



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN y DIETÉTICA

INFORME DE INVESTIGACIÓN SOBRE:

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

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

Autora: Chicaiza Masabanda, Soña Paulina

Tutora: Lcda. Mg. Mosquera Méndez, Karen Cecilia

Ambato – Ecuador

Junio - 2026

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Proyecto de Investigación con el tema: **“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDAD CELÍACA”** de la estudiante Chicaiza Masabanda Soña Paulina, 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. Mosquera Méndez, Karen Cecilia

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO

Los criterios emitidos en el Trabajo de Investigación sobre:
“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDAD CELÍACA” como también los contenidos, ideas, objetivos y futuro uso del trabajo de investigación son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de este trabajo de grado.

Ambato, Junio 2026

LA AUTORA

Chicaiza Masabanda, Soña Paulina

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 comunicación pública; además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora.

Ambato, Junio 2026

LA AUTORA

Chicaiza Masabanda, Soña Paulina

APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el tema: **“REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES Y DESARROLLO DE UNA GUÍA ALIMENTARIA PARA ADULTOS MAYORES CON ENFERMEDAD CELÍACA”** de Chicaiza Masabanda Soña Paulina, estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética.

Ambato, Junio 2026

Para constancia firman:

PRESIDENTE/A

1er VOCAL

2do VOCAL

DEDICATORIA

En primer lugar, agradezco a Dios fuente de sabiduría y fortaleza, quien me brindó claridad en la duda, fuerzas en el cansancio y guía en la incertidumbre, esta tesis es fruto no solo de mi esfuerzo, sino también de Su gracia infinita.

A mis padres, Rubén y Elvira quienes con su corazón inagotable han construido, cada uno de mis sueños, sus esfuerzos y sacrificios diarios que muchas veces pasé por alto pero que hoy comprendo en toda su magnitud, son el cimiento sobre el que se construyó cada página de este trabajo, gracias por creer en mí incluso cuando yo mismo dudé, esta meta es tan suya como mía.

A mis hermanos, Mercy, Joselyn y Braulio mis primeros cómplices, mis aliados incondicionales, en sus palabras de aliento encontré la fuerza para continuar cuando el camino se hacía cuesta arriba, gracias por recordarme, con su sola presencia, que no estaba solo en esta travesía.

A mis mascotas, esos pequeños seres de amor puro que se acurrucaron a mi lado en las noches más largas su compañía silenciosa fueron, muchas veces, el único calor que necesité para seguir escribiendo, aunque no entienden lo que significa una tesis, pero entendieron perfectamente cuándo necesitaba que se quedaran.

A mis amigos y a quienes se convirtieron en familia, con quienes he compartido desde las carcajadas y las preocupaciones, a quienes algún día vivimos bajo el mismo techo y convertimos esa cotidianidad en algo sagrado: mis roomies, que dejaron de ser compañeras para volverse hogar.

Este logro lleva el nombre de todos ustedes.

Con todo mi amor y gratitud.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser el origen y el protector de cada uno de mis días, por la vida que me ha regalado, por la fortaleza que ha puesto en mi corazón en los momentos de incertidumbre y por la luz que ha iluminado mi camino cuando la oscuridad parecía ganar terreno, cada uno de mis pasos ha sido guiado por Su mano, y es a Él a quien entrego, en primer lugar, este logro.

A mis padres, por su confianza inquebrantable, esa que nunca vaciló incluso cuando mis propias dudas me pesaban, gracias por brindarme siempre todo lo que necesité, por su entrega generosa y su amor, detrás de cada página de este trabajo existe su esfuerzo hecho realidad. No existen palabras suficientes para agradecer todo lo que han dado por mí, pero espero que este título sea un pequeño reflejo de cuánto valoro y honro su sacrificio.

A mis docentes, quienes a lo largo de mi formación académica sembraron en mí no solo conocimiento, vocación, disciplina y pensamiento crítico, cada enseñanza recibida ha sido un eslabón en la cadena que hoy culmina con este trabajo. A todos ellos, mi respeto y mi gratitud más sincera.

Un reconocimiento especial a la Lcda. Mg. Mosquera Méndez Karen Cecilia, tutora de este trabajo de titulación, por acompañarme con dedicación, paciencia y profesionalismo en este último y decisivo tramo del camino, su guía fue fundamental para dar forma a esta investigación.

A todos ustedes, gracias por ser parte de este sueño hecho realidad.

ÍNDICE GENERAL

AUTORÍA DEL TRABAJO DE GRADO	iii
DERECHOS DE AUTORA	iv
APROBACIÓN DEL JURADO EXAMINADOR.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN.....	xi
SUMMARY	xiii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	3
MARCO TEÓRICO	3
1.1. Antecedentes Investigativos	3
1.1.1. Enfermedad celiaca	4
1.1.2. Enfermedad celiaca en el adulto mayor.....	7
1.1.3. Requerimientos nutricionales en el adulto mayor	8
1.1.4. Guías alimentarias para adulto mayor con enfermedad celiaca	10
1.2. Objetivos	12
1.2.1. Objetivo General.....	12
1.2.2. Objetivos Específicos	12
CAPÍTULO II	12
METODOLOGÍA.....	12
2.1. Materiales	12
2.2. Métodos.....	12
2.2.1. Nivel y Tipo de investigación	12
2.2.2. Selección del área o ámbito de estudio.....	13
2.2.3. Descripción del proyecto de investigación y procedimientos para la recolección de la información.	13
2.2.4. FASE 1. Procedimiento para la recolección de la información - revisión sistemática de la literatura	13
2.2.4.1 Criterios de inclusión.....	14
2.2.4.2 Criterios de exclusión	14

2.2.5 FASE 2: Elaboración de mensajes claves para adultos mayores con enfermedad celiaca.....	16
2.2.6 FASE 3: Estandarización de porciones y recetas para el Adulto Mayor.....	16
2.2.7 FASE 4: Elaboración de la guía alimentaria.....	16
2.2.8 FASE 5: Validación de las guías alimentarias.....	17
CAPÍTULO III.....	18
RESULTADOS	18
3.1 Análisis e interpretación de los resultados.....	18
3.1.1 Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información	18
3.1.2 Fase 2: Elaboración de mensajes claves para adultos mayores con enfermedad celiaca.....	31
3.1.3 Fase 3: Estandarización de porciones y recetas para el Adulto Mayor ...	32
3.1.4 Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria	49
3.1.5 Fase 5: Validación de la guía alimentaria.....	94
3.2 Discusión	98
CAPÍTULO IV	99
4.1 Conclusiones	99
4.2 Recomendaciones	100
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	101
ANEXOS.....	108
5.1 Anexo 1. Instrumento de validación por juicio de expertos.....	108
5.2 Anexo 2. Matriz de validación	110
5.3 Anexo 3. Guía alimentaria final elaborada y diagramada para adulto mayor con enfermedad celíaca.....	110

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Alimentos naturalmente sin gluten	10
Tabla 2. Resumen de artículos y contraste con el grupo etario de Meneses (adultos mayores)	25
Tabla 3. Mensajes nutricionales para adultos mayores con enfermedad celiaca	31
Tabla 4. Medidas caseras recomendadas	33
Tabla 5. Distribución del porcentaje de micronutrientes en adulto mayor (mujer)	49
Tablas 6. Cálculo de la distribución del requerimiento por grupo de alimento en adulto mayor (mujer).....	49
Tabla 7. Distribución del porcentaje de micronutrientes en adulto mayor (hombre)	50
Tablas 8. Cálculo de la distribución del requerimiento por grupo de alimento en adulto mayor (hombre).....	50
Tabla 9. Distribución del porcentaje de micronutrientes en adulto mayor (mujer)	51
Tablas 10. Cálculo de la distribución del requerimiento por grupo de alimento en adulto mayor (mujer).....	51
Tabla 11. Porciones recomendadas para el adulto mayor con enfermedad celiaca	53
Tabla 12. Plan semanal detallado para hombres adultos mayores con enfermedad celíaca	62
Tabla 13. Plan semanal detallado para mujeres adultas mayores con enfermedad celíaca de 1495 kilocalorías.....	71
Tabla 14. Plan semanal detallado para mujeres adultas mayores con enfermedad celíaca de 1800 kilocalorías.....	79
Tabla 15. Validación de la guía por juicio de expertos.....	96

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Quinoa con pastel de coliflor y papa chaucha	88
Figura 2. Smoothie de manzana, leche y chía y patacones	89
Figura 3. Suspiros de claudia	91
Figura 4. Croquetas de zanahoria y queso y jugo de naranja	92
Figura 5. Arroz con frejol con corvina y ensalada y jugo de guayaba	93

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

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

Autora: Chicaiza Masabanda, Soña Paulina

Tutora: Lcda. Mg. Mosquera Méndez, Karen Cecilia

Fecha: Junio, 2026

RESUMEN

La enfermedad celíaca es una patología autoinmune crónica desencadenada por la ingesta de gluten en personas genéticamente predispuestas, la cual produce daño en la mucosa del intestino delgado y afecta la adecuada absorción de nutrientes. En los adultos mayores esta condición representa un desafío adicional debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento, la presencia de comorbilidades y el mayor riesgo de deficiencias nutricionales. El presente estudio tuvo como objetivo desarrollar una guía alimentaria dirigida a adultos mayores con enfermedad celíaca basada en el análisis de sus requerimientos nutricionales específicos. La investigación se desarrolló mediante un enfoque descriptivo-propositivo de tipo documental con diseño transversal. La información se recopiló a través de una revisión sistemática de la literatura siguiendo los lineamientos de la metodología PRISMA, consultando bases de datos científicas como PubMed, SciELO, Google Scholar y Elsevier. A partir del análisis de la evidencia científica se elaboró una guía alimentaria que incluye recomendaciones nutricionales, tablas de porciones, recetas adaptadas y un menú estructurado para apoyar la planificación de la dieta diaria. Esta herramienta busca mejorar la calidad de la alimentación, prevenir deficiencias nutricionales y promover una mejor calidad de vida en los adultos mayores con enfermedad celíaca.

PALABRAS CLAVES: ENFERMEDAD CELÍACA, ADULTO MAYOR, DIETA SIN GLUTEN, NUTRICIÓN, GUÍA ALIMENTARIA.

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

**“NUTRITIONAL REQUIREMENTS AND DEVELOPMENT OF A DIETARY
GUIDE FOR OLDER ADULTS WITH CELIAC DISEASE”**

Author: Chicaiza Masabanda, Soña Paulina

Tutora: Lcda. Mg. Mosquera Méndez, Karen Cecilia

Date: June, 2026

SUMMARY

Celiac disease is a chronic autoimmune condition triggered by the ingestion of gluten in genetically predisposed individuals, which causes damage to the mucosa of the small intestine and affects the proper absorption of nutrients. In older adults, this condition represents an additional challenge due to the physiological changes associated with aging, the presence of comorbidities, and the increased risk of nutritional deficiencies. The aim of this study was to develop a dietary guide for older adults with celiac disease based on the analysis of their specific nutritional requirements. The research was carried out using a descriptive and propositional documentary approach with a cross-sectional design. Information was collected through a systematic literature review following the PRISMA methodology guidelines, consulting scientific databases such as PubMed, SciELO, Google Scholar, and Elsevier. Based on the analysis of scientific evidence, a dietary guide was developed that includes nutritional recommendations, portion tables, adapted recipes, and a structured menu to support daily meal planning. This tool aims to improve diet quality, prevent nutritional deficiencies, and promote a better quality of life for older adults with celiac disease.

KEY WORDS: CELIAC DISEASE, OLDER ADULT, GLUTEN-FREE DIET, NUTRITION, DIETARY GUIDE.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad celíaca (EC) tiene una prevalencia mundial que se evalúa en torno al 0,7-1,4% de la población dependiendo de si se realiza el diagnóstico mediante serología o mediante biopsia, mostrando diferencias importantes según la región y manifestando diferencias muy relevantes entre países. En Europa, Italia, Finlandia y Suecia muestran tasas más elevadas que oscilan entre el 1,6-2,9%, mientras que la cifra en Alemania es de 0,3%. La tasa de incidencia de la enfermedad ha mostrado un aumento constante, de un 7,5% cada año en las últimas décadas en Europa, América del Norte y Oceanía (Juan Serrano, 2022; Socorro Pérez, 2023).

Un punto alarmante es la diferencia en la cantidad de casos diagnosticados en comparación con los no diagnosticados en diferentes zonas: en Finlandia, la relación es de 1:2, mientras que en Estados Unidos podría llegar hasta 1:20, lo que propone que una gran parte de los casos permanecen sin identificar, esta enfermedad se presenta con un predominio notable en mujeres, con una relación de 2:1, y afecta especialmente a ciertos grupos de riesgo: familiares directos de personas afectadas, los que padecen de diabetes tipo 1, síndrome de Down y otras enfermedades autoinmunitarias (Juan Serrano, 2022; Socorro Pérez, 2023).

Por otro lado, investigaciones demuestran que la incidencia de la enfermedad celíaca en América Latina se sitúa entre el 0,46% y el 0,64% en toda la población, en Colombia, la enfermedad celíaca está aumentando, y hay falencia en los lineamientos para su diagnóstico y tratamiento, lo que complica la identificación temprana y el manejo adecuado. En Chile y Argentina, si bien no se han hallado cifras concretas en los últimos años, se estima que la prevalencia está entre el 0,6% y el 1%, con un subdiagnóstico significativo y un reconocimiento clínico en aumento (Suarez Correa et al., 2022).

En Ecuador, de acuerdo con la información oficial de la Fundación Celíacos del Ecuador, se considera que la enfermedad afecta aproximadamente al 0,78% de la población, lo cual se traduce en dos personas de cada 256, una cifra que se sitúa dentro de lo que se ha reportado a nivel global, pero que probablemente no refleje con exactitud la situación nacional debido al fenómeno del subdiagnóstico, en la que sus síntomas son erróneamente atribuidos a otras condiciones digestivas.

El mismo estudio que realizó la fundación en 2024, que tuvo una muestra de 32 pacientes en las principales ciudades del país, describió un patrón epidemiológico distinto para la población ecuatoriana: se observó mayor incidencia en apenas dos grupos de edad -en niños menores a los 5 años y en adultos mayores de 40 años- identificándose de alguna forma distintos momentos de la manifestación clínica de la enfermedad a lo largo de la vida. También comunicaron una problemática nutricional en los pacientes ecuatorianos con enfermedad celíaca, ya que el consumo de calorías y macronutrientes era inferior al que recomendaba la Organización Mundial de la Salud, lo cual podría estar afectando de un modo u otro el estado nutricional y la calidad de vida en sí (Parra & Robayo, 2025).

El estudio de la enfermedad celíaca en las personas mayores y la elaboración de una guía de alimentación específica representa tanto una cuestión de salud pública cada vez más relevante, como el cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) específicamente del ODS 3 “Salud y bienestar” y el ODS 10 “Reducción de las desigualdades”. No hay que olvidar que este trabajo puede cambiar el enfoque nutricional que se hace de las personas mayores celíacas, un grupo especialmente vulnerable que se enfrenta a muchas dificultades por su incapacidad para absorber los nutrientes y compromisos importantes relacionados con el riesgo de malnutrición (Lehrer et al., 2024).

Entre los beneficios esperados se encuentran la mejora de la atención nutricional, reducción de la hospitalización o mejora de la calidad de vida, La trascendencia de esta investigación va más allá del individuo, también contribuye a la sostenibilidad de los sistemas de salud al prevenir o reducir complicaciones costosas, la carga asistencial e impulsar la adherencia al tratamiento.

Las estrategias nutricionales personalizadas a las personas mayores celíacas dan respuesta a una necesidad médica mientras que impiden una situación de desventaja en salud, pues se tiene en cuenta las particularidades socioculturales y económicas, dicha investigación contribuyó de manera significativa al conocimiento científico actual y permitió facilitar herramientas a los profesionales de la salud para el abordaje del envejecimiento saludable y digno para todas las personas

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

(Zylberberg et al., 2025) en este estudio se observó la fragilidad de los adultos mayores con enfermedad celíaca (EC). En este estudio se incluyeron a adultos ≥ 60 años con EC diagnosticada entre 2004-2017, que fueron emparejados con los controles poblacionales sin EC por edad, sexo, condado y período calendario, se analizaron 4.646 adultos mayores con EC los cuales fueron comparados con 21.944 individuos sin EC, la fragilidad basal fue mayor en pacientes con EC (54,4%) versus controles (29,7%, $p < 0,001$), que se observó en todas las categorías: el riesgo bajo (43,4% vs 23,8%), intermedio (10,3% vs 5,4%) y alto (0,8% vs 0,6%). Mientras que los pacientes con EC presentaron 66% mayor riesgo de desarrollar fragilidad a los 5 años (IC 95%: 1,50-1,83). La cicatrización de la mucosa en las biopsias de seguimiento no previno la fragilidad futura, los adultos mayores con EC mostraron una tendencia mayor a la fragilidad que los controles emparejados, revelando vulnerabilidad incrementada en esta población.

(Ching & Lebwohl, 2022), estos autores analizaron la enfermedad celíaca en adultos mayores y hallaron que esta condición está aumentando en el grupo etario, pero frecuentemente pasa desapercibida, causando problemas de salud significativos y un ligero aumento en el riesgo de muerte, los investigadores descubrieron que las personas mayores con enfermedad celíaca tienen mayor dificultad para que su intestino se recupere completamente después del tratamiento, aunque no se ha logrado entender completamente por qué ocurre esto, los autores destacaron la necesidad de realizar estudios más extensos para comprender mejor cómo afecta esta enfermedad a los adultos mayores, qué complicaciones específicas pueden desarrollar y cómo mejorar los tratamientos a futuro para esta población vulnerable.

(Collin et al., 2018) en este trabajo se tuvo como objetivo revisar la aparición, características clínicas, diagnóstico y manejo en pacientes celíacos detectados tardíamente en la vida, el método consistió en revisar manuscritos relacionados con enfermedad celíaca en ancianos y derivar subgrupos de esta población a partir de publicaciones sobre el trastorno, los resultados mostraron que aproximadamente una

cuarta parte de todos los diagnósticos se realizó a los 60 años y una quinta parte a los 65 años, cerca del 4% se diagnosticó a los 80 años y alrededor del 60% pasó desapercibido, ya que sus síntomas fueron: la fatiga, indigestión y pérdida de apetito. En el 90% de los pacientes se logró buena adherencia a una dieta sin gluten, resolución sintomática y mejoría de parámetros del laboratorio, en las conclusiones establecieron que la EC se presentó por primera vez en pacientes de edad avanzada constituyendo un diagnóstico relevante.

