar el yogurt en un bowl.
2. Añadir la fruta picada.
3. Espolvorear la chía y mezclar suavemente.

Número de porciones: 1 porción

Aporte nutricional aproximado:

- Energía: 250 kcal
- Proteínas: 15 g
- Carbohidratos: 30 g
- Grasas: 6 g

Beneficio nutricional:
Aporta calcio, proteína, fibra y antioxidantes, favoreciendo la salud ósea y digestiva en adultos celíacos.

Receta 2:



Nombre de la receta: Wrap de pollo y aguacate

Tiempo de comida: Media Tarde / Cena

Ingredientes:

- Tortilla de maíz: 1 unidad (30g)
- Pechuga de pollo cocida o a la plancha: ½ taza desmenuzada (32g)
- Aguacate: ¼ de unidad mediana (45g)
- Lechuga: 1 taza (100g)
- Tomate riñón: ½ unidad (50g)
- Aceite de oliva: 1 cucharadita (5g)
- Sal y limón: al gusto

Pasos para la preparación:

1. Cocinar la pechuga de pollo a la plancha o hervida y desmenuzar.
2. Lavar y cortar la lechuga y el tomate.
3. Triturar ligeramente el aguacate.
4. Calentar la tortilla sin gluten.
5. Colocar sobre la tortilla el pollo, las verduras y el aguacate.
6. Añadir el aceite, sal y unas gotas de limón.
7. Enrollar y servir

Número de porciones: 1 porción

Aporte Nutricional Aproximado

- Energía: 330 kcal
- Proteínas: 23 g
- Carbohidratos: 28 g
- Grasas: 15 g

Beneficio nutricional de la receta:
Aporta proteína de alto valor biológico, grasas saludables, fibra y vitaminas, contribuyendo al mantenimiento de la masa muscular y a la saciedad.

Receta 3



Nombre: Crema de zapallo

Tiempo de comida: Almuerzo / Cena

Ingredientes:

- Zapallo cocido: 1 taza (100g)
- Leche descremada: ½ taza (120ml)
- Queso fresco bajo en grasa: 1 tajada pequeña (44g)
- Cebolla picada: 1 cucharada (10g)
- Ajo: ½ diente (2g)
- Aceite vegetal: 1 cucharadita (5g)
- Sal y pimienta: Al gusto

Pasos para la preparación:

1. Cocinar el zapallo en agua hasta que esté blando.
2. Sofreír la cebolla y el ajo en el aceite.
3. Licuar el zapallo con la leche y el sofrito.
4. Calentar la mezcla a fuego bajo.
5. Servir y añadir el queso por encima.

Número de porciones: 1 porción

Aporte nutricional aproximado

- Energía: 210 kcal
- Proteínas: 9 g
- Carbohidratos: 26 g
- Grasas: 8 g

Beneficio nutricional:
Aporta vitamina A, calcio y energía moderada, ideal para la cena y almuerzo ligero.

Receta 4



Nombre: Ensalada de quinua con vegetales

Tiempo de comida: Almuerzo / Cena

Ingredientes:

- Quinua cocida: ¾ taza (140g)
- Tomate de riñón: ½ unidad (50g)
- Pepino: **½** taza en cubos (50g)
- Zanahoria rallada: **¼** taza (30g)
- Lechuga: 1 taza (100g)
- Aceite vegetal u oliva: 1 cucharadita (5g)
- Limón y sal: al gusto

Pasos para la preparación:

1. Lavar la quinua cruda y cocinarla en agua hasta que esté suave.
2. Dejar enfriar ligeramente.
3. Picar los vegetales.
4. Mezclar la quinua con los vegetales.
5. Añadir aceite, limón y sal.
6. Revolver suavemente y servir.

Número de porción: 1 porción

Aporte nutricional aproximado:

- Energía: 290 kcal
- Proteínas: 9 g
- Carbohidratos: 38 g
- Grasas: 10 g

Beneficio nutricional:
Fuente de proteína vegetal, fibra y minerales como magnesio y zinc.