(Casella et al., 2012) en su investigación compararon EC en adultos mayores y jóvenes y sus efectos de una dieta sin gluten, mediante la realización de un análisis retrospectivo de datos prospectivos, se dividió en adultos mayores (Grupo A, n=59, >65 años) y jóvenes (Grupo B, n=1.166, 18-64 años). Los resultados mostraron que en los ancianos existía una mayor frecuencia con la que se presentaba la pérdida de peso (37% frente a 21%, $P=0,005$), la dispepsia (22% frente a 12%, $P=0,04$) y el linfoma no Hodgkin (5% frente a 0,3%, $P=0,003$). En el caso de la osteoporosis hay una mayoría en los mayores que se duplicaba: 67% frente a 14% en los varones y 70% frente a 9% en mujeres jóvenes ($P<0,001$). La adherencia durante el tratamiento con dieta sin gluten (DSG) fue del 90% en ambas armadas, se realizó la reconstitución vellositaria normal y anticuerpos anti-transglutaminasa negativos en el 80%. Por ultimo las puntuaciones T lumbar-sacras y femorales mejoraron significativamente con DSG en 48 participantes de ambos grupos, la DSG demostró eficacia independientemente de la edad al diagnóstico. En conclusión, tanto adultos mayores como jóvenes mostraron similar adherencia y respuesta favorable a una dieta sin gluten, demostrando que la edad no limitó la efectividad del tratamiento dietético.

Fundamentación Teórica Científica

1.1.1. *Enfermedad celiaca*

La enfermedad celíaca es una afección autoinmune crónica que se manifiesta cuando el intestino delgado entra en contacto con el gluten, la cual es una proteína común en cereales como el trigo, la cebada y el centeno, esta interacción desencadena una respuesta inmune que daña el revestimiento intestinal, comprometiendo gravemente la capacidad del organismo para absorber los nutrientes. Uno de las principales causas es predisposición genética la cual juega un papel crucial en el desarrollo de esta condición,

que puede manifestarse a través de diversos síntomas tanto gastrointestinales como extraintestinales (Senosiain et al., 2024).

En la predisposición genética la enfermedad celíaca necesita una base genética específica relacionada con los genes HLA DQ2 o DQ8, que están presentes en el 25-35% de la población general, donde solo el 3% desarrolla la enfermedad, el 90% de los pacientes celíacos tienen el gen HLA DQ2, mientras que el resto tiene DQ8. El gluten, especialmente el trigo, cebada y centeno, actúa como un factor externo que desencadena la enfermedad en personas con esta predisposición genética (Juliana Suárez Correa et al., 2021).

Procesamiento del gluten y la respuesta inmunitaria, las gliadinas es un componente del gluten las cuales son parcialmente digeridas por las enzimas intestinales, lo que causa el daño de la barrera intestinal y permite que los fragmentos grandes de proteínas pasen a través de ella hasta llegar a las capas más profundas del intestino. Allí, una enzima llamada transglutaminasa tisular modifica estos fragmentos, haciéndolos más reactivos, esto facilita que se unan a las moléculas HLA DQ2 y DQ8 en células especializadas, donde son reconocidos por las células inmunitarias llamadas linfocitos T CD4, iniciando una respuesta inmune dirigida (Juliana Suárez Correa et al., 2021).

Al mismo tiempo, se activa una respuesta inmunitaria más directa en la superficie intestinal, con células defensivas citotóxicas y neutrófilos, esta inflamación activa otras células inmunes, produciendo sustancias inflamatorias y aumentando la permeabilidad intestinal. Como consecuencia, se produce un crecimiento excesivo de las criptas intestinales y un aplanamiento de las vellosidades debido a la muerte de células intestinales, creando la lesión característica de la enfermedad celíaca que causa los síntomas y problemas de absorción de nutrientes (Barbarulo, 2022; Juliana Suárez Correa et al., 2021).

El diagnóstico en adultos mayores es complejo debido a que los síntomas típicos pueden ser difusos o estar ausentes, y a menudo se confunden con otras patologías comunes en la vejez, como el síndrome de intestino irritable, osteoporosis, anemia o procesos naturales del envejecimiento digestivo (Barbarulo, 2022).

La celiacía presenta una variedad de manifestaciones clínicas, que incluyen desde síntomas en el sistema digestivo hasta afecciones que impactan otras áreas del cuerpo. Por lo tanto, se debe hacer pruebas serológicas a las personas que presenten

síntomas compatibles, como son, por ejemplo, la diarrea persistente, los problemas para crecer, la anemia por deficiencia de hierro, el dolor abdominal o el incremento de las enzimas hepáticas. También es importante realizar un estudio a las personas que tengan un riesgo elevado como puede ser en el caso de los enfermos de diabetes mellitus tipo 1, del síndrome de Down, de alguna enfermedad autoinmune o de familiares de primer grado que sufran celiaquía (Sahin 2021).

La estrategia diagnóstica gira en torno a una mezcla de síntomas, de anticuerpos específicos para la enfermedad celíaca, de la genotipificación HLA-DQ2/DQ8 y de los resultados de una biopsia duodenal, que son el patrón oro que siempre se ha considerado como el análisis más objetivo y diagnóstico de la celiaquía. La investigación inicial que se recomienda es la tTG-IgA, que es acompañada del análisis de IgA total. Si se presenta una deficiencia de IgA, se deben utilizar métodos alternativos como tTG-IgG o DGP-IgG. En el caso de niños menores de dos años, también puede ser útil llevar a cabo la prueba de DGP-IgA. Si los niveles de tTG-IgA son notablemente altos, superando diez veces el límite máximo, el diagnóstico podría ser posible sin necesidad de realizar biopsia si tanto los resultados de EMA como los de HLA-DQ2/DQ8 son positivos (Sahin, 2021).

Para confirmar el diagnóstico en situaciones donde los niveles de tTG son bajos o si los resultados son inciertos, debe realizarse una endoscopia que incluya al menos cuatro biopsias del duodeno, siendo una de ellas del bulbo duodenal. Estas muestras se examinarán de acuerdo a la clasificación de Marsh modificada, que abarca desde cambios mínimos (tipo 1) hasta una atrofia completa de las vellosidades (tipo 3c). Es crucial investigar otras posibles causas de enteropatía al observar atrofia, tales como infecciones o enfermedades inflamatorias intestinales (Barbarulo, 2022).

Las pautas de la ESPGHAN de 2020 revisan el método para el diagnóstico, permitiendo omitir la biopsia en casos con niveles de tTG considerablemente elevados y EMA positivo, incluso sin síntomas o sin realizar el análisis de HLA. A pesar de que no se aconseja diagnosticar sin la realización de una biopsia en pacientes con deficiencia selectiva de la IgA, con el objetivo de reducir el riesgo de resultados negativos falsos, se sugiere que los pacientes consuman gluten antes de realizar la evaluación serológica, dado que las pruebas tTG y DGP tienen una sensibilidad elevada y una especificidad combinada que suele ser superior al 94% y, de este modo, son pruebas que son fiables

incluso en situaciones con escasos recursos (Barbarulo, 2022; Herrera et al., 2025; Sahin, 2021; Zubair, 2025).

El único tratamiento efectivo es una dieta estricta sin gluten de por vida, que elimina el daño intestinal y mejora los síntomas. En casos con deficiencias nutricionales, se recomienda suplementación. No existen medicamentos específicos para la enfermedad celíaca, aunque se investigan nuevas terapias (Sanchez, 2021).

La alimentación sin gluten debería fundamentarse en productos que de manera natural no contengan esta proteína, tales como frutas frescas, verduras, carne, aves, mariscos, legumbres, frutos secos y la mayoría de los productos lácteos. Para lograr una dieta equilibrada, se recomienda que se consuman entre 2 y 3 raciones de frutas y verduras al día, de 3 a 6 raciones de cereales libres de gluten, 2 raciones de productos lácteos y entre 1 y 2 raciones de fuentes de proteína. Además, es esencial añadir semanalmente de 5 a 7 raciones de frutos secos y al menos 1 o 2 raciones de legumbres para garantizar una nutrición completa y diversa (Herrera et al., 2025).

Esta restricción dietética requiere de una educación nutricional especializada proporcionada por un dietista experto, quien guiará al paciente en el mantenimiento de una alimentación equilibrada y en las estrategias para prevenir la contaminación cruzada con gluten. Adicionalmente, debido a la malabsorción intestinal característica de esta condición, es frecuentemente necesario implementar una suplementación específica de micronutrientes esenciales, particularmente hierro, calcio, vitamina D, ácido fólico y vitaminas del complejo B, con el objetivo de corregir las deficiencias nutricionales y promover la recuperación de la mucosa intestinal (Elisabel, 2019; Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., 2025; Vocalia nacional de alimentación, 2021).

1.1.2. *Enfermedad celíaca en el adulto mayor*

Aproximadamente un cuarto de los diagnósticos de enfermedad celíaca (EC) se realiza en personas mayores de 60 años, y una quinta parte en mayores de 65 años. En mayores de 80 años, representa alrededor del 4% de los diagnósticos, siendo más común en hombres que en mujeres. La prevalencia estimada de EC en la población general es del 1-2% (Barbarulo, 2022).

1.1.3. *Requerimientos nutricionales en el adulto mayor*

En el adulto mayor ocurren cambios fisiológicos como disminución del gasto energético, reducción de la masa muscular, menor absorción de nutrientes y cambios en la motilidad gastrointestinal. Estos cambios afectan la ingesta y el metabolismo de nutrientes. Las modificaciones en la masa grasa, especialmente la visceral e intramuscular, tiende a aumentar, mientras que la masa muscular disminuye, estos cambios pueden influir en la fuerza y movilidad. Adicionalmente, es común que se presenten alteraciones en los sentidos del gusto, olfato, tacto, oído y vista llevando a una disminución en la ingesta de alimentos, dificultad en la comunicación y limitaciones en la interacción con el entorno (Jiménez et al., 2022).

En la salud bucal la pérdida de dientes, el uso de prótesis y la sequedad bucal dificultan la masticación y alteran la percepción de los sabores, afectando la calidad de vida y la nutrición. En lo que respecta al sistema digestivo humano, la disminución de la masa muscular en el esófago genera problemas para tragar, el estómago presenta una saciedad temprana y en el recubrimiento del estómago se da lugar una menor absorción de los nutrientes importantes como son el calcio, la vitamina B12 y el zinc; por otro lado, el sistema inmunológico se debilita, lo cual hace al ser humano menos eficiente en la respuesta frente a elementos extraños y también aumenta la susceptibilidad a las enfermedades (Raymond & Morrow, 2021; Vértiz et al., 2023).

Las necesidades nutricionales del adulto mayor varían según factores como edad, sexo, estado de salud, nivel de actividad física y presencia de enfermedades crónicas. De acuerdo con el Manual de nutrición en Personas Adultas Mayores (2023), los requerimientos generales para adultos mayores sanos incluyen:

Los requerimientos nutricionales para adultos mayores garantizan la salud y la preservación de la masa muscular, se recomienda un aporte energético base de 30 kcal/kg/día en personas sanas, el cual puede ajustarse entre 27 y 38 kcal/kg/día dependiendo de si existe enfermedad o desnutrición severa

En cuanto a los macronutrientes, la distribución sugerida es:

- ❖ **Proteínas:** Son fundamentales para evitar la sarcopenia, recomendándose de 1,0 a 1,2 g/kg/día en adultos sanos y aumentando hasta 2,0 g/kg/día en casos de enfermedad aguda o severa.

- ❖ Hidratos de Carbono: Deben representar entre el 45% y 60% del Valor Energético Total (VET).
- ❖ Lípidos: Se sugiere que constituyan entre el 30% y 35% del VET, priorizando grasas monoinsaturadas y limitando las saturadas a menos del 10%, con un consumo de colesterol inferior a 300 mg/día.(Rousseau et al., 2013)

La adecuada hidratación es fundamental, se calcula que para una buena salud se precisa una ingesta de agua de entre 1,8 y 2,8 litros al día (entre 30 ml por kilogramo de peso corporal). El contenido de micronutrientes específicos debe incluir en cada día una ingesta diaria de 28-34 gramos de fibra para mantener la salud digestiva; el sodio debe limitarse a 1,5-2,3 gramos al día como un medio para prevenir complicaciones cardiovasculares; los minerales esenciales comprenden un aporte de entre 1.000-1.200 mg de calcio al día para mantener la salud ósea que debería ser complementado con una ingesta de 200 UI (5 mcg) de vitamina D para facilitar su absorción; y finalmente las vitaminas del grupo B, en particular la B12 (1,3 mcg al día) y los folatos (400 mcg/día), son nutrientes que demandan atención específica debido a la posible deficiencia relacionada con la edad en esta población (Vértiz et al., 2023).

Los mayores de 60 años con enfermedad celíaca suelen presentar deficiencias nutricionales selectas a causa de la malabsorción intestinal que se pone de manifiesto en esta patología y de la propia peculiaridad que presenta el envejecimiento. El hierro es la deficiencia más frecuente, detectable en un 60-80% de los casos, estando asociada a anemia ferropénica por una disminución de la capacidad de absorción en el duodeno resultante de la inflamación de la mucosa, que en el caso de los mayores de 60 años persiste incluso con ingestas dietéticas correctas. La deficiencia de vitamina D, observada en un 25%, se potencia por la disminución de la exposición solar y la disminución del proceso de absorción intestinal, lo que aumenta notablemente el riesgo de osteoporosis y fracturas de huesos. La vitamina B12 está alterada en un 20-30% de los casos, sobre todo, en aquellos en que existe lesión grave del íleon, lo que ocasiona neuropatías y deterioro cognitivo que en la población geriátrica suelen tener particular importancia (Barbarulo, 2022; Israel Deaconess, 2024; Simón et al., 2023).

El calcio presenta niveles subóptimos en hasta 40% de los pacientes, situación exacerbada por la malabsorción de vitamina D y la atrofia vellositaria, aumentando el

riesgo de osteomalacia y fracturas patológicas. El zinc muestra deficiencia en 20-40% de los casos, vinculándose a alteraciones inmunológicas y cicatrización tardía, mientras que su absorción depende de enzimas pancreáticas frecuentemente reducidas en adultos mayores. Los folatos presentan niveles insuficientes en hasta 20% de los pacientes, a pesar del seguimiento de dieta sin gluten, debido a la baja fortificación de productos libres de gluten, lo que hace necesaria una suplementación guiada en aproximadamente 70% de los casos al momento del diagnóstico, requiriendo ajustes constantes según el monitoreo bioquímico individualizado (Barbarulo, 2022; Israel Deaconess, 2024; Simón et al., 2023).

1.1.4. Guías alimentarias para adulto mayor con enfermedad celiaca

Una guía alimentaria es una herramienta integral diseñada para promover hábitos alimenticios saludables y mejorar la ingesta nutricional en diferentes poblaciones. Sirve de marco para que las personas y los responsables políticos tomen decisiones informadas sobre la dieta y la nutrición, con el objetivo de prevenir problemas de salud. Las guías alimentarias suelen ser elaboradas por equipos interdisciplinarios y se basan en pruebas científicas, consideraciones culturales y objetivos de salud pública. Con frecuencia incluyen sugerencias sobre el tipo de grupos de alimentos, el tamaño de las porciones y los patrones dietéticos en general para garantizar una adecuada ingesta de la población de nutrientes (Herforth et al., 2019).

En el caso de las guías de los pacientes celíacos coinciden la exclusión rigurosa de la ingesta de gluten y la obligación de un seguimiento nutricional para evitar desequilibrios en macro y micronutrientes, dado que la dieta sin gluten puede ser deficitaria fruto de las fuentes de nutrientes. Actualmente, existen numerosos alimentos aptos para celíacos, que son aquellos que no contienen gluten o que están certificados como libres de gluten. La clasificación más actualizada para 2025, según la Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE, 2025), incluye

Tabla 1. Alimentos naturalmente sin gluten

Categoría	Alimentos
Alimentos naturalmente sin gluten	Cereales y pseudocereales: arroz, maíz, quinoa, amaranto, mijo, sorgo, teff, trigo sarraceno/alforfón, avena certificada sin gluten (revisar siempre el etiquetado por posible contaminación cruzada)

	Frutas y productos de frutas: frutas frescas, frutas deshidratadas (dar un ejemplo entre albaricoques, uvas, higos secos, dátiles, pasas o cebollas deshidratadas), mermeladas, conservas de frutas, frutas glaseadas, etc. Verduras y hortalizas frescas y de producción ecológica. Legumbres: entre otros la soja, habas, lentejas, frijoles, productos que son muy buenas fuentes de proteínas para celíacos. Carnes, pescados y mariscos frescos, también conservas p.ej. anchoas al aceite o solas, huevos. Lácticos sin sabor: leche, quesos frescos, yogures naturales, nata de leche (excepto la nata de cocina). Grasas saludables: p.ej. aceite de oliva, mantequilla, manteca de cerdo.
Alimentos procesados certificados sin gluten	Artículos que exhiban de forma bien visible el etiquetado del producto "sin gluten" y/o símbolos ampliamente conocidos, ejemplo: espiga barrada (menos de 20 ppm de gluten) o el logotipo también conocido como sello FACE (menos de 10 ppm de gluten), que manifiesten la suficiente seguridad para las personas con enfermedad celíaca. Panes, harinas, galletas y pastas elaborados expresamente sin gluten y que tengan la certificación correspondiente.
Alimentos que evitar o revisar cuidadosamente	Cereales que contienen gluten: trigo, cebada, centeno, escanda, espelta, triticale, kamut y sus derivados. Productos elaborados que pueden contener gluten oculto, como embutidos, conservas con salsas, productos de bollería, rebozados, salsas preparadas, ciertos chocolates y caramelos, entre otros.

Nota. Información tomada de Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE, 2025)

En Argentina, la legislación está regulada por el Código Alimentario Argentino (CAA) y supervisada por la ANMAT. Los alimentos aptos para celíacos no deben superar el contenido de 10 mg de gluten por kg. Se aplican programas de Buenas Prácticas de Manufactura para evitar la contaminación cruzada. La ANMAT publica un listado actualizado de alimentos libres de gluten, el cual fue creciendo mucho en los últimos años, facilitando cada vez más la disponibilidad de productos seguros para celíacos. Todos los productos deben llevar un símbolo oficial para verificar su condición (ANMAT, 2024)

En Ecuador no se encontraron guías alimentarias oficiales para celíacos, sin embargo, como en muchos países, la recomendación general para celíacos es seguir una dieta estricta sin gluten, basada en alimentos naturalmente libres de gluten y productos certificados. La implementación de normativas específicas puede estar en desarrollo o depender de regulaciones generales sobre etiquetado y seguridad alimentaria. Cabe

mentar que no se encontró una guía especializada en la alimentación de los adultos mayores celíacos, pero La Federación de Asociaciones de Celíacos de España (FACE) destaca la importancia de adaptar la dieta sin gluten en la tercera edad, considerando los cambios fisiológicos propios del envejecimiento (Parra Tamara, 2023).

1.2. Objetivos

1.2.1. *Objetivo General*

Desarrollar una guía alimentaria para adultos mayores con enfermedad celíaca, basada en el análisis de sus requerimientos nutricionales específicos.

1.2.2. *Objetivos Específicos*

- Identificar los requerimientos nutricionales para adultos mayores con enfermedad celíaca, considerando las restricciones alimentarias del gluten y las necesidades específicas de esta población.
- Diseñar una guía alimentaria práctica y accesible que ofrezca recomendaciones sobre alimentos, recetas y estrategias dietéticas para promover la salud y el bienestar de los adultos mayores celíacos.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Para el desarrollo de esta investigación se utilizaron recursos materiales como laptop, papel, carpetas, cuadernos, lápices y borradores para organizar y procesar la información, también se emplearon recursos tecnológicos incluyendo bases de datos académicas, software de texto y acceso a internet para recopilar información especializada, los recursos humanos incluyeron al investigador responsable del proyecto, personal de apoyo (tutor) y supervisión académica de docentes especializados, estos recursos permitieron llevar a cabo el estudio de manera ordenada.

2.2. Métodos

2.2.1. *Nivel y Tipo de investigación*

La investigación se caracterizó por ser de nivel descriptivo-propositivo, enfocándose en la recolección, sistematización y análisis de información científica

disponible para posteriormente desarrollar una guía nutricional dirigida específicamente a esta población, la metodología empleada fue de tipo revisión documental estructurada, basándose en el análisis de literatura especializada, protocolos clínicos y evidencia científica actualizada relacionada con el tratamiento dietético de la enfermedad celíaca en individuos mayores de 60 años, realizada en un momento específico y sin manipulación de variables o contacto directo con sujetos de estudio.

2.2.2. Selección del área o ámbito de estudio

Nutrición clínica y manejo nutricional del adulto mayor con enfermedad celiaca.

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

Este proyecto se estructuró en 5 fases para elaborar y validar la guía alimentaria destinadas a adultos mayores diagnosticados con enfermedad celíaca, las cuales se detallan a continuación.

2.2.4. FASE 1. Procedimiento para la recolección de la información - revisión sistemática de la literatura

La recolección de información se ejecutó mediante una búsqueda sistemática siguiendo la metodología PRISMA, con fases establecidas como la identificación, el cribado, la elegibilidad e inclusión garantizando un proceso estructurado y reproducible para la identificación y selección de literatura científica relevante, se consultaron bases de datos especializadas y motores de búsqueda académicos como Google Scholar para acceso amplio a literatura multidisciplinaria, SciELO para publicaciones científicas latinoamericanas, PubMed como base de datos biomédica especializada, y Elsevier como plataforma de literatura científica internacional,

La búsqueda se implementó utilizando palabras clave en español e inglés (Enfermedad celíaca/Celiac disease, Adulto mayor/Elderly, Dieta sin gluten/Gluten-free diet, Nutrición en el adulto mayor/Nutrition in elderly, Celiaquía geriátrica/Geriatric celiac disease), aplicadas tanto de forma individual como mediante combinaciones estratégicas con operadores booleanos (AND, OR).

2.2.4.1 Criterios de inclusión

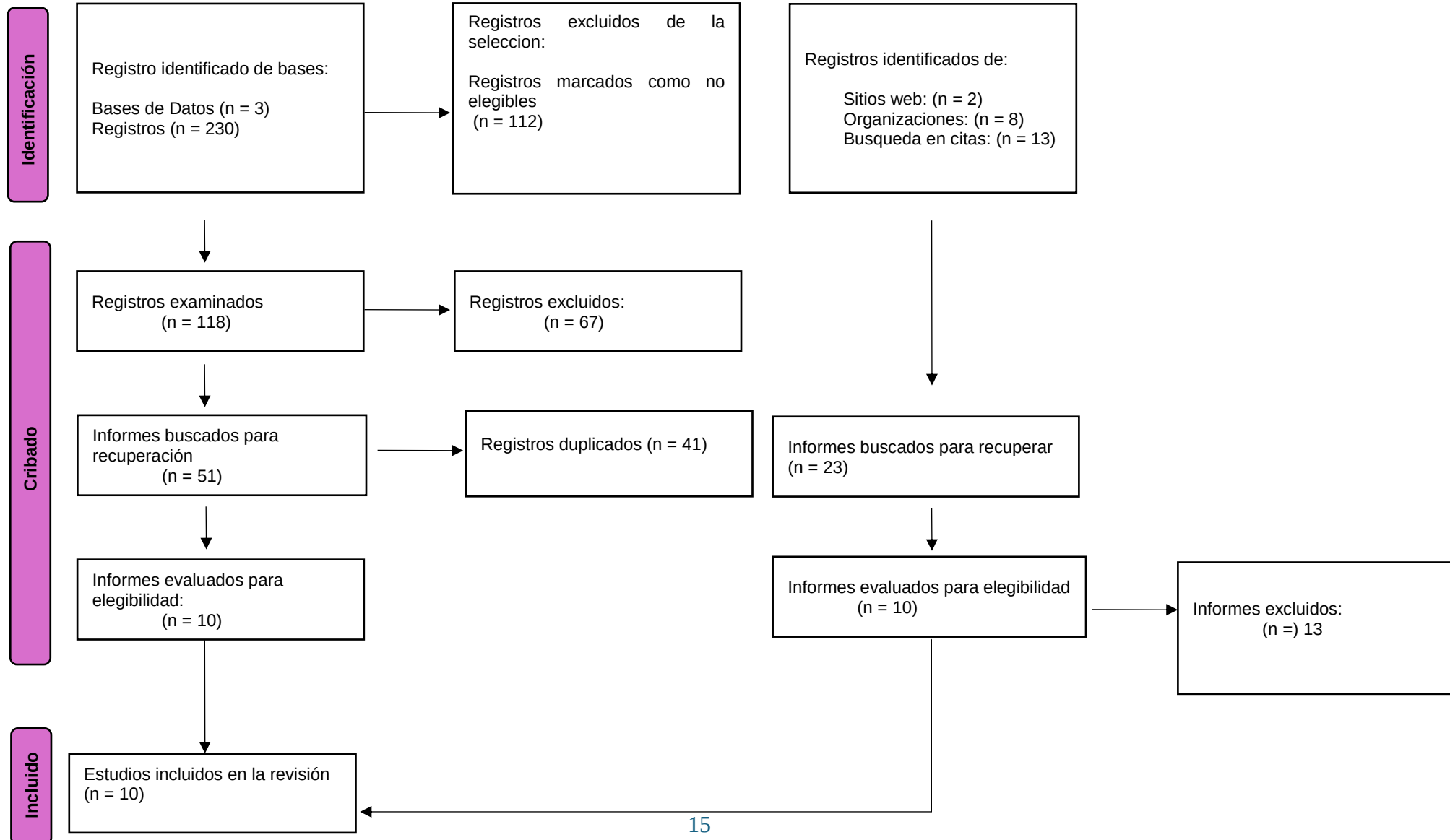
Para la selección de los artículos científicos se estableció un rango comprendido entre los años 2012 a 2025, sin restricciones idiomáticas, geográfica, enfocado en adultos mayores y priorizando estudios de acceso gratuito, para garantizar la disponibilidad de la información, esta decisión metodológica se fundamentó en la escasez de investigaciones especializadas en esta población etaria para consolidar una base bibliográfica suficiente para el análisis.

2.2.4.2 Criterios de exclusión

Se excluyeron de la revisión aquellos artículos científicos que requerían pago para su acceso completo, así como publicaciones que carecían de rigor científico o valor académico que aseguraran la confiabilidad y validez de las fuentes consultadas. Según se mencionaba en la metodología son todos los siguientes resultados de la búsqueda.

Identificación de estudios a través de bases de datos y registros

Identificación de estudios a través otros métodos



2.2.5 FASE 2: Elaboración de mensajes claves para adultos mayores con enfermedad celiaca

Con base en el análisis detallado de la literatura científica y la evaluación del estado nutricional de adultos mayores diagnosticados con enfermedad celíaca, se elaboraron 10 recomendaciones nutricionales fundamentadas en evidencia científica para este grupo poblacional.

La información referente al estado nutricional de los adultos mayores se obtuvo a partir de las etapas preliminares del estudio principal denominado "Evaluación del estado nutricional de los pacientes Celiacos de la Fundación Celiacos del Ecuador", autorizado mediante Resolución Nro. UTA-CONIN-2025-0102-R, y analizada en el proyecto de investigación "Evaluación del Estado Nutricional en Pacientes de la Asociación Celíacos del Ecuador"(Meneses, 2025).

2.2.6 FASE 3: Estandarización de porciones y recetas para el Adulto Mayor

En esta etapa se desarrollaron tablas de porciones alimentarias adaptadas específicamente para adultos mayores con enfermedad celíaca, estableciendo tamaños y cantidades recomendadas por grupos de alimentos para esto se utilizó el documento técnico Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador, simultáneamente se estandarizaron 5 recetas, para garantizar la precisión en las medidas y porciones, se utilizó como referencia metodológica el Manual Fotográfico de porciones de la Universidad de San Francisco de Quito (Herrera Fontana et al., 2022), que proporcionó los criterios estandarizados necesarios para las preparaciones culinarias, este manual permitió establecer medidas exactas y reproducibles para cada ingrediente y preparación incluida en las recetas, las tablas de porciones junto con sus especificaciones detalladas fueron incorporadas en la sección de resultados del presente documento para facilitar su consulta y aplicación práctica.

2.2.7 FASE 4: Elaboración de la guía alimentaria

En esta fase se consolidaron las tablas de porciones con el cálculo de los requerimientos energéticos realizados en Microsoft Excel para el cálculo preciso de las kilocalorías para mujeres y hombres de acuerdo a las recomendaciones de las Guías Alimentarias del Ecuador (GABA) (MSP,2018) y ESPEN (Rousseau et al., 2013),

además con la tabla de medidas caseras se desarrolló las recetas para crear una guía alimentaria, asegurando que fueran tanto nutritivas como atractivas al paladar, se diseñó una línea gráfica que hizo la guía visualmente atractiva y de fácil comprensión para los pacientes, facilitando su uso práctico en el hogar, la guía incluyó la elaboración de un menú completo para 21 días, distribuido en 3 semanas de 7 días cada una, incorporando las recetas estandarizadas y los tamaños de porción establecidos en las tablas previas, este menú proporcionó a los adultos mayores con enfermedad celíaca una herramienta práctica y completa para planificar su alimentación diaria de manera segura y nutritiva.

2.2.8 FASE 5: Validación de las guías alimentarias

Con el fin de asegurar la validez, claridad, pertinencia y calidad de la guía alimentaria dirigida a adultos mayores con enfermedad celíaca, se realizó una revisión por parte de profesionales especializados, quienes evaluaron si el material estaba bien elaborado y era adecuado para su uso.

En este proceso participaron nutricionistas con al menos dos años de experiencia en nutrición clínica, seleccionados de forma intencional, su participación permitió valorar tanto la precisión científica como la utilidad práctica de la guía. El número de revisores estaba fundamentado en las pautas de investigación definidas por Lynn (1986) y por Polit y Beck (2006), los cuales concluyeron que revisores entre 5 y 10 son suficientes para una evaluación fiable.

A cada uno de los/as profesionales que participaron en la revisión se les entregó el borrador de la guía junto con un formulario de Google Forms, donde calificarían los aspectos de la guía de 1 a 4 (Del 1= Deficiente, 2= Aceptable, 3= Bueno a 4= Excelente). En concreto, los aspectos a evaluar fueron: el contenido científico, la claridad de la lengua, la adecuación de las recomendaciones nutricionales y el diseño visual del documento.

Los datos obtenidos se introdujeron en un documento de Excel para su análisis. Se calculó una puntuación que fue denominada Índice de Validez de Contenido (IVC), lo que permitía determinar la aceptabilidad de cada una de las partes que conforman la guía alimentaria que se evaluaba. Los resultados se interpretaron de la siguiente manera: un IVC de 0,80 o superior viable (contenido válido); un IVC entre 0,60 y 0,79 revisable (contenido con ajustes menores); un IVC inferior a 0,60 revisable (contenido que necesita revisarse/modificarse).

Finalmente, también se tuvieron en cuenta los comentarios escritos de los expertos, lo que permitió identificar aspectos de mejora y ejecutar las modificaciones pertinentes que llevaron a la versión final de la guía alimentaria.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

3.1 Análisis e interpretación de los resultados

3.1.1 Fase 1: Procedimiento para la recolección de la información

“The Oslo definitions for coeliac disease and related terms.” (Ludvigsson et al., 2013)

El artículo establece definiciones estandarizadas que permiten delimitar de manera precisa las necesidades clínicas y nutricionales de los pacientes con enfermedad celíaca. Para adultos mayores, estas definiciones facilitan evaluar la evolución de la mucosa intestinal, la absorción de nutrientes y los riesgos asociados a la malnutrición. La estandarización permite la diferenciación entre enfermedad celíaca activa, potencial y no responsiva, siendo decisiva para el ajuste de los requerimientos dietéticos. Los autores concluyen que la terminología clara permite mejorar el diseño de las intervenciones nutricionales, sobre todo en poblaciones vulnerables como la de los adultos mayores. Esta base conceptual posibilita la elaboración de guías alimentarias específicas.

El estudio también evidencia que la respuesta a la dieta sin gluten puede ser distinta en los adultos mayores por la existencia de comorbilidades, polifarmacia y menor ingesta de proteínas. Los autores argumentan que la población de adultos mayores requiere un seguimiento más intensivo para prevenir deficiencias como hierro, calcio, vitamina D y vitamina B12. También sugieren realizar valoraciones sistemáticas del riesgo de sarcopenia, puesto que el bajo consumo energético y la absorción ineficiente son comunes en este grupo de edad. El artículo supone una base interesante sobre la necesidad de directrices nutricionales diferenciadas para el adulto mayor celíaco.

“A Review on the Gluten-Free Diet: Technological and Nutritional Challenges” (El Khoury et al., 2018)

Este artículo revisa la calidad nutricional de la dieta sin gluten y confirma que suele ser deficitaria en fibra, hierro, calcio, vitamina D y vitaminas del grupo B. En adultos mayores celíacos, estas deficiencias se profundizan por el envejecimiento fisiológico y la disminución del apetito. Los autores advierten que el consumo excesivo de productos procesados sin gluten contribuye al bajo aporte de micronutrientes esenciales. Asimismo, identifican patrones alimentarios que podrían corregirse mediante guías específicas que prioricen alimentos naturalmente libres de gluten. La revisión recomienda intervenciones enfocadas en densidad nutricional y balance energético.

El estudio destaca que la dieta sin gluten puede ser adecuada solo si se planifica correctamente, lo cual es un desafío para el adulto mayor que enfrenta barreras económicas, funcionales o cognitivas. Los autores subrayan la importancia de reforzar el consumo de pseudo-cereales, legumbres y frutos secos para mejorar el perfil nutricional. También enfatizan que los programas de educación alimentaria deben adaptarse a las necesidades del envejecimiento, incluyendo estrategias para facilitar la preparación de alimentos ricos en nutrientes. El artículo sustenta la necesidad de una guía alimentaria estructurada para este grupo etario.

“Vitamin and mineral deficiencies are highly prevalent in newly diagnosed celiac disease patients.” (Wierdsma et al., 2013)

Este estudio analiza las deficiencias más comunes al momento del diagnóstico, hallando prevalencias elevadas de déficit de vitamina D, vitamina B12, ácido fólico, hierro y zinc. En adultos mayores celíacos, estas carencias representan riesgos significativos, incluyendo anemia, deterioro cognitivo y pérdida de masa ósea. Los autores señalan que la mala absorción intestinal continúa aún después de haber iniciado la dieta libre de gluten debido a la lenta recuperación de la mucosa intestinal, por lo que esto precisa de recomendaciones alimenticias específicas para cubrir unos requerimientos alimentarios mayores en la vejez. El artículo confirma la necesidad de un seguimiento nutricional continuo.

El análisis también muestra que la ingesta dietética habitual de los pacientes no alcanza los niveles óptimos que se espera para su edad, en especial en lo que respecta a los micronutrientes críticos. Los autores sugieren ajustar la dieta mediante alimentos fortificados o suplementación controlada para reducir el riesgo de malnutrición. En adultos mayores, además, recomiendan evaluar la función muscular y la salud ósea de

manera periódica. El estudio ofrece evidencia sólida para integrar estrategias de suplementación y educación nutricional dentro de una guía alimentaria para esta población vulnerable.

“Nutritional imbalances in adult celiac patients following a gluten-free diet.”

(Cardo et al., 2021)

La investigación indica que muchos adultos celíacos consumen menos fibra, calcio y vitaminas del complejo B al cambiar cereales naturales por productos sin gluten procesados. Esta tendencia genera una ingesta alimentaria no equilibrada, que afecta más intensamente a los adultos mayores con menor capacidad de absorción intestinal. Los propios autores muestran que ese consumo proteico es insuficiente, algo que está relacionado con un mayor riesgo de sarcopenia. Proponen que se comience a utilizar otros cereales alternativos como quinoa y amaranto para mejorar la calidad nutricional y el estudio abunda sobre la necesidad de fomentar el uso de estrategias educativas personalizadas.

Del mismo modo, comprobaron que las mujeres adultas mayores celíacas poseen mayor déficit de calcio y vitamina D, por lo que la posibilidad de padecer fracturas es mayor. En este sentido, el trabajo recomienda aumentar el consumo de lácteos fortificados, pescado graso y complementar con una exposición moderada al sol. También indica que la sustitución de alimentos sin gluten debe realizarse enfatizando productos naturalmente libres de gluten en lugar de ultraprocesados. Estos hallazgos respaldan la necesidad de desarrollar guías alimentarias específicas que orienten el consumo seguro y nutritivo en adultos mayores.

“Gluten-Free Products: Do We Need to Update Our Knowledge?” (Mármol

et al., 2022)

El artículo analiza la evolución nutricional de los productos sin gluten comercializados en España durante los últimos nueve años y compara su composición con los equivalentes que contienen gluten. Los autores llevaron a cabo una evaluación de un total de 104 productos sin gluten y hallaron cambios importantes en categorías como galletas, cereales de desayuno, masas, pizzas y panes. En concreto, las pastas sin gluten mostraron una importante disminución en energía, proteínas, carbohidratos simples, grasas saturadas, fibra y sal en comparación con versiones anteriores. Las comparativas

de los productos sin gluten actuales frente a versiones con gluten existente mostraron diferencias muy marcadas en proteínas y sal.

El estudio también abarcó la comparativa de dietas de 25 adultos celíacos: en comparación de dietas basadas en productos sin gluten frente a dietas basadas en productos con gluten equivalentes. Los resultados mostraron que las dietas basadas en productos sin gluten eran todavía más bajas en proteínas y más altas en carbohidratos, aun cuando se constataron mejoras en su formulación en los últimos años. Los autores concluyen que los productos sin gluten no podrían ser considerados nutricionalmente equivalentes a los productos con gluten, manteniendo perfiles macronutricionales dispares que pueden ayudar a decidir por una dieta no equilibrada en personas con enfermedad celíaca.