Receta 5



Nombre: Arroz chino de coliflor

Tiempo de comida: Cena

Ingredientes:

- Coliflor rallada (tipo arroz): 1 taza (100g)
- Pechuga de pollo cocida o a la plancha: ½ taza desmenuzada (32g)
- Huevo: 1 unidad (55g)
- Zanahoria rallada: ¼ taza (30g)
- Arvejas cocidas: ¼ taza (25g)
- Cebolla paiteña picada: 2 cucharadas (20g)
- Aceite de oliva: 1 cucharadita (5g)
- Salsa de soya sin gluten: 1 cucharada (10g)
- Sal: al gusto

Pasos para la preparación:

1. Lavar la coliflor y rallarla finamente hasta obtener una textura similar al arroz.
2. En una sartén, calentar el aceite y sofreír la cebolla.
3. Añadir el pollo y saltear por unos minutos.
4. Agregar el huevo batido y revolver hasta que esté cocido.
5. Incorporar la zanahoria y las arvejas.
6. Añadir la coliflor rallada y saltear por 3–5 minutos.
7. Agregar la salsa de soya sin gluten, mezclar bien y retirar del fuego.

Número de porciones: 1 porción

Aporte nutricional aproximado:

- Energía: 290 kcal
- Proteínas: 22 g
- Carbohidratos: 20 g
- Grasas: 14 g

Beneficio Nutricional:
Baja en carbohidratos, rica en fibra, proteínas y micronutrientes como vitamina C y folatos.



Referencias bibliográficas

Bibliografía

Bustamante R. (2024). Relación entre Turismo, Gastronomía y Alimentación Saludable en Ecuador. *Vitalia. Revista Científica y Académica*.

Crotta C. et al. (2024). Alimentación saludable: una revisión de la literatura para una definición integral en el marco de los Circuitos Cortos de Comercialización. *Estudios Rurales*.

Damasceno R. et al. (2024). Risk of gluten cross-contamination due to food handling practices in gluten-free diets: A review. *Nutrients*.

Fardowsa A. et al. (2023). Consideraciones nutricionales en la enfermedad celíaca y la sensibilidad al gluten/trigo no celíaca. *Nutrients*.

GABA. (2024). Contenido de las GABA. *Guias Alimetarias del Ecuador*.

García D. (2025). Índices eritrocitarios y hierro sérico como parámetros de diagnóstico y prevención de anemia ferropénica en adultos. *Universidad Privada Norbert Wiener*.

García F. et al. (2023). REVISIÓN COMPARATIVA DE METODOLOGÍAS EN ESTANDARIZACIÓN DE PORCIONES DE HUEVOS PARA POBLACIÓN ADULTA. *Universidad Libre*.

Hidratación Y. (2024). Consecuencias de una hidratación inadecuada. *Hidratación. Fundamentos en las diferentes etapas de la vida*.

Jivraj T. (2022). Micronutrient deficiencies are frequent in adult patients with and without celiac disease on a gluten-free diet. *Nutrients*.

Kowalski M. et al. (2024). *Gluten free diet adherence evaluation in adults with long standing celiac disease.* Obtenido de Foods: https://doi.org/10.3390/foods14010076

Lopez P. et al. (2023). Alimentación saludable en la menopausia. Ingesta de calcio y vitamina D. *Universidad de Zaragoza*.

Ministerio de Salud Publica . (2018). *Guias Alimentarias Basadas en Alimentos (GABA)*. Quito - Ecuador.

Molero L. et al. (2023). La dieta sin gluten para la enfermedad celíaca: información crucial para comprender mejor los resultados clínicos. *Nutrients*.

Poveda M. (2024). Proyecto de formación para la elaboración de menús y platos saludables y libres de gluten en restauración colectiva. *RUA*.

Ramos M. (2024). Los alimentos con proteínas para celíacos. *Blog de Fitness, Nutrición, Salud y Deporte | Blog HSN*.

Sociedad Española de Oncologia Médica . (2019). Tabla de Recomendaciones. Anexo 5. *SEOM*.





Guía Alimentaria

Para adultos con enfermedad celiaca