“Nutritional Status and Metabolism in Celiac Disease: Narrative Review.”
(Mędza & Szlagatys, 2023)

El artículo revisa estudios recientes sobre el estado nutricional y el metabolismo en pacientes con enfermedad celíaca, destacando que la malnutrición puede presentarse tanto en forma de desnutrición como de sobrepeso. En el momento del diagnóstico, algunos pacientes muestran bajo peso y retraso del crecimiento debido a la malabsorción generada por la inflamación intestinal, pero estos no son síntomas universales. La revisión también destaca que la enfermedad celíaca presenta manifestaciones clínicas diferentes, todas con sus peculiaridades nutricionales que requieren ser evaluadas de forma individual. Conocer esas variaciones permite tener una mejor orientación de las necesidades dietéticas y, por lo tanto, definir los tipos de planes alimentarios equilibrados que no sólo consistan en la eliminación del gluten, sino que aseguren una adecuada ingesta de nutrientes esenciales.

El documento menciona que, aunque la dieta libre de gluten es el eje del tratamiento y la que mejora el estado nutricional, también es verdad que las características de malnutrición pueden persistir en el curso del seguimiento; además, también centra la atención sobre el hecho de que algunos pacientes pueden desarrollar sobrepeso y/o incluso obesidad tras iniciar la dieta, a causa de los cambios metabólicos junto con el consumo de productos sin gluten capaces de tener una alta densidad calórica, y por ello los cambios posteriores serán capaces de tener más riesgos metabólicos si no se tiene una adecuada intervención. La revisión concluye que una valoración nutricional adaptada e

integrada en un seguimiento dietético es un aspecto que puede optimizar la salud de los pacientes celíacos, prevenir sus complicaciones asociadas.

“Bone density and nutritional deficiencies in celiac disease.” (Larussa et al., 2012)

Este artículo analiza la relación entre enfermedad celíaca, densidad ósea y deficiencias nutricionales. Los autores reportan prevalencias elevadas de osteopenia y osteoporosis, particularmente en adultos mayores. Identifican déficits de calcio, vitamina D y proteínas como factores determinantes de la pérdida ósea. Además, señalan que la dieta sin gluten, mal planificada, contribuye a bajo consumo de nutrientes esenciales. Destaca la necesidad de vigilar los parámetros bioquímicos y la densitometría en los mayores; además se incide en la importancia de la guía alimentaria para prevenir la pérdida ósea.

Este segundo informe del estudio en la alimentación de los pacientes señala la insuficiencia de ingesta de lácteos, pescados grasos y vegetales ricos en calcio. Los autores comentan sobre la necesidad de elevar la ingestión de proteínas para reducir el riesgo de fragilidad y sarcopenia. También señalan que la suplementación de vitamina D debe individualizarse para cubrir requerimientos elevados en la vejez. El artículo aporta evidencia clave para estructurar pautas alimentarias orientadas al mantenimiento de la salud ósea en adultos mayores celíacos.

“Impact of a Gluten-Free Diet in Adults With Celiac Disease: Nutritional Deficiencies and Challenges.” (Ghunaim et al., 2024)

El artículo analiza el efecto general de la dieta sin gluten en adultos con enfermedad celíaca y explica que este régimen permite controlar la inflamación intestinal. También sostiene que la enfermedad causa atrofia de vellosidades y, por tanto, alteración en la absorción de nutrientes esenciales, lo que provoca alteraciones en el metabolismo. La revisión corrobora que la dieta ayuda a prevenir complicaciones (osteoporosis) y disminuye síntomas que afectan el bienestar. En otro momento indica que el precio de estos productos obstaculiza la adecuada adherencia en muchos pacientes. También sostiene que mantener en la práctica la eliminación completa del gluten afecta la continuidad del tratamiento y genera tensiones en el proceso de tratamiento. El texto señala que los requerimientos de vigilancia nutricional aumentan en estas condiciones y pueden generar incertidumbre en algunos casos.

El estudio señala que la dieta sin gluten puede originar deficiencias nutricionales cuando el plan alimentario no se organiza de manera cuidadosa y constante. También menciona déficit de hierro, vitamina D, calcio y vitaminas del grupo B, lo que produce alteraciones que requieren monitoreo. El texto informa que muchos pacientes presentan ansiedad o temor por una posible contaminación cruzada y estas experiencias afectan el descanso nocturno. La revisión explica que, aunque varias personas muestran mejoría, la carga emocional del tratamiento continúa siendo amplia. Señala además que un manejo integral necesita educación alimentaria y apoyo psicológico para fortalecer la adherencia.

“Micronutrient Deficiencies as Early Signs of Celiac Disease: Exemplified by Two Cases.” (Nielsen et al., 2025)

El artículo de investigación aborda el impacto de la dieta sin gluten en la población adulta y la enfermedad celíaca y establece que, encontrando la dieta como el tratamiento más eficaz que ayuda a controlar la inflamación intestinal y a promover la recuperación de la mucosa, su cumplimiento no es sencillo. Como consecuencia de la enfermedad celíaca se produce atrofia de vellosidades y alteración de la absorción de nutrientes que da lugar a múltiples cambios metabólicos. La revisión del artículo pone de manifiesto que la dieta sin gluten produce una reducción de los síntomas, previene complicaciones como la osteoporosis, y mejora la funcionalidad en la mayoría de pacientes, aunque a su vez estima que es una dieta costosa, con un gran acceso limitado y que conlleva exigencias terapéuticas que dificultan mantener un seguimiento estricto.

La obra de investigación encuentra que la dieta sin gluten puede promover deficiencias nutricionales si no está bien planificada, siendo habitual encontrar déficits de hierro, vitamina D, calcio, y vitaminas del complejo B. Además, hace referencia a la presencia de desafíos psicológicos y sociales como, por ejemplo, ansiedad, miedo a la contaminación cruzada, alteraciones del sueño, etc., que repercuten en los niveles de calidad de vida, de la misma forma que la carga emocional y social del tratamiento se mantiene en el tiempo a pesar que la mayoría de los pacientes ven mejoría. El artículo propone un abordaje integral que combine educación nutricional, acompañamiento psicológico y estrategias de adherencia para optimizar los resultados clínicos.

“Outcomes in Adults with Celiac Disease Following a Gluten-Free Diet.” (Balaban et al., 2025)

El artículo analiza los resultados histológicos en adultos con enfermedad celíaca que siguen una dieta libre de gluten, destacando que aún no existe consenso sobre la mejor forma de realizar el seguimiento a largo plazo. A pesar de la evidente mejoría clínica y serológica que muestran muchos pacientes, una buena cantidad de ellos continúan presentando atrofia vellosa persistente. Con el propósito de resumir la evidencia existente, los autores han realizado una revisión de estudios de cohortes que incluían biopsias de seguimiento y que identificaron variables relacionadas con la edad, características basales de la mucosa, duración de la dieta y estado serológico.

Los resultados evidencian que la tasa media de remisión histológica se estableció en 58.8% aunque con una gran variabilidad entre los estudios lo cual es atribuible a las diferencias en los criterios de recuperación. Algunas investigaciones definían recuperación como solo histología Marsh 0 mientras que otros aceptaban patrones más laxos, como Marsh 1 o cualquier mucosa sin atrofia (Marsh < 3). También se llevaron a cabo mediciones cuantitativas como relación altura de vellosidad/profundidad de criptas incidiendo de forma notable en las cifras comunicadas. El artículo concluyó que periodos de dieta más largos y una evaluación relativa de adherencia más estricta aumentan las tasas de remisión.

Tabla 2. Resumen de artículos y contraste con el grupo etario de Meneses (adultos mayores)

Nº	Artículo (año)	Tipo de estudio / enfoque	Resultados nutricionales relevantes	Contraste con adultos mayores de la Fundación Celíacos del Ecuador (Meneses 2025)
1	Ludvigsson et al., 2013 – “Oslo definitions for coeliac disease and related terms”	Consenso de expertos, revisión conceptual	Establecer claramente los parámetros de la EC clásica, no clásica, potencial, refractaria, etc.. Es importante resaltar que la respuesta clínica e histológica frente a la DSG varía en función de la edad y en las personas mayores la respuesta mucosa es más lenta que en el resto de la población existiendo en este grupo mayor riesgo de desnutrición, anemia, osteoporosis etc.	El colectivo de mayores de Meneses muestra un IMC que denota obesidad (IMC medio 36,6) muy elevada y hay potencial riesgo CV eso da cabida a lo que se venía planteando con anterioridad: la EC en la edad avanzada no es solamente déficit ponderal: la malnutrición por exceso forma parte de la mucosa probablemente lesionada de larga evolución que se deberá poner de manifiesto para, a partir de ahí, dar paso a definiciones claras de EC activa/no responsiva a la alimentación y la suplementación.
2	El Khoury et al., 2018 – “A Review on the Gluten-Free Diet: Technological and Nutritional Challenges”	Revisión narrativa	La DSG habitual es baja en fibra, hierro, calcio, vitamina D y vitaminas B, y alta en ultraprocesados sin gluten. En adultos mayores, el riesgo se acentúa por menor ingesta total, anorexia, limitaciones funcionales y económicas. Recomendación priorizar	Los ancianos que Meneses expone tienen un IMC elevado y un porcentaje elevado de grasa corporal, aunque el trabajo no estudia los micronutrientes. Tal and como se ha comentado en la revisión, probablemente tienen una DSG hipercalórica y muy pobre en micronutrientes. Este descubrimiento puede explicar la coexistencia de obesidad, riesgo cardiovascular y

Nº	Artículo (año)	Tipo de estudio / enfoque	Resultados nutricionales relevantes	Contraste con adultos mayores de la Fundación Celíacos del Ecuador (Meneses 2025)
			alimentos naturalmente sin gluten (legumbres, pseudocereales, frutos secos).	un aumento potencial del riesgo de fracturas y sarcopenia si la ingesta de proteínas y de calcio es inadecuada.
3	Wierdsma et al., 2013 – “Vitamin and mineral deficiencies are highly prevalent in newly diagnosed celiac disease patients”	Estudio observacional en pacientes recién diagnosticados	Relata una altísima prevalencia de déficit de vitamina D, B12, ácido fólico, hierro y zinc, con riesgo de anemia, alteraciones cognitivas y pérdida ósea. Añade que la malabsorción es evidente tiempo después de iniciar el DSG, por lo que sugiere una buena suplementación, así como monitorización sistemática.	En el caso de Meneses no se realizaron evaluaciones de micronutrientes, aunque el perfil de los adultos mayores (IMC elevado, grasa muy elevada) sugiere una situación de malnutrición de origen "oculto": exceso de grasa, posible déficit de micronutrientes y masa muscular solo ligeramente superior a lo medio. La guía alimentaria que se debería haber propuesto debería incluir cribado y suplementación en materia de hierro, vitamina D, calcio y vitaminas B, siguiendo las recomendaciones de este estudio.
4	Cardo et al., 2021 – “Nutritional imbalances in adult celiac patients following a gluten-free diet”	Estudio transversal	Muestra que muchos adultos en DSG consumen menos fibra, calcio y vitaminas B, y menos proteínas al reemplazar cereales con productos sin gluten procesados. Destaca riesgo de sarcopenia y aumento de grasa corporal, especialmente en mujeres	Los adultos mayores de Meneses presentan cantidad de grasa muy elevada: 49 % y obesidad, lo que coincide con el patrón de Cardo: mayor cantidad de grasa, menor posible de masa magra y dieta a base de productos sin gluten procesados. Por tanto, la guía alimentaria tiene que priorizar el consumo de

Nº	Artículo (año)	Tipo de estudio / enfoque	Resultados nutricionales relevantes	Contraste con adultos mayores de la Fundación Celíacos del Ecuador (Meneses 2025)
			y adultos mayores. Recomienda usar quinoa, amaranto y legumbres para mejorar la calidad de la dieta.	proteínas de calidad y de cereales alternativos, y disminuir el de ultraprocesados para abarcar el aumento de grasa y la sarcopenia.
5	Mármol et al., 2022 – “Gluten-Free Products: Do We Need to Update Our Knowledge?”	Estudio comparativo de composición de alimentos + análisis de dietas	Fueron comparados, por todos aquellos productos sin gluten, 104 que presentaban versiones con gluten. A pesar de las mejoras obtenidas recientemente, las dietas basadas en estos productos continúan siendo más bajas en proteínas y ricas en carbohidratos. Las pastas sin gluten del artículo contienen menos aporte energético y menos sal que sus homólogas con gluten, aunque muchos productos analizados siguen mostrando perfiles macronutricionales desbalanceados.	Los adultos mayores que participaron del trabajo de Meneses tienen IMC elevado con mucha grasa, pues en el trabajo de Meneses se deduce que la DSG es rica en carbohidratos en relación con las grasas de los productos industriales sin gluten y relativamente baja en proteínas. Esto pone de manifiesto que la guía debe limitar el uso de productos industriales sin gluten y tener como base los alimentos frescos, pues de otro modo se favorecen la obesidad y las complicaciones metabólicas de los adultos mayores.
6	Mędza & Szlagatys, 2023 – “Nutritional Status and Metabolism	Revisión narrativa	Indica que en la EC pueden darse los escenarios de desnutrición y sobrepeso/obesidad. A partir de que los pacientes comienzan con el DSG se pueden producir	Los datos de Meneses evidencian en efecto este fenómeno en el ciclo vital: déficit en la infancia (bajo peso bajo talla) y malnutrición por exceso en adolescencia/adulthood, mientras

Nº	Artículo (año)	Tipo de estudio / enfoque	Resultados nutricionales relevantes	Contraste con adultos mayores de la Fundación Celíacos del Ecuador (Meneses 2025)
	in Celiac Disease: Narrative Review”		cambios de bajo peso a sobrepeso, sobre todo cuando la dieta se basa en productos muy calóricos, sin gluten. Habla del riesgo de síndrome metabólico y complicaciones lipídicas si no se controla adecuadamente la dieta.	los adultos mayores combinan obesidad y alta grasa corporal. Y esto se encuentra en la revisión y manifiesta la urgencia de intervenir precozmente para evitar la "transición" a la obesidad en la vejez.
7	Larussa et al., 2012 – “Bone density and nutritional deficiencies in celiac disease”	Estudio observacional	Altas tasas de osteopenia y osteoporosis se observan también en adultos (mayores) con respecto a la asociación con déficits de calcio, vitamina D y proteínas. Los autores recomiendan monitorizar densidad ósea, niveles de vitamina D y, si se corresponde, ajustar ingesta proteica.	En Meneses, el IMC alto y el sobrepeso pueden enmascarar una posible ausencia de masa ósea, lo cual puede ocurrir en los ancianos. Esto se debe a que la Densidad Mineral Ósea ni siquiera se estima y, por tanto, la osteoporosis podría ser "silenciosa", como bien se expone en Larussa. Por otro lado, la guía alimentaria para pacientes mayores celíacos deberá incluir un aporte suficiente de proteínas, calcio y vitamina D, además de recomendar densitometría de forma reiterada.
8	Ghunaim et al., 2024 – “Impact of a Gluten-Free Diet in Adults With	Revisión / estudio mixto	Afirmar que la DSG desarrolla el control de la inflamación y previene complicaciones obesas como la osteoporosis es cierto también confirmarlo frente a	Meneses describe, en el contexto de la Fundación Celíacos del Ecuador, a una población con limitaciones alimentarias y con riesgo de desnutrición. En los adultos mayores

Nº	Artículo (año)	Tipo de estudio / enfoque	Resultados nutricionales relevantes	Contraste con adultos mayores de la Fundación Celíacos del Ecuador (Meneses 2025)
	Celiac Disease: Nutritional Deficiencies and Challenges”		múltiples otras complicaciones que la DSG puede prevenir, aunque asumiendo el riesgo de déficit de hierro, vitamina D, calcio o vitaminas B. También hace notar barreras económicas, miedo a la contaminación cruzada, carga emocional etc., que pueden incidir en la falta de adherencia y la calidad de la dieta.	predomina la obesidad, sin embargo, los factores psicosociales descritos por Ghunaim (costo, ansiedad y adherencia) resultan ser muy plausibles. Por lo tanto, la guía alimentaria deberá incorporar la educación nutricional y apoyo psicosocial de manera intercalada, y no únicamente ser un espacio para recetas, para así mejorar la adherencia en la vejez.
9	Nielsen et al., 2025 – “Micronutrient Deficiencies as Early Signs of Celiac Disease: Exemplified by Two Cases”	Serie de casos / revisión breve	Resalta que las deficiencias de hierro, vitamina D, calcio y vitaminas del complejo B puede ser expresiones mediante las cuales se manifiestan de una manera muy temprana la EC, y también enfatiza que aún en el caso de una DSG se encuentran ante retos: coste elevado, acceso desigual, preocupación por la contaminación cruzada, alteraciones del sueño y necesidad de contar con educación y acompañamiento psicológico.	En el grupo de adultos mayores de Meneses, la clínica podría no ser "dramática" en términos de peso bajo, pero sí pueden darse deficiencias subclínicas de los micronutrientes en un entorno de obesidad. El mensaje esencial para la guía sería que no es suficiente con medir el IMC: sería necesario un screening bioquímico y un abordaje psicosocial, al igual que el de Nielsen.

Nº	Artículo (año)	Tipo de estudio / enfoque	Resultados nutricionales relevantes	Contraste con adultos mayores de la Fundación Celíacos del Ecuador (Meneses 2025)
10	Balaban et al., 2025 – “Outcomes in Adults with Celiac Disease Following a Gluten-Free Diet”	Revisión de cohortes con biopsia de seguimiento	Informan que sólo unos 58,8% obtienen la remisión histológica con mucha variabilidad entre estudios. Comentan que la edad, el tiempo de DSG y la adherencia estricta tienen una importancia relevante en la recuperación de las vellosidades. Parte de los pacientes presentan atrofia, a pesar de sentirse clínicamente bien.	Los ancianos de Meneses, con probablemente larga historia de EC, obesidad y alta grasa, pueden pertenecer al grupo con recuperación del intestino incompleta o mala adherencia, especialmente si su dieta se caracteriza por ser rica en ultraprocesados. La guía de alimentación debería ser utilizada como recurso para mejorar adherencia y calidad de la dieta, con gran énfasis en los ancianos, con el fin de conseguir una mejora histológica y no sólo una reducción del peso.

Nota. Elaboración propia.

3.1.2 Fase 2: Elaboración de mensajes claves para adultos mayores con enfermedad celiaca

Después del análisis detallado de la literatura científica reciente y de la evaluación nutricional realizada en la fase inicial del proyecto, se establecieron diez recomendaciones nutricionales dirigidas a las personas con enfermedad celiaca según su grupo etario. Estas orientaciones buscan apoyar el manejo adecuado de la dieta sin gluten, mejorar la calidad de la alimentación y prevenir deficiencias que son frecuentes en esta condición. Cada recomendación se ha redactado en un lenguaje sencillo para facilitar su comprensión y uso diario. Las recomendaciones se presentan en la **Tabla 3**.

Tabla 3. Mensajes nutricionales para adultos mayores con enfermedad celiaca

Nro.	Recomendación / Mensaje	Descripción para el adulto mayor con enfermedad celiaca
1	Mantenga una alimentación estrictamente libre de gluten.	Eliminen la presencia en los alimentos de trigo, cebada o centeno y tomen precauciones en la contaminación cruzada al manipular los alimentos. Lean las etiquetas, escojan alimentos que hayan sido certificados como libres de gluten en las etiquetas. La adhesión estricta a esta dieta celiaca asegura una recuperación intestinal con menos complicaciones digestivas y nutricionales (Ludvigsson et al., 2013).
2	Garantice un consumo adecuado de proteínas durante el día.	El consumo de proteínas debe ser distribuido a lo largo de las comidas principales con el objetivo de mantener la masa muscular y prevenir la sarcopenia. Las fuentes de proteínas a tener en cuenta son las que se consideran de mayor valor biológico como son el huevo, el pescado, el pollo, los lácteos y las legumbres sin gluten, tal y como se muestra en el trabajo de Cardo et al., 2021.
3	Priorice alimentos naturalmente libres de gluten.	Diga sí a los alimentos naturales como frutas, verduras, arroz, papa, quinua o legumbres, ya que te dan mejor calidad nutricional y te darán menos cantidad de productos procesados sin gluten, que ante todo contienen menos cantidad de fibra y más azúcares (El Khoury et al. 2018).

Nro.	Recomendación / Mensaje	Descripción para el adulto mayor con enfermedad celíaca
4	Asegure un adecuado consumo de fibra alimentaria.	Añada frutas, verduras, semillas o avena certificada para mejorar el tránsito intestinal y prevenir el estreñimiento. La fibra favorece el bienestar digestivo y el control del peso corporal en la vejez (Mármol et al., 2022).
5	Incluya alimentos ricos en calcio y vitamina D para proteger la salud ósea.	Consuma lácteos fortificados, pescados como sardina o atún y vegetales verdes. Estos nutrientes ayudan a prevenir osteoporosis y fracturas, frecuentes en personas celíacas de edad avanzada (Larussa et al., 2012).
6	Aumente la ingesta de hierro y vitaminas del complejo B.	Incluya alimentos como carnes magras, huevos, espinacas y legumbres para prevenir la anemia o la fatiga, dado que las personas celiacas presentan generalmente deficiencias debido a problemas de absorción (Wierdsma et al., 2013).
7	Mantenga una hidratación continua y adecuada durante el día.	Beba agua durante el día para hidratarse, favorecer la digestión y evitar el estreñimiento. Limite las bebidas azucaradas e, intente priorizar el agua y las infusiones sin azúcar (Ghunaim et al., 2024).
8	Realice actividad física adaptada a sus capacidades y necesidades.	Realizar actividades como andar o ejercicios suaves ayuda a preservar la masa muscular, a mejorar la movilidad y a favorecer la salud ósea en personas mayores (Mędza & Szlagatys-Sidorkiewicz, 2023).
9	Planifique sus comidas para mantener una dieta equilibrada y completa.	Organizar las comidas ayuda a escoger alimentos seguros sin gluten y a evitar deficiencias nutricionales; además de ayudar a mantener una alimentación variada y equilibrada (Nielsen et al., 2025).
10	Realice controles periódicos con un profesional de nutrición.	El seguimiento nutricional sirve para comprobar la salud, ajustar el gluten y evitar la aparición de deficiencias nutricionales en las personas mayores (Balaban et al., 2025).

Nota. Elaboración propia.

3.1.3 Fase 3: Estandarización de porciones y recetas para el Adulto Mayor

Medidas caseras

Las medidas caseras son un método práctico simple para medir alimentos usando utensilios domésticos comunes, como cucharas, vasos, tazas o unidades, su empleo posibilita calcular porciones sin requerir balanzas, lo que hace mas fácil, mantener un control en la alimentación todos los días.

Con ese fin de garantizar que se apliquen las sugerencias nutricionales se procedió a estandarizar porciones de alimentos transformando los pesos en medidas domésticas, siguiendo las directrices de la Guía Alimentaria del Ecuador (GABA) (MSP,2018), el catálogo se realizó utilizando un método híbrido a través de fotografías tomadas en el las instalaciones de la Universidad Técnica de Ambato y otras con el uso de IA (Gemini).

Tabla 4. Medidas caseras recomendadas

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

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

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

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

	*Canguil reventado	
	*Tortilla de maíz amarillo	
	*Maicena	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
PLÁTANO TUBÉRCULOS	Y° Plátano verde cocido	
	° Plátano maduro	
	° Oca cocida	
	° Zanahoria blanca cocida	

	° Camote cocida	
	° Papa cocida	
	° Papa amarilla	 
	° Mellocos cocidos	
	° Harina de plátano	
	° Yuca cocida	
GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA

FRUTAS	° Plátano de seda	
	° Papaya	
	° Piña	
	*Claudia roja	
	° Naranja	
	*Mandarina	
	*Limón	

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

	◦ Guayaba	
	◦ Melón	
	* Sandia	
	◦ Granadilla	
	* Higos	
	* Mango	

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

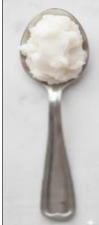
	° Perejil	
	° Cebolla paitaña	
	° Lechuga	
	° Tomate de riñón	
	° Espinaca Cruda	
	° Espinaca Cocida	
	° Acelga Cruda	

	° Acelga Cocida	
	° Col Cruda	
	° Col Cocida	
	° Coliflor cocida	
	° Rábano	
	° Brócoli	
VERDURAS APOORTE DE ENERGÍA MODERADO	° Arveja tierna cocida	

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

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

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

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

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

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

3.1.4 Fase 4: Elaboración de la guía alimentaria

Aporte calórico promedio y la distribución de porciones

Para el cálculo de los requerimientos energéticos, se empleó una matriz de cálculo de Microsoft Excel para el cálculo preciso de las kilocalorías diferenciadas por el sexo, esta distribución calórica se fundamentó en la Guía ESPEN (Rousseau et al., 2013) y en concordancia con las Guías alimentarias del Ecuador (GABA) (MSP,2018).

Se realizó el cálculo antes mencionado de las 1800 kilocalorías distribuido en carbohidratos 55 %, en grasa 30% y proteínas 15 % como se aprecia en la **Tabla 5**.

Tabla 5. Distribución del porcentaje de micronutrientes en adulto mayor (mujer)

	1800 KILOCALORIAS		
	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASA
Gramos	68	248	60
Porcentaje	15%	55%	30%

Nota. Elaboración propia.

Como se muestra en la **Tabla 6** se presenta la distribución de las porciones por el grupo de alimentos, el cálculo refleja un aporte total de 1873 kilocalorías y un porcentaje de adecuación de 104,04 % de carbohidratos, 105,50 % de grasas y 110,22 % de proteínas.

Tablas 6. Cálculo de la distribución del requerimiento por grupo de alimento en adulto mayor (mujer)

	UNIDAD	KILOCALORÍAS	CARBOHIDRATOS	GRASA	PROTEÍNAS
LACTEOS BAJOS EN GRASA	1	75	5,6	2,6	7
FRUTAS	4	172	42	1,2	4
VEGETALES CON APOORTE MODERADO DE ENERGÍA	4	88	17,2	0	4
VEGETALES CON BAJO APOORTE DE ENERGIA	5	80	16	1	2
CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS	3	144	1,5	4,5	21
CARNES BAJAS EN GRASA	2	216	0	16,6	15
LEGUMINOSAS SECAS COCIDAS	1	110	17,8	1,2	7,2
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	3	360	71,4	3,9	9,6

TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANO	4	256	65,2	0,8	0,4
GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	1	51	0,2	5,2	0,8
OLEOGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	2	124	5,2	11	3,4
ACEITES DE MANTECAS VEGETALES	3	135	0	15,3	0
AZUCARES, DULCES EN ALMIBAR Y BEBIDAS DULCES	1	62	15,4	0	0
TOTAL		1873	257,5	63,3	74,4
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN		104,06	104,04	105,50	110,22

Nota. Elaboración propia.

La **Tabla 7** se estableció un aporte energético de 2100 kilocalorías, el cual fue distribuido en carbohidratos 55 %, en grasa 30% y proteínas 15 %.

Tabla 7. Distribución del porcentaje de micronutrientes en adulto mayor (hombre)

2100 KILOCALORIAS			
	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASA
GRAMOS	79	289	70
PORCENTAJE	15%	55%	30%

Nota. Elaboración propia.

En la **Tabla 8** se presenta la distribución de porciones por el grupo de alimentos, el cálculo muestra un aporte total de 2130 kilocalorías distribuidas en macronutrientes como carbohidratos, grasas y proteínas, los cuales en el cálculo de los requerimientos se mantiene en un rango óptimo de acuerdo al porcentaje de adecuación de (90 % a 110 %).

Tablas 8. Cálculo de la distribución del requerimiento por grupo de alimento en adulto mayor (hombre)

	UNIDAD	KILOCALORIAS	CARBOHIDRATOS	GRASA	PROTEINAS
LACTEOS BAJOS EN GRASA	1	75	5,6	2,6	7
FRUTAS	5	215	52,5	1,5	5
VEGETALES CON APOORTE MODERADO DE ENERGÍA	4	88	17,2	0	4
VEGETALES CON BAJO APOORTE DE ENERGIA	4	64	12,8	0,8	1,6
CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS	4	192	2	6	28

CARNES BAJAS EN GRASA	2	216	0	16,6	15
LEGUMINOSAS SECAS COCIDAS	1	110	17,8	1,2	7,2
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	4	480	95,2	5,2	12,8
TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANO	4	256	65,2	0,8	0,4
GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	1	51	0,2	5,2	0,8
OLEOGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	3	186	7,8	16,5	5,1
ACEITES DE MANTECAS VEGETALES	3	135	0	15,3	0
AZUCARES, DULCES EN ALMIBAR Y BEBIDAS DULCES	1	62	15,4	0	0
TOTAL		2130	291,7	71,7	86,9
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN		101,43	101,02	102,43	110,35

Nota. Elaboración propia.

La **Tabla 9** detalla la distribución de 1495 kilocalorías, con una composición porcentual de carbohidratos, grasas y proteínas del 55%, 30% y 15%, respectivamente.

Tabla 9. Distribución del porcentaje de micronutrientes en adulto mayor (mujer)

1495 KILOCALORIAS			
	PROTEINAS	CARBOHIDRATOS	GRASA
GRAMOS	56	206	50
PORCENTAJE	15%	55%	30%

Nota. Elaboración propia.

Como se muestra en la **Tabla 10** la distribución de porciones por el grupo de alimentos, el cálculo refleja que los porcentajes de adecuación de carbohidrato desde de 101,62 %, de la grasa 103,14 % y de las proteínas de 110,23 % los cuales están dentro del rango de porcentaje de adecuación de (90 % a 110 %).

Tablas 10. Cálculo de la distribución del requerimiento por grupo de alimento en adulto mayor (mujer)

	UNIDAD	KILOCALORÍAS	CARBOHIDRATOS	GRASA	PROTEÍNAS
LACTEOS BAJOS EN GRASA	1	75	5,6	2,6	7
FRUTAS	5	215	52,5	1,5	5
VEGETALES CON APOORTE MODERADO DE ENERGÍA	5	110	21,5	0	5
VEGETALES CON BAJO APOORTE DE ENERGIA	6	96	19,2	1,2	2,4

CARNES MAGRAS, PESCADOS Y HUEVOS	3	144	1,5	4,5	21
LEGUMINOSAS SECAS COCIDAS	1	110	17,8	1,2	7,2
ALIMENTOS FECULENTOS - CEREALES	2	240	47,6	2,6	6,4
TUBERCULOS, RAICES FECULENTAS Y PLATANO	2	128	32,6	0,4	0,2
GRASAS DE ORIGEN ANIMAL	1	51	0,2	5,2	0,8
OLEOGINOSAS Y FRUTOS OLEOSOS	4	248	10,4	22	6,8
ACEITES DE MANTECAS VEGETALES	2	90	0	10,2	0
TOTAL		1507	208,9	51,4	61,8
PORCENTAJE DE ADECUACIÓN		100,80	101,62	103,14	110,23

Nota. Elaboración propia.

Porciones recomendadas por grupos de alimentos

Una vez realizado el proceso de cálculo la asignación de un número específico de porciones para cada grupo de alimentos, la **Tabla 11** brinda una información que ayuda a elegir dentro de un mismo grupo de alimentos la intercambiabilidad de los, esta estrategia facilita la adherencia del régimen nutricional manteniendo el equilibrio energético, para la realización de esta tabla se basó en la Guías Alimentarias del Ecuador (GABA) (MSP,2018).

Tabla 11. Porciones recomendadas para el adulto mayor con enfermedad celiaca

GRUPO		PORCIONES RECOMENDADAS AL DIA			APORTE NUTRICIONAL POR PORCIÓN DE INTERCAMBIO						
					LISTA	MEDIDA CASERA	PESO GR	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATO S G
		HOMBRES 2100	MUJERES 1800	MUJERES 1495							
LÁCTEOS BAJOS GRASA	EN	1	1	1	Leche descremada pasteurizada	1 taza	240	75	7,20	2,60	5,60
					Leche en polvo descremada	3 cucharadas	20				
					Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 laminas	30				

CARNES CON POCA GRASA	2	2	0	Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44	108	7,50	8,30	0,40
				Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña	30				
				Huevo de gallina	1 unidad mediana	55				
CARNES MAGRAS	4	3	3	Presa de pollo	1 presa peque (pierna, cadera, pechuga)	28	48	7,30	1,50	0,50
				Carne de cuy	¼ de unidad mediana	38				
				Carne de res magra promedio (cocida o al horno)	1 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	25				
				Carne de conejo	1 filete muy pequeño	25				
				Hígado de pollo	¼ de taza	30				
				Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño	28				
				Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano	30				

CEREALES	4	3	2	Arroz blanco	1/2 taza	88	120	3,20	1,30	23,80
				Arroz cocido						
				Quinoa cocida	1/2 taza	135				
				Maíz tostado	¼ taza	48				
				Mote cocido	1/2 taza	96				
				Fideo de arroz cocido	1/2 taza	100				
				Harina de maíz crudo	3 cucharadas	32				
				Avena en hojuelas	3 cucharadas	38				
				Amaranto	2/3 taza	135				
				Canguil reventado	2 tazas	24				
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	4	4	2	Tortilla de maíz amarillo	2 unidades	50				
				Maicena	4 cucharadas	25				
				Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana	75	64	0,10	0,20	16,30
				Plátano maduro	1/2 unidad mediana	75				
				Oca cocida	1/2 taza	100				

Zanahoria blanca cocida	1/2 taza	100
Camote cocido	1/2 taza	100
Papa cocida	1/2 taza	100
Papa amarilla	1/2 taza	100
Mellocos cocidos	1/2 taza	100
Harina de plátano	3 cucharadas	30
Yuca cocida	1/2 taza	60

FRUTAS	5	4	5	Plátano de seda	1/2 unidad	60	43	0,80	0,30	10,50
				Papaya	1 taza	100				
				Claudia roja	4 unidades	100				
				Piña	3/4 taza	100				
				Naranja	1 unidad mediana	100				
				Mandarina	2 unidades medianas	100				
				Limón	1/3 taza de jugo	100				

Manzana	1 unidad mediana	100
Mora	3/4 taza	100
Frutilla	5-6 frutillas medianas	100
Tomate de árbol	1 unidad mediana	100
Durazno	2 unidades mediana	100
Kiwi	2 unidades medianas	100
Guayaba	1/3 taza	100
Melón	1 taza	100
Sandia	1/2 taza	100
Granadilla	1 unidad mediana	50
Higos	6 unidades	60
Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar	100
Pera	1 unidad mediana	100
Uva negra / rosada	10 unidades medianas	100
Uva verde	10 unidades	100

VERDURAS CON BAJO APOORTE DE ENERGÍA	4	5	6	Pimiento rojo	1/2 unidad	50	16	0,40	0,20	3,20	
				Pimiento verde	1 unidad	75					
				Pepinillo	1/2 unidad	100					
				Perejil	1/2 taza	45					
				Cebolla paiteña	1/2 taza	40					
				Lechuga	1 taza	100					
				Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100					
				Espinaca Cruda	1 taza	75					
				Espinaca Cocida	3/4 taza	75					
				Acelga Cruda	2/3 taza	75					
				Acelga Cocida	1/3 taza	75					
				Col Cruda	1 taza	75					
				Col Cocida	1 taza	75					
				Coliflor cocida	3/4 taza	75					
				Rábano	1 taza	75					
				Brócoli	1/2 taza	50					

VERDURAS CON APOORTE DE ENERGÍA MOD ERADO	4	4	5	Arveja	tierna	¼ taza	25	22	0,90	0,10	4,30	
				cocida								
				Choclo		2 cucharadas	20					
				amarillo cocido								
				en mazorca								
				choclo	blanco	2 cucharadas	25					
				cocido								
				Haba	tierna	4 cucharadas	30					
				cocida								
GRASAS VEGETALES	3	3	2	Remolacha		½ taza	60					
				cocida								
				Lenteja	cocida	¼ de taza	20					
				Vainitas		½ taza	60					
				zanahoria		½ taza	50					
				cocida								
				zapallo	cocido	½ taza	50					
FRUTOS SECOS Y	3	2	4	Aceite de Oliva		1 cucharadita	5	45	0	5,10	0	
				Aceite	de	1 cucharadita	5					
				girasol								
FRUTOS SECOS Y	3	2	4	Aceite	de	1 cucharadita	5					
				aguacate								
FRUTOS SECOS Y	3	2	4	Almendras		1 cucharada	12	62	1,70	5,50	2,60	
				Maní		1 cucharada	12					

OLEAGINOSAS

Nueces		3 mitades de nueces	12
Chía		5 cucharadas	20
Aguacate		¼ de aguacate	45
Semillas Girasol	de	2 cucharadas	10

LEGUMINOSAS	1	1	1	Lenteja cocida	1/3 taza	80	110	7,20	1,20	17,80
				Garbanzo cocido	1/3 taza	80				
				Frejol negro cocido	1/3 taza	80				
				Frejol blanco cocido	1/3 taza	80				
				Frejol rosado cocido	1/3 taza	80				
				Choclo cocido sin sal	¼ taza	45				

GRASA ANIMAL	1	1	1	Crema de leche	1 cucharada	15	51	0.80	5.20	0.20
				Manteca de cerdo	1 cucharadita	5				

AZUCARES	1	1	0	Azúcar blanca	1 cucharada	15	62,00	0.30	0.10	15.40
				Gelatina polvo	en 4 cucharaditas	18				

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

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

Posteriormente se procedió al diseño de los ciclos de menú, donde se integró las porciones calculadas y los diversos sistemas de intercambios detallados anteriormente, esta metodología permitió estructurar opciones alimentarias variadas que respetan el aporte nutricional estableció para los adultos mayores con enfermedad celiaca.

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

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	DESAYUNO			PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
					INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD				
Huevos revueltos con espinaca Batido de frutilla Arepa	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Smoothie de manzana, leche y chía y patacones	Manzana	1 unidad mediana	100 g	Humita y infusión y fruta	Choclo amarillo cocido en mazorca	8 cucharadas	80 g
					Leche descremada	1 taza	240 g				
	Espinaca	1 taza	75 g		Chía	5 cucharadas	20 g			Huevo	1 unidad mediana
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								55 g
	Frutilla	5-6 frutillas medianas	100 g		Plátano verde	1 unidad mediana	150 g			Aceite de girasol	1 cucharadita
											5 g
										Azúcar	1 cucharada
	Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g		Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
	Harina de maíz	1 taza	100 g						Pera	1 unidad mediana	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD

Quinua dulce	Quinua	½ taza	135 g	Frutillas y uvas con frutos secos y amaranto y hojuelas de avena, cholo con queso	Uvas verdes	10 unidades	80 g	Batido de papaya y manzana picada con almendra	Leche descremada	1 taza	240 g
					Frutillas	5-6 frutillas medianas	100 g		Amaranto	2/3 taza	135 g
					choclo blanco cocido	8 cucharadas	100 g		Papaya	1 taza	100 g
									manzana	1 unidad mediana	100 g
									Chía	5 cucharadas	20 g
									Almendras	1 cucharada	12 g
					Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g				
					Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g				
					Almendras amaranto	1 cucharada 2/3 taza	12 g 135				
					Nueces	3 mitades de nueces	12 gr				
	Azúcar	1 cucharada	15 g								
	Durazno	1 unidad	100 g								
	Chía	5 cucharadas	20 g								
	Nueces	3 mitades de nueces	12 gr								
	Almendras	1 cucharada	12 g								
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Corvina a la plancha con arroz y plátano	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Pure de coliflor con ensalada de	Coliflor	3/4 taza	75 g	Menestrón y jugo de kiwi	Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g

maduro y ensalada Jugo de naranja				garbanzo, cuy al horno	Garbanzo			1/3 taza			80			Papas cocidas	½ taza		100 g	
														Yuca	½ taza		60 g	
	Filete de corvina				Tomate			1 unidad pequeña			100 g			Carne de res	2 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor		50 g	
	Plátano maduro				Cebolla paiteña			½ taza			40 g			Pimiento rojo	½ unidad		50 g	
														kiwi	2 unidades medianas		100 g	
	tomate													Aceite girasol	1 cucharad ita		5 g	
	Manteca de cerdo																	
	Cebolla paiteña				Aceite			1 cucharadita			5 g			Cebolla Paiteña	1/2 taza		40 g	
	Remolacha				Carne de cuy			½ de unidad mediana			76 g							
Zanahoria			Aceite de oliva			1 cucharadita			5 g									
Naranja																		
MEDIA TARDE																		
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDA D	PLATO / PREPARACION	INGREDIEN TES	MEDIDA CASERA	CANTID AD	PLATO / PREPARACION	INGRED IENTES	MEDID A CASER A	CANTID AD							
	Melloco	½ taza	100 g	Suspiros de claudia	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Mote, tostado Canguil reventado	Canguil reventad o	2 taza	24 g							

Ensalada de mellocos y limonada							con tomate picado y jugo de mora			Mote	½ taza	95 g
										Tomate	1 unidad pequeña	100 g
										Tostado	½ taza	96
										Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
										Mora	¾ taza	100 g
	Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Azúcar	1 cucharada	15 g					
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Limón	1/3 taza de jugo	100 g					
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Claudia roja	4 unidades	100 g					
	limón	1/3 taza de jugo	100 g									
MERIENDA												
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	
Papas amarillas cocinadas, con pavo asado y ensalada de choclo con vainitas y jugo de frutilla	Papa amarilla	1 taza	200 g	Arroz con pure de papa, pollo a la plancha, plátano y tomate picado	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Oca con estofado de conejo y ensalada	Oca cocida	1 taza	200 g	
	Pavo	2 filete muy pequeño	56 g		Pechuga de pollo	2 presa pequeña	56 g		Carne de conejo	2 filete muy pequeño	50 g	
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45 g		Papa	½ taza	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g	
	Zanahoria cocida	1/2 taza	50		Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g	
	Frutilla	5-6 frutillas medianas	100 g		Plátano maduro	1/2 unidad mediana	75 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g	
	Vainitas	½ taza	60 g		Vainitas	½ taza	60 g					
					Zanahoria	½ taza	50 g					

					Tomate	1 unidad pequeña	100 g				
DIA 4				DIA 5				DIA 6			
				DESAYUNO							
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote con queso y huevo Jugo de melón	Mote	1 taza	190 g	Batido de guineo Tortilla de yuca y ensalada	Plátano de seda	1 /2 unidad	60 g	Bolón con estofado de carne he infusión	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Cebolla paitaña	1/2 taza	40 g
					Yuca	½ taza	60 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Melón	1 taza	100 g		Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Zanahoria	½ taza	50 g
									Carne de res	2 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	50 g
					Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Pimiento rojo	½ unidad	50 g				
				MEDIA MAÑANA							
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ponche	Leche descremada	1 taza	240 g	Cereal de amaranto con	Amaranto	2/3 de taza	135 g	Pudín de Garbanzo	Leche descremada	1 taza	240 g

Tortilla de maíz	Huevo	1 unidad mediana	55 g	higos, durazno, chía y nueces	Higos	6 unidades	60 g	y Chía con Leche					
	Azúcar	1 cucharada	15 g		Chía	5 cucharadas	50 g						
									Crema de leche	1 cucharada	15 g		
									Miel de abeja	2 cucharaditas	10 g		
									Chía	5 cucharadas	50 g		
									Garbanzo	1/3 taza	80 g		
					Durazno	2 unidades medianas	100 g						
					Nueces	3 mitades	12 g						
					Miel de abeja	4 cucharadas	20 g						
ALMUERZO													
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD		
Sancocho de pescado Y jugo de tomate de árbol	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Arroz con lenteja, cuy, ensalada y limonada	Carne de Cuy	½ presa mediana	76 g	Quinoa con Pastel de coliflor y papa chaucha	Coliflor	¾ de taza	75 g		
					Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Papa cocida	½ taza	100 g		
	yuca	1/2 taza	60g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		
	Pescado	2 filete mediano	150 g		Vainita	½ Taza	60 g						
	Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g		Zanahoria	½ taza	50 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45		Arroz blanco cocido	1 taza	176 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		
	Zanahoria	½ taza	50 g		Limón	1/3 taza de jugo	100 g		Quinoa cocida	1 taza	270 g		

Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g	Choclo blanco cocido	4 cucharadas	50 g
Pimiento verde	1 unidad	75 g			
Pimiento rojo	½ unidad	50 g			
Tomate de árbol	1 unidad	100 g			

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Maicena con manzana, frutilla, duraznos, chía y almendras	Maicena	4 cucharadas	25 g	Plátano maduro frito y manzana con nueces	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g	Ensalada de frutas y avena en hojuelas y miel	Kiwi	1 unidades medianas	100 g
					Nueces	3 mitades de nueces	12 g				
					Manzana	1 unidad mediana	100 g				
					Plátano maduro	1 unidad	150 g				
	Almendras	1 cucharada	12 g						Frutillas	5-6 frutillas medianas	100g
	Nueces	3 mitades de nueces	12 g						Semillas de girasol	2 cucharadas	10 g
	Durazno	2 unidades mediana	100 g						Uvas rosadas	10 unidades medianas	100 g
	Chía	5 cucharadas	20 g						Plátano seda	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g						Chía	1 cucharada	12 g
									Miel	2 cucharaditas	10 g
									Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zapallo	1 taza	100 g	Arroz con papas rellenas de huevo y pollo salteado	Arroz blanco cocido	1/2 Taza	88 g	Ensalada rusa y cuy al horno y jugo de piña	Piña	3/4 taza	100 g
					papa	½ taza	100 g		Papa	½ taza	100 g
	Pollo	2 presa pequeña	56 g		tomate	1 unidad pequeña	100 g		Zanahoria	½ taza	40 g
	Cebolla paiteña	½ taza	100 g		Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g		Arveja tierna cocida	1/2 taza	50 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g								
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g
					Pollo	2 presa pequeña	56 g		Perejil	½ taza	100 g
	Papa	½ taza	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Carne de Cuy	½ de unidad mediana	76 g

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Revuelto de quinua Y jugo de mandarina	Quinua	½ taza	135 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Cebolla paiteña	½ taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Croquetas de zanahoria y queso y jugo de naranja	Zanahoria blanca	1 taza	200 g
	Leche descremada	1 taza	240
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g

	Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con frejol con corvina y ensalada y jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1Taza	176 g
	Frejol rosado	1 /3 de taza	80 g
	Corvina	2 filete mediano	60 g
	Lechuga	1 taza	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Gelatina de plátano con naranja	Gelatina	4 cucharaditas	18 g
	Plátano seda	½ unidad	60 g
	Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Chía	5 cucharadas	20 g
	Almendras	1 cucharada	12 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de Remolacha Asada pechuga de pollo al horno	Remolacha	1 taza	120 g
	Nueces	3 mitades de nueces	12 g
	choclo blanco cocido	2 unidades medianas	25 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
	Zanahorias	½ taza	50 g
	Pollo	2 presa peque	56 g

Nota. Elaboración propia.

Tabla 13. Plan semanal detallado para mujeres adultas mayores con enfermedad celíaca de 1495 kilocalorías.

DIA 1				DIA 2				DIA 3						
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD			
	Ensalada de Espinaca	Tomate	1 unidad pequeña		100 g	Smoothie de manzana, leche y chía y patacones	Manzana		1 unidad mediana	100 g	Choclo cocinado y compota de frutilla, manzana con frutos secos he infusión	Choclo amarillo cocido en mazorca	6 cucharadas	60 g
	Batido de frutilla	Coliflor cocida	3/4 taza		75 g		Leche descremada		1 taza	240 g		Chía	5 cucharadas	20 g
		Arepa	Espinaca		1 taza	75 g	Chía		5 cucharadas	20 g	Frutilla	5-6 frutillas medianas	100 g	
		Limón	1/3 taza de jugo		100 g	Plátano verde	½ unidad mediana		75 g	Nueces	3 mitades de nueces	12 gr		
		frutilla	5-6 frutillas medianas		100 g	Aceite girasol	1 cucharadita		5 g	Manzana	1 unidad mediana	100 g		
		Leche descremada	1 taza		240 g									
		Harina de maíz	1 taza		100 g									
		Aceite de oliva	1 cucharadita		5 g									
MEDIA MAÑANA														
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD			
	Quinoa dulce	Quinoa	½ taza		135 g	Amaranto con uvas y frutos secos, choclo con queso	Uvas verdes		10 unidades	80 g	Batido de papaya y durazno con almendra	Leche descremada	1 taza	240 g
							choclo blanco cocido		8 cucharadas	100 g		Papaya	1 taza	100 g
												Durazno	1 unidad	100 g
								Almendras	1 cucharada	12 g				

	Semillas de girasol	2 cucharadas	10 g		amaranto	2/3 taza	135				
					Nueces	3 mitades de nueces	12 gr				
	Durazno	1 unidad	100 g								
	Nueces	3 mitades de nueces	12 gr								
	Almendras	1 cucharada	12 g								
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Corvina a la plancha con ensalada Jugo de naranja	Filete de corvina	2 filetes medianos	60 g	Pure de coliflor con ensalada de garbanzo, cuy al horno	Coliflor	3/4 taza	75 g	Menestrón	Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g
					Garbanzo	1/3 taza	80		Papas cocidas	½ taza	100 g
									Yuca	½ taza	60 g
					Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Carne de res	2 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	50 g
									Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g								
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	1/2 taza	40 g
	Remolacha	½ Taza	60 g		Carne de cuy	½ de unidad mediana	76 g				
	Zanahoria	½ taza	50 g								
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g								
	Naranja	1 unidad mediana	100 g								
MEDIA TARDE											

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos salteados y habas cocinadas y limonada	Meloco	½ taza	100 g	Brocheta de frutas	Manzana	1 unidad mediana	100 g	Chugchuca ra y jugo de mora	Mote	½ taza	95 g
									Tomate	1 unidad pequeña	100 g
									Tostado	½ taza	96 g
									Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
					Kiwi	2 unidades medianas	100 g		Lechuga	1 taza	100 g
					Mango	¾ taza	100 g		Mora	¾ taza	100 g
					Semillas de girasol	2 cucharadas	10 g				
					Nueces	3 mitades de nueces	12 g				
	Haba tierna cocida	4 cucharadas	30 g								
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g								
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								
	Limón	1/3 taza de jugo	100 g								
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Papas amarillas cocinadas, con pavo asado y ensalada de choclo con vainitas	Papa amarilla	½ taza	100 g	Arroz con pure de papa, pollo a la plancha y ensalada	Arroz blanco cocido	1/2 taza	88 g	Pure de zapallo con conejo al horno y ensalada	Carne de conejo	1 filete muy pequeño	25 g
	Pavo	1 filete muy pequeño	28 g		Pechuga de pollo	1 presa pequeña	28 g				
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45 g		Papa	½ taza	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
					Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g

Zanahoria cocida	1/2 taza	50						Tomate	1 unidad pequeña	100 g
								Zapallo cocido	1 taza	100 g
								Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Pimiento rojo	½ unidad	50 g			
					Vainitas	½ taza	60 g			
					Cebolla paiteña	½ taza	40 g			
					Tomate	1 unidad pequeña	100 g			
Vainitas	½ taza	60 g								

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
				DESAYUNO							
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote, ensalada y Jugo de melón	Mote	½ taza	95 g	Batido de guineo Tortilla de yuca y ensalada	Plátano de seda	1 / 2 unidad	60 g	Bolón con estofado de carne he infusión	Plátano verde	1/2 unidad mediana	75 g
					Leche descremada	1 taza	240 g		Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g
					Yuca	½ taza	60 g				
					Aguacate	¼ de aguacate	45 g		Lechuga	1 taza	100 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g								
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Melón	1 taza	100 g						Carne de res	1 filete muy pequeño o 2 dados de	25 g

ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sancocho de pescado Y jugo de tomate de árbol	Plátano verde	½ unidad mediana	75 g	Arroz con lenteja, cuy, ensalada y limonada	Carne de Cuy	½ presa mediana	76 g	Pastel de coliflor y papa chaucha y jugo de tomate de árbol	Coliflor	¾ de taza	75 g
					Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Papa cocida	1/4 taza	50 g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g				
	Pescado	2 filete mediano	150 g		Aguacate	¼ de aguacate	45 g				
	Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g		Zanahoria	½ taza	50 g				
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45		Arroz blanco cocido	½ taza	88 g		Tomate de árbol	1 unidad	100 g
	Haba tierna cocida	8 cucharadas	60 g								
	Aceite girasol	1 cucharadita	5 g								
	Zanahoria	½ taza	50 g		Limón	1/3 taza de jugo	100 g				
					Choclo blanco cocido	4 cucharadas	50 g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Pimiento verde	1 unidad	75 g								
	Perejil	½ taza	45 g								
	Tomate de árbol	1 unidad	100 g								
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena con manzana y chía y	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g	Plátano maduro frito he jugo de piña	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g	Ensalada de frutas y avena	Kiwi	1 unidades medianas	100 g
					Piña	¾ taza	100 g				
						½ unidad	75 g				

	Almendras	1 cucharada	12 g		Plátano maduro			en hojuelas	Frutillas	5-6 frutillas medianas	100g
									Uvas rosadas	10 unidades medianas	100 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g						Plátano seda	5 a 6 unidades medianas	100 g
									Chía	1 cucharada	12 g
									Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zapallo	1 taza	100 g	Zapallo con pollo salteado	tomate		100 g	Arroz con Ensalada rusa y cuy al horno	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g			1 unidad pequeña			Zanahoria	½ taza	40 g
									choclo blanco cocido	6 cucharadas	75 g
	Pimiento verde	1 unidad	75 g		Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g		Arveja tierna cocida	1/2 taza	50 g
	Cebolla paiteña	½ taza	100 g		Zapallo	1 taza	100 g				
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g		Pimiento rojo	½ unidad	50		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g
					Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g

	Lechuga	1 taza	100 g		Carne de Cuy	½ de unidad mediana	76 g
--	---------	--------	-------	--	--------------	---------------------------	------

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de brócoli, infusión y fruta picada con frutos secos	Nuez	3 mitades de nueces	12 g
	Durazno	2 unidades mediana	100 g
	Brócoli	1 cucharadita	5 g
	Cebolla paiteña	½ taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Croquetas de zanahoria	Zanahoria blanca	1 taza	200 g
	Leche descremada	1 taza	240
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Pimiento verde	1 unidad	75 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con frejol con corvina y ensalada y jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 taza	175 g
	Frejol rosado	1 /3 de taza	80 g
	Corvina	2 filete mediano	60 g
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g
	Lechuga	1 taza	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
	Frutillas	5-6 frutillas medianas	100g

Pudin de plátano con naranja y frutillas y frutos secos	Plátano seda	½ unidad	60 g
	Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Almendras	2 cucharada	24 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de Remolacha Asada pechuga de pollo al horno	Remolacha	½ taza	60 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	choclo blanco cocido	6 cucharadas	75 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g
	Zanahorias	½ taza	50 g
	Pollo	1 presa peque	28 g

Nota. Elaboración propia.

Tabla 14. Plan semanal detallado para mujeres adultas mayores con enfermedad celíaca de 1800 kilocalorías.

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Huevos revueltos con espinaca Batido de frutilla Arepá	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Smoothie de manzana, leche y chía y patacones	manzana	1 unidad mediana	100 g	Humita y infusión y fruta	Choclo amarillo cocido en mazorca	8 cucharadas	80 g
					Leche descremada	1 taza	240 g				
	Espinaca	1 taza	75 g		Chía	5 cucharadas	20 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								
	Frutilla	5-6 frutillas medianas	100 g		Plátano verde	1 unidad mediana	150 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g		Azúcar	1 cucharada	15 g
	Harina de maíz	1 taza	100 g						Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g						Pera	1 unidad mediana	100 g
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Quinua dulce	Quinua	½ taza	135 g	uvas con frutos secos y amaranto, cholo con queso	Uvas verdes	10 unidades	80 g	Batido de papaya y manzana picada con almendra	Leche descremada	1 taza	240 g
					Choclo blanco cocido	8 cucharadas	100 g		Papaya	1 taza	100 g
									manzana	1 unidad mediana	100 g
									Almendras	1 cucharada	12 g
				Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g					
				Amaranto	2/3 taza	135					
				Nueces	3 mitades de nueces	12 gr					
	Azúcar	1 cucharada	15 g								
	Durazno	1 unidad	100 g								
	Nueces	3 mitades de nueces	12 gr								
Almendras	1 cucharada	12 g									
ALMUERZO											

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Corvina a la plancha con arroz y plátano maduro y ensalada Jugo de naranja	Arroz blanco cocido	1/2 Taza	88 g	Pure de coliflor con ensalada de garbanzo, cuy al horno	Coliflor	3/4 taza	75 g	Menestrón	Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g
					Garbanzo	1/3 taza	80		Papas cocidas	½ taza	100 g
	Filete de corvina	2 filetes medianos	60 g		Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Yuca	½ taza	60 g
									Carne de res	2 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	50 g
	Plátano maduro	½ unidad mediana	75 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	tomate	1 unidad pequeña	100 g						Aceite girasol	1 cucharadita	5 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g								
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Aceite	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	1/2 taza	40 g
	Remolacha	½ Taza	60 g		Carne de cuy	½ de unidad mediana	76 g				
	Zanahoria	½ taza	50 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g				
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g								
	Naranja	1 unidad mediana	100 g								
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de mellocos y limonada	Mellocos	½ taza	100 g	Suspiros de claudia	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Mote, tostado Canguil reventado con tomate	Canguil reventado	2 taza	24 g
									Mote	½ taza	95 g

								picado y jugo de mora	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
									Tostado	½ taza	96
									Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
									Pimiento rojo	½ unidad	50 g
									Mora	¾ taza	100 g
Limón	1/3 taza de jugo	100 g									
Claudia roja	4 unidades	100 g									
Pimiento rojo	½ unidad	50 g									
Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g									
			Limón	1/3 taza de jugo	100 g						
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Papas amarillas cocinadas, con pavo asado y ensalada de choclo con vainitas	Papa amarilla	1 taza	200 g	Arroz con pure de papa, pollo a la plancha, plátano y tomate picado y perejil	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Oca con estofado de conejo y ensalada	Oca cocida	1 taza	200 g
	Pavo	1 filete muy pequeño	28 g		Pechuga de pollo	1 presa pequeña	28 g		Carne de conejo	1 filete muy pequeño	25 g
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45 g		Papa	½ taza	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	50		Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
					Plátano maduro	1/2 unidad mediana	75 g				
					Pimiento rojo	½ unidad	50 g				
					Vainitas	½ taza	60 g				
					Zanahoria	½ taza	50 g				
	Vainitas	½ taza	60 g		Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote con queso y huevo Jugo de melón	Mote	½ taza	95 g	Batido de guineo Tortilla de yuca y ensalada	Plátano de seda	1 /2 unidad	60 g	Bolón con estofado de carne he infusión	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Yuca	½ taza	60 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
					Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Melón	1 taza	100 g		Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Zanahoria	½ taza	50 g
									Carne de res	1 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	25 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g						Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g								
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ponche Tortilla de maíz	Leche descremada	1 taza	240 g	Cereal de amaranto con higos, durazno, chía y nueces	Amaranto	2/3 de taza	135 g	Pudín de Garbanzo y Chía con Leche	Leche descremada	1 taza	240 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Higos	6 unidades	60 g				
	Azúcar	1 cucharada	15 g		Chía	5 cucharadas	50 g				
									Crema de leche	1 cucharada	15 g

							Miel de abeja		2	10 g	
							Chía		5 cucharaditas	50 g	
							Garbanzo		1/3 taza	80 g	
				Durazno	2 unidades medianas	100 g					
				Nueces	3 mitades	12 g					
				Miel de abeja	4 cucharadas	20 g					
				Tortilla de maíz amarillo	2 unidades	50 g					
				Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g					
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sancocho de pescado Y jugo de tomate de árbol	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Arroz con lenteja, cuy, ensalada y limonada	Carne de Cuy	½ presa mediana	76 g	Quinoa con Pastel de coliflor y papa chaucha	Coliflor	¾ de taza	75 g
					Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Papa cocida	½ taza	100 g
	yuca	1/2 taza	60g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
	Pescado	2 filete mediano	150 g		Vainita	½ Taza	60 g				
	Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g		Zanahoria	½ taza	50 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45		Arroz blanco cocido	1 taza	176 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Zanahoria	½ taza	50 g		Limón	1/3 taza de jugo	100 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Choclo blanco cocido	4 cucharadas	50 g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Pimiento verde	1 unidad	75 g								
	Perejil	½ taza	45 g								
	Tomate de árbol	1 unidad	100 g								

MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Maicena con manzana, frutilla chía y almendras	Maicena	4 cucharadas	25 g	Plátano maduro frito he infusión	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g	Ensalada de frutas y avena en hojuelas y miel	Kiwi	1 unidades medianas	100 g
	Almendras	1 cucharada	12 g		Plátano maduro	1 unidad	150 g		Frutillas	5-6 frutillas medianas	100g
	Chía	5 cucharadas	20 g						Uvas rosadas	10 unidades medianas	100 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g						Plátano seda	5 a 6 unidades medianas	100 g
									Chía	1 cucharada	12 g
									Miel	2 cucharaditas	10 g
									Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zapallo	1 taza	100 g	Papas rellenas de huevo y pollo salteado	papa	½ taza	100 g	Ensalada rusa y cuy al horno	Papa	½ taza	100 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		tomate	1 unidad pequeña	100 g		Zanahoria	½ taza	40 g
	Pimiento verde	1 unidad	75 g		Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g		Arveja tierna cocida	1/2 taza	50 g
	Cebolla paiteña	½ taza	100 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g				
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g								
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g

			Pollo	1 presa pequeña	28 g	Pimiento rojo	½ unidad	50 g
Papa	½ taza	100 g	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g	Carne de Cuy	½ de unidad mediana	76 g

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Revuelto de quinua Y jugo de mandarina	Quinua	½ taza	135 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Cebolla paiteña	½ taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Croquetas de zanahoria y queso	Zanahoria blanca	1 taza	200 g
	Leche descremada	1 taza	240
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con frejol con corvina y ensalada y jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1/2 Taza	88 g
	Frejol rosado	1 /3 de taza	80 g
	Corvina	2 filete mediano	60 g
	Lechuga	1 taza	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
	Gelatina	4 cucharaditas	18 g

Gelatina de plátano con naranja	Plátano seda	½ unidad	60 g
	Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Almendras	1 cucharada	12 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de Remolacha Asada pechuga de pollo al horno	Remolacha	1 taza	120 g
	Nueces	3 mitades de nueces	12 g
	choclo blanco cocido	2 unidades medianas	25 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
	Zanahorias	½ taza	50 g
	Pollo	1 presa peque	28 g

Nota. Elaboración propia.

Recetario

Una vez obtenidas la minutas se procedió a elegir al azar preparaciones para realizar lo siguiente, se llevó a cabo la estandarización de las recetas mediante la elaboración de fichas técnica detalladas, cada registro incluyo el nombre de la preparación, el tiempo de comida correspondiente y un soporte visual mediante imágenes, asimismo se especificaron las porciones, la lista de ingredientes y el procedimiento de elaboración, concluyendo en el análisis del aporte nutricional detallado por cada preparación

Receta 1: Quinua con Pastel de coliflor y papa chaucha

Tiempo de comida: almuerzo

Figura 1. Quinua con pastel de coliflor y papa chaucha



Nota. Elaboración propia.

Ingredientes:

½ taza de Papa amarilla

¾ taza de Coliflor

1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm Queso

1 cucharadita Aceite de girasol

1 unidad Huevo

1/2 taza de Quina

1 unidad Pimiento verde

Preparación

- Picar la papa chaucha en redondos y saltear con aceite hasta que se encuentre ya semi cocinada y reservar.
- Rallar la coliflor y reservar para añadir a los huevos batidos.
- Batir los huevos y añadir las papas salteadas, y el pimiento colocar la coliflor rallada.
- Colocar en un sartén antiadherente aceite y añadir la mezcla de los huevos batidos y cocinar a fuego lento por unos 8 minutos, pasar con cuidado a otro sartén para terminar la cocción al lado anverso.
- Verificar que se encuentre bien cocido el pastel de huevo y coliflor y añadir queso.
- Cocinar la quinua con sal al gusto.
- Servir la quinua cocinada con el paste de coliflor y papa chaucha

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción

- Energía (kcal):** 477 kcal
- Proteínas (g):** 19.1 g
- Carbohidratos (g):** 47.3 g
- Grasas totales (g):** 23.6 g

Receta 2: Smoothie de manzana, leche y chía y patacones

Tiempo de comida: desayuno

Figura 2. *Smoothie de manzana, leche y chía y patacones*



Nota. Elaboración propia.

Ingredientes:

- 1 unidad mediana Manzana
- 1 taza Leche descremada
- 5 cucharadas de Chía
- 1/2 unidad mediana de Plátano verde
- 1 cucharadita Aceite de girasol

Preparación

- Hidratar (Recomendado): Si tienes tiempo, deja remojar la chía en un poco de la leche por 10 minutos para que suelte su mucílago (textura gelatinosa). Si tienes prisa, omite este paso.
- Licuar: Coloca la manzana, la leche, la chía en la licuadora.
- Procesar: Licúa a alta velocidad hasta que la mezcla sea homogénea.
- Servir: Si prefieres una textura más fría, agrega un par de cubos de hielo antes de licuar.
- Primera fritura: Caliente el aceite a fuego medio. Fríe los trozos de plátano hasta que queden amarillentos y ligeramente suaves por fuera (unos 3-5 minutos).
- Aplanar: Retira los plátanos y, mientras suenan calientes, aplástalos con una pataconera o el fondo de un plato plano.
- Segunda fritura: Sube un poco el fuego y vuelve a freír los plátanos hasta que estén dorados y crujientes por ambos lados.
- Finalizar: Escurre en papel absorbente y añade sal al gusto de inmediato

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción

- b. **Energía (kcal):** 289 kcal
- c. **Proteínas (g):** 9.8 g
- d. **Carbohidratos (g):** 35 g
- e. **Grasas totales (g):** 13.7 g

Receta 3: Suspiros de claudia

Tiempo de comida: media tarde

Figura 3. *Suspiros de claudia*



Nota. Elaboración propia.

Ingredientes:

- 1 unidad Huevo
- 1 cucharada de Azúcar
- 4 unidades de Claudia
- 1/3 taza de jugo de Limón

Preparación

- Batir las claras de huevo con el azúcar hasta lograr llegar a punto de nieve.
- Pelar la claudia retirar la pepa y licuar con poca cantidad de agua, hasta lograr obtener el zumo de este producto.
- Añadir el zumo de claudia con limón de forma medida para que no se baje el batido de las claras.
- Colocar en una manga pastelera y formar un suspiro en una lata.
- Hornear por 15 minutos a 190°C, sacar y enfriar para retirar de la lata.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción

- c. **Energía (kcal):** 256 kcal
- d. **Proteínas (g):** 9.4 g
- e. **Carbohidratos (g):** 36.92g
- f. **Grasas totales (g):** 9 g

Receta 4: Croquetas de zanahoria y queso y jugo de naranja

Tiempo de comida: media tarde

Figura 4. *Croquetas de zanahoria y queso y jugo de naranja*



Nota. Elaboración propia.

Ingredientes:

- 1 taza Leche descremada
- 1 cucharadita Aceite de girasol
- 1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm Queso
- ½ taza de Zanahoria blanca
- 1 unidad mediana naranja

Preparación

- Pelar las zanahorias y cortarlas en pequeños trozos.
- Poner en un recipiente las zanahorias y añadir la leche
- Agregar el queso y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Con la pasta que se forma hacer bolitas pequeñas y dorarlas en un sartén con poco aceite

- Pela las naranjas luego exprímelas naranja y sirve en un vaso.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción

- d. **Energía (kcal):** 335 kcal
- e. **Proteínas (g):** 15.6 g
- f. **Carbohidratos (g):** 62.57g
- g. **Grasas totales (g):** 16.5 g

Receta 5: Arroz con frejol con corvina y ensalada y jugo de guayaba

Tiempo de comida: almuerzo

Figura 5. Arroz con frejol con corvina y ensalada y jugo de guayaba



Nota. Elaboración propia.

Ingredientes:

- ½ taza de Arroz
- 1 /3 de taza de Frejol rosado
- 2 filetes medianos de corvina
- 1 taza de Lechuga
- 1 cucharadita Aceite de girasol
- 1 unidad pequeña de Tomate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 taza de guayaba

Preparación

- Arroz: Cocina el arroz blanco como de costumbre.
- Refrito: En una olla, sofríe la cebolla, tomate con un poco de
- Guiso: Añade el fréjol cocido con un poco de su caldo. Deja reducir a fuego medio hasta que espese y los sabores se integren. Termina con cilantro picado.
- Con un chorrito de aceite de oliva, cocina 3-4 minutos por lado de la corvina hasta que esté opaco y firme
- Lava adecuadamente la lechuga
- Lava y corta los extremos de las guayabas. Licúa con agua (no pongas demasiadas para que no quede aguado). Importante: Cuela el jugo para eliminar las semillas duras. 4. Sirve con mucho hielo.
- Finalmente sirve todo junto

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción

- e. **Energía (kcal):** 366 kcal
- f. **Proteínas (g):** 12.4 g
- g. **Carbohidratos (g):** 61.7g
- h. **Grasas totales (g):** 8.5 g

3.1.5 Fase 5: Validación de la guía alimentaria

La validación de la guía alimentaria para adultos mayores con enfermedad celíaca se realizó mediante el método de juicio de expertos, un enfoque ampliamente utilizado en investigación para asegurar la calidad y confiabilidad de materiales educativos en nutrición clínica. Este proceso involucró a 11 nutricionistas con experiencia específica en nutrición clínica, quienes evaluaron cada uno de los temas relacionados con la población de interés, se utilizaron instrumentos de validación diseñado para este estudio, que incluyó varios criterios para revisar el documento de manera objetiva y estructurada, las respuestas se recopilaron a través de la plataforma Google Forms, lo que garantizó un proceso sistemático y accesible, la cual minimizo los sesgos y permitió una recolección ordenada de datos cualitativos y cuantitativos en tiempo real.

En una segunda fase, las valoraciones se calcularon en una matriz de datos, esto es, un procedimiento estadístico que organizo los datos de la información en filas (la de los expertos) y columnas (la de los criterios), lo que permitió su análisis, mediante el

cálculo del Índice de Validez de Contenido (IVC), el cual se trata de una métrica cuantitativa que permite comprobar el grado de coincidencia entre los expertos a partir de una escala que va del 0 a 1 (donde valores superiores a 0.80 indican que se puede considerar una validez aceptable). El IVC se determinó para cada uno de los criterios evaluados, lo cual ayudó a identificar fortalezas y debilidades sobre la calidad del material educativo, el cual aporta información que respalda su aplicabilidad en contextos clínicos reales.

Dimensión Contenido

Los expertos emitieron juicios mayoritariamente positivos: de los 11 participantes, todos asignaron calificaciones de “bueno” o “excelente”, el IVC varió entre 0,90 y 1,00 demostrando y confirmando que el contenido está bien respaldado por evidencia científica, siendo idóneo para el manejo dietético en adultos mayores con enfermedad celíaca.

Dimensión Claridad

En esta dimensión, los expertos analizaron de forma detallada el lenguaje utilizado su simplicidad, evitación de jerga técnica innecesaria y adaptación al público objetivo de adultos mayores, la estructura informativa como la jerarquía lógica de secciones, flujo secuencial y claridad de los conceptos, evaluando si un lector no experto podría comprender sin esfuerzo temas complejos como los menús o porciones.

La mayoría de los evaluadores destacaron la claridad y adecuación del lenguaje para el público, con un IVC superior a 0,90 en la mayoría de sus ítems, coincidieron en que la organización del contenido es adecuada y estructurada, para su comprensión.

Dimensión Pertinencia

En esta dimensión se analizaron en profundidad las recomendaciones dietéticas diseñadas específicamente para los adultos mayores con enfermedad celíaca, tomando en cuenta comorbilidades frecuentes como osteoporosis, disminución de la motilidad intestinal, asimismo, se evaluó su factibilidad práctica en el ámbito clínico, considerando la sencillez de aplicación en escenarios hospitalarios y en el hogar.

Los expertos la consideraron relevante y apropiada para el grupo objetivo, con un IVC promedio de 0,90.

Dimensión Diseño

Esta evaluación cubrió la presentación visual, como la disposición del contenido, tablas/gráficos y legibilidad general.

Los expertos calificaron y resaltaron que la guía necesitaba un mejor diseño visual y que sea más atractiva y adecuada para la población objetiva.

Tabla 15. Validación de la guía por juicio de expertos

DIMENSIÓN		CRITERIO EVALUADO	EXPERTOS QUE CALIFICARON 3 O 4	TOTAL, DE EXPERTOS	IVC	INTERPRETACIÓN
VALIDACIÓN CONTENIDO	DE	El contenido de la guía es científicamente correcto	10	11	0,90	ADECUADO
		La información es actualizada según evidencia científica	10	11	0,90	ADECUADO
		Las recomendaciones nutricionales son apropiadas para adultos mayores con enfermedad celiaca	11	11	1,00	ADECUADO
		La información es pertinente para adultos mayores con enfermedad celiaca	10	11	0,90	ADECUADO
CLARIDAD REDACCIÓN	Y	El lenguaje utilizado es claro y comprensible	10	11	0,90	ADECUADO
		Los conceptos están explicados de forma sencilla	9	11	0,81	ADECUADO
		El contenido es adecuado para la población objetivo (adultos mayores)	9	11	0,81	ADECUADO

		La organización de la información es lógica	10	11	0,90	ADECUADO
PERTINENCIA APLICABILIDAD	Y	La guía es útil para la educación nutricional	10	11	0,90	ADECUADO
		La guía puede utilizarse en consulta nutricional o intervención en grupos	9	11	0,81	ADECUADO
		Las recomendaciones alimentarias son aplicables en la práctica	10	11	0,90	ADECUADO
		El contenido facilita la comprensión de la dieta libre de gluten	9	11	0,81	ADECUADO
DISEÑO PRESENTACIÓN	Y	El diseño visual facilita la lectura	8	11	0,72	REQUIERE AJUSTES MENORES
		Las tablas y gráficos son claros	10	11	0,90	ADECUADO
		El tamaño de letra es adecuado	9	11	0,81	ADECUADO
		La presentación general es atractiva	8	11	0,72	REQUIERE AJUSTES MENORES

Nota. Elaboración propia.

Como se detalla en la **Tabla 15**, la guía alimentaría requería de ajustes menores para optimizar su legibilidad, por consiguiente, se realizó un diseño en colaboración con un profesional del área gráfica, atendiendo sugerencias específicas para el refinamiento de los elementos visuales, estas mejoras fueron integradas en la versión final del documento para asegurar una comunicación efectiva de los contenidos

Índice de Validez de Contenido global

En el puntaje general obtenido fue de 0,86 lo que refleja que los expertos estuvieron ampliamente de acuerdo en que la guía es de buena calidad.

Estos resultados demuestran que la guía alimentaria cumple con los criterios necesarios en cuanto a contenido, lenguaje, utilidad y presentación visual, lo que la convierte en un material confiable para orientar la alimentación de adultos mayores con enfermedad celíaca.

3.2 Discusión

En la investigación se determinó el requerimiento de macronutrientes, con una distribución porcentual de 55% para carbohidratos, 15% para proteínas y 30% para grasas, la cual guarda coherencia con las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (MSP, 2018). Esta distribución tiene un sustento pues responde a la necesidad biológica imperativa del grupo etario como los adultos mayores, quienes requieren un aporte proteico optimizado para los procesos de regeneración tisular y síntesis proteica. Al fijar el aporte de proteínas en un 15%, se garantiza un margen superior al estándar del adulto promedio asegurando así que el sustrato aminoacídico sea suficiente para mitigar el catabolismo muscular, mientras que el equilibrio de carbohidratos y grasas proporciona la densidad energética necesaria para preservar la función metabólica integral de acuerdo con el perfil epidemiológico nacional.

Existe una gran coincidencia entre los hábitos alimentarios preexistentes de la población (Villalba A., 2023) y la estructura nutricional de la guía propuesta, ya que el consumo diario investigado de lácteos es (88%), de productos como carnes, pescados y aves (84%) permitió incluir un lácteos y tres de carnes lo que asegura que los menús sean fáciles de seguir ya que estas conductas ya están arraigadas, esta pertinencia biológica y cultural se ve reforzada por la alta frecuencia en el consumo de frutas, verduras, huevos y legumbres (82%), lo cual valida la distribución de macronutrientes planteada; no obstante, la guía interviene de manera estratégica en el 18% de la población con ingesta deficitaria de legumbres para asegurar el aporte de fibra, vitaminas del complejo B y folatos, al aprovechar alimentos que los adultos mayores ya aceptan y disfrutan, la guía mejora la calidad de los nutrientes en cada plato y reduce la sensación de privación o estrés que suele causar el inicio de una dieta sin gluten.

Al contrastar los hallazgos de esta guía con las Guías Mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO), se observa una discrepancia técnica

en cuanto al manejo de la avena, mientras que la WGO reconoce que este cereal es seguro para más del 95% de los pacientes celíacos, muchas normativas internacionales sugieren excluirla debido al elevado riesgo de contaminación cruzada en la cadena de suministro. Sin embargo, en la presente propuesta nutricional para el adulto mayor, se decidió la inclusión de avena debidamente certificada como 'Libre de Gluten'. Esta decisión se sustenta en la validación por expertos (IVC), ya que se obtuvo un puntaje que menciona que la validación del contenido es adecuada, aprobando la elaboración de las minutas, lo que indica que el panel de expertos reconoce la importancia nutricional de este cereal para el adulto mayor, siempre que se garantice el seguimiento del producto (Bai et al., 2013).

Con respecto a la validación de la guía alimentaria, se procedió a su evaluación mediante el cálculo del índice de validez de contenido, obteniendo un puntaje que evidencia la adecuación y la utilidad real del contenido para la población objetivo, este resultado respalda la pertinencia del instrumento desarrollado, coincidiendo con los planteamientos de (Irene de la Calle, 2020) que sostiene que toda información proporcionada a pacientes con enfermedad celiaca debe garantizar calidad en su contenido para evitar deficiencias nutricionales derivadas de una orientación inadecuada, en este sentido el proceso de validación realizado no solo confirma la solidez técnica de la guía, sino que también asegura que los pacientes cuentan con una herramienta confiable y adecuada en la alimentación libre de gluten. (De la Calle et al., 2020)

CAPÍTULO IV

4.1 Conclusiones

- La enfermedad celíaca en adultos mayores constituye un problema de salud que puede afectar el estado nutricional debido a la malabsorción intestinal y a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento. Estas condiciones pueden favorecer la aparición de deficiencias nutricionales y afectar la calidad de vida si no se realiza un manejo alimentario adecuado. Para el tratamiento de la enfermedad celíaca, la dieta estricta exenta de gluten es la única forma eficaz de controlarla, aunque si no se realiza en forma equilibrada puede dar lugar a una serie de desequilibrios nutricionales, entre los cuales el más evidente es el consumo de fibra, hierro, calcio, vitamina D y vitaminas del complejo B; y aquellos que no son tan evidentes, como la reducción en el consumo de los productos ricos en fibra.

Temiendo en cuenta los resultados de la revisión científica los cuales muestran que un porcentaje elevado de aquellos adultos mayores que padecen la enfermedad celíaca tienen riesgo de malnutrición, ya sea por causa de aquellos micronutrientes no ingeridos y/o bien por la ingesta frecuente de productos sin gluten con un valor nutricional bajo, por mismo se desarrolló una guía alimentaria para adultos mayores con enfermedad celiaca.

- El análisis de la literatura ha permitido poner de manifiesto los requerimientos nutricionales más importantes para este grupo poblacional, lo que nos permitió diseñar las recomendaciones alimentarias más acordes con las necesidades del adulto mayor celíaco.
- Logrando en la elaboración de la guía alimentaria incluir recomendaciones nutricionales, porciones adecuadas, recetas y menús establecidos, siendo un buen recurso para orientar el patrón de la alimentación diario y contribuir al mantenimiento de un correcto estado nutricional de los adultos mayores celíacos.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda que los adultos mayores con enfermedad celíaca mantengan una dieta estrictamente libre de gluten, evitando alimentos que contengan trigo, cebada o centeno y revisando siempre el etiquetado de los productos para prevenir la contaminación cruzada.
- Es importante promover el consumo de alimentos naturalmente libres de gluten como frutas, verduras, legumbres, arroz, quinua, carnes magras y lácteos, ya que estos alimentos aportan nutrientes esenciales y favorecen una alimentación equilibrada.
- Es conveniente realizar controles periódicos con el equipo de nutrición dado que permiten determinar el estado nutricional, detectar deficiencias de micronutrientes y ajustar la dieta a las características del adulto mayor.
- Resulta recomendable aumentar el seguimiento de los programas de educación nutricional destinados a personas con enfermedad celíaca con el fin de aumentar el conocimiento de la dieta sin gluten y mejorar la planificación de las comidas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ANMAT. (2024). *Celiaquía y alimentos libres de gluten* | *Argentina.gob.ar*.
<https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/informacion-de-interes-para-tu-salud/celiaqu%C3%ADa>
- Balaban, D. V., Enache, I., Balaban, M., David, R. A., Vasile, A. D., Popp, A., & Jinga, M. (2025). Outcomes in Adults with Celiac Disease Following a Gluten-Free Diet. *Journal of Clinical Medicine*, 14(14), 5144. <https://doi.org/10.3390/JCM14145144/S1>
- Barbarulo, P. (2022). *Enfermedad celíaca del adulto mayor Celiac disease in the elderly*.
- Bai, J. C., Fried, M., Corazza, G. R., Schuppan, D., Farthing, M., Catassi, C., Greco, L., Cohen, H., Ciacci, C., Eliakim, R., Fasano, A., González, A., Krabshuis, J. H., & Lemair, A. (2013). World Gastroenterology Organisation global guidelines on celiac disease. *Journal of Clinical Gastroenterology*, 47(2), 121–126.
<https://doi.org/10.1097/MCG.0b013e31827a6f83>
- Cardo, A., Churrua, I., Lasa, A., Navarro, V., Vázquez-Polo, M., Perez-Junkera, G., & Larretxi, I. (2021). Nutritional imbalances in adult celiac patients following a gluten-free diet. *Nutrients*, 13(8), 2877. <https://doi.org/10.3390/NU13082877/S1>
- Casella, S., Zanini, B., Lanzarotto, F., Villanacci, V., Ricci, C., & Lanzini, A. (2012). Celiac Disease in Elderly Adults: Clinical, Serological, and Histological Characteristics and the Effect of a Gluten-Free Diet. *Journal of the American Geriatrics Society*, 60(6), 1064–1069. <https://doi.org/10.1111/J.1532-5415.2012.03997.X>
- Centro Médico Beth Israel Deaconess. (2024). *Deficiencias nutricionales en la enfermedad celíaca* | *BIDMC de Boston*. <https://www.bidmc.org/centers-and-departments/digestive-disease-center/services-and-programs/celiac-center/celiacnow/nutrition-and-the-gluten->

free-diet/nutritional-considerations-on-the-gluten-free-diet/common-nutritional-deficiencies-in-people-with-celiac-disease

Ching, C. K., & Lebwohl, B. (2022). Celiac Disease in the Elderly. *Current Treatment Options in Gastroenterology*, 20(3), 238. <https://doi.org/10.1007/S11938-022-00397-8>

Collin, P., Vilppula, A., Luostarinen, L., Holmes, G. K. T., & Kaukinen, K. (2018). Review article: coeliac disease in later life must not be missed. *Alimentary Pharmacology and Therapeutics*, 47(5), 563–572. <https://doi.org/10.1111/APT.14490>,

De la Calle, I., Ros, G., Peñalver, R., & Nieto, G. (2020). Enfermedad celiaca: causas, patología y valoración nutricional de la dieta sin gluten. Revisión. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1043–1051. <https://doi.org/10.20960/nh.02913>

El Khoury, D., Balfour-Ducharme, S., & Joye, I. J. (2018). A Review on the Gluten-Free Diet: Technological and Nutritional Challenges. *Nutrients*, 10(10), 1410. <https://doi.org/10.3390/NU10101410>

Elisabel Nabarro, E. longo y A. G. (2019). *Tecnica Dietoterapia - Longo Elsa Ed. 2019 | PDF*. <https://es.scribd.com/document/599904508/Tecnica-Dietoterapia-Longo-Elsa-Ed-2019>

FACE. (2025). *CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS APTOS PARA PERSONAS CELIACAS 2025 Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)*.

Ghunaim, M., Seedi, A., Alnuman, D., Aljohani, S., Aljuhani, N., Almourai, M., Alsuhaymi, S., Ghunaim, M., Jr., A. S., Alnuman, D., Aljohani, S., Aljuhani, N., Almourai, M., & Alsuhaymi, S. (2024). Impact of a Gluten-Free Diet in Adults With Celiac Disease: Nutritional Deficiencies and Challenges. *Cureus*, 16(12). <https://doi.org/10.7759/CUREUS.74983>

- Herforth, A., Arimond, M., Álvarez-Sánchez, C., Coates, J., Christianson, K., & Muehlhoff, E. (2019). A Global Review of Food-Based Dietary Guidelines. *Advances in Nutrition (Bethesda, Md.)*, 10(4), 590–605. <https://doi.org/10.1093/ADVANCES/NMY130>
- Herrera Fontana, M. E., Chisaguano, M., Vayas, G., & Crispim, S. P. (2022). Manual fotográfico de porciones para cuantificación alimentaria del Ecuador, 2.a ed. In *USFQ PRESS*. USFQ PRESS. <https://doi.org/10.18272/USFQPRESS.m43>
- Herrera-Quintana, L., Navajas-Porras, B., Vázquez-Lorente, H., Hinojosa-Nogueira, D., Corrales-Borrego, F. J., Lopez-Garzon, M., & Plaza-Diaz, J. (2025). Celiac Disease: Beyond Diet and Food Awareness. *Foods*, 14(3), 377. <https://doi.org/10.3390/FOODS14030377>
- Jiménez-Ortega, A. I., López-Plaza, B., Ortega, R. M., Lozano-Estevan, M. C., Martínez-García, R. M., Jiménez-Ortega, A. I., López-Plaza, B., Ortega, R. M., Lozano-Estevan, M. C., & Martínez-García, R. M. (2022). Problemática nutricional en pacientes celíacos. Dificultades para conseguir una situación nutricional adecuada. *Nutrición Hospitalaria*, 39(SPE3), 60–64. <https://doi.org/10.20960/NH.04314>
- Juliana Suárez Correa, Lopez Juan, Mejia Andres, & Paredes Antonio. (2021). *Vista de Enfermedad celíaca: un reto diagnóstico en Colombia | Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*. <https://revistas.fucsalud.edu.co/index.php/repertorio/article/view/1159/1804>
- Larussa, T., Suraci, E., Nazionale, I., Abenavoli, L., Imeneo, M., & Luzzza, F. (2012). Bone Mineralization in Celiac Disease. *Gastroenterology Research and Practice*, 2012, 198025. <https://doi.org/10.1155/2012/198025>
- Ludvigsson, J. F., Leffler, D. A., Bai, J. C., Biagi, F., Fasano, A., Green, P. H. R., Hadjivassiliou, M., Kaukinen, K., Kelly, C. P., Leonard, J. N., Lundin, K. E. A., Murray, J. A., Sanders, D. S., Walker, M. M., Zingone, F., & Ciacci, C. (2013). The

Oslo definitions for coeliac disease and related terms. *Gut*, 62(1), 43–52.

<https://doi.org/10.1136/GUTJNL-2011-301346>

Mármol-Soler, C., Matias, S., Miranda, J., Larretxi, I., Fernández-Gil, M. del P., Bustamante, M. Á., Churrua, I., Martínez, O., & Simón, E. (2022). Gluten-Free Products: Do We Need to Update Our Knowledge? *Foods*, 11(23), 3839.

<https://doi.org/10.3390/FOODS11233839>

Mędza, A., & Szlagatys-Sidorkiewicz, A. (2023). Nutritional Status and Metabolism in Celiac Disease: Narrative Review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(15), 5107.

<https://doi.org/10.3390/JCM12155107>

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

Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población ecuatoriana. <https://www.salud.gob.ec/guias-alimentarias-gabas/>

Nielsen, T. S., Schovsbo, S. U., Linneberg, A., & Kårhus, L. L. (2025). Micronutrient Deficiencies as Early Signs of Celiac Disease: Exemplified by Two Cases. *Canadian Journal of Gastroenterology & Hepatology*, 2025, 7256866.

<https://doi.org/10.1155/CJGH/7256866>

Oficina para la Salud de la Mujer en el Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (2025). *Enfermedad celíaca e intolerancia al gluten*. <https://espanol.womenshealth.gov/healthy-eating/food-allergies-and-sensitivities/celiac-disease-and-gluten-intolerance>

- Parra Tamara. (2023). *La importancia de la nutrición en la tercera edad para las personas celiacas* | FACE. <https://celiacos.org/la-importancia-de-la-nutricion-en-la-tercera-edad-para-las-personas-celiacas/>
- Raymond, J. L. ., & Morrow, Kelly. (2021). *Krause. Mahan. Dietoterapia*. 1216.
- Rousseau, A. F., Losser, M. R., Ichai, C., & Berger, M. M. (2013). ESPEN endorsed recommendations: Nutritional therapy in major burns. *Clinical Nutrition*, 32(4), 497–502. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2013.02.012>
- Sahin, Y. (2021). Celiac disease in children: A review of the literature. *World Journal of Clinical Pediatrics*, 10(4), 53. <https://doi.org/10.5409/WJCP.V10.I4.53>
- Sanchez Melero Juan Alfonso. (2021). *La Enfermedad Celiaca en La Farmacia Comunitaria* | PDF | Enfermedad celíaca | Gluten. <https://es.scribd.com/document/498873404/La-enfermedad-Celiaca-en-la-Farmacia-Comunitaria>
- Senosiain, B. C., Pascual, A. G., Tirado, M. R., & García, J. C. (2024). Enfermedad celíaca. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 14(5), 233–241. <https://doi.org/10.1016/J.MED.2024.03.002>
- Simón, E., Molero-Luis, M., Fueyo-Díaz, R., Costas-Batlle, C., Crespo-Escobar, P., & Montoro-Huguet, M. A. (2023). The Gluten-Free Diet for Celiac Disease: Critical Insights to Better Understand Clinical Outcomes. *Nutrients*, 15(18), 4013. <https://doi.org/10.3390/NU15184013>
- Vértiz Narvarte, C., Benito Juárez, A., Jorge Alberto Valencia Sandoval, L., Luisa Gamble Sánchez Gavito Directora de Gerontología Lic Hugo Enrique Reyes Torres, A., Baruch Posadas Reyes, E., & Mtra María del Carmen Salazar Jiménez Kevin Joshua Carrera

García Hecho en México, A. (2023a). *Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores*. www.gob.mx/inapam

Vértiz Narvarte, C., Benito Juárez, A., Jorge Alberto Valencia Sandoval, L., Luisa Gamble Sánchez Gavito Directora de Gerontología Lic Hugo Enrique Reyes Torres, A., Baruch Posadas Reyes, E., & Mtra María del Carmen Salazar Jiménez Kevin Joshua Carrera García Hecho en México, A. (2023b). *Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores*. www.gob.mx/inapam

Villalba A. (2023). ESTADO NUTRICIONAL EN LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES: ANÁLISIS DE FACTORES NUTRICIONALES DETERMINANTES. <https://www.unida.edu.py/v4/wp-content/uploads/2025/09/VILLALBA-CUBILLA-ANDREA-MSP.pdf>

Vocalía nacional de alimentación. (2021). *La Enfermedad Celíaca en La Farmacia Comunitaria* | PDF | Enfermedad celíaca | Gluten. <https://es.scribd.com/document/498873404/La-enfermedad-Celiaca-en-la-Farmacia-Comunitaria>

Wierdsma, N. J., van Bokhorst-de van der Schueren, M. A. E., Berkenpas, M., Mulder, C. J. J., & van Bodegraven, A. A. (2013). Vitamin and mineral deficiencies are highly prevalent in newly diagnosed celiac disease patients. *Nutrients*, 5(10), 3975–3992. <https://doi.org/10.3390/NU5103975>

Zubair Malik. (2025). *Enfermedad celíaca - Trastornos gastrointestinales - Manual MSD versión para profesionales*. <https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-gastrointestinales/s%C3%ADndromes-de-malabsorci%C3%B3n/enfermedad-cel%C3%ADaca>

Zylberberg, H. M., Lebwohl, B., Söderling, J., Kochar, B., Jylhävä, J., Green, P. H. R., & Ludvigsson, J. F. (2025). Older Adults With Celiac Disease Are At Increased Risk of Frailty: A Nationwide Cohort Study. *American Journal of Gastroenterology*, 120(7), 1636–1644. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000003217>

ANEXOS

5.1 Anexo 1. 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 mayores con enfermedad celíaca.

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

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

Sección 1: VALIDACIÓN DE CONTENIDO

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

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

.....
.....

5.2 Anexo 2. Matriz de validación

N.º	Nombre y apellido del especialista	Profesión	Años de experiencia	Institución	Contenido	Claridad	Pertinencia	Diseño	Evaluación global	observaciones
1	1	15 años								
2	2	2 años								
3	3	5 años								
4	4	7 años								
5	5	10 años								
6	6	8 años								
7	7	3 años								
8	8	2 años								
9	9	15 años								
10	10	10 años								
11	11	4 años								

5.3 Anexo 3. Guía alimentaria final elaborada y diagramada para adulto mayor con enfermedad celíaca.

GUÍA alimentaria

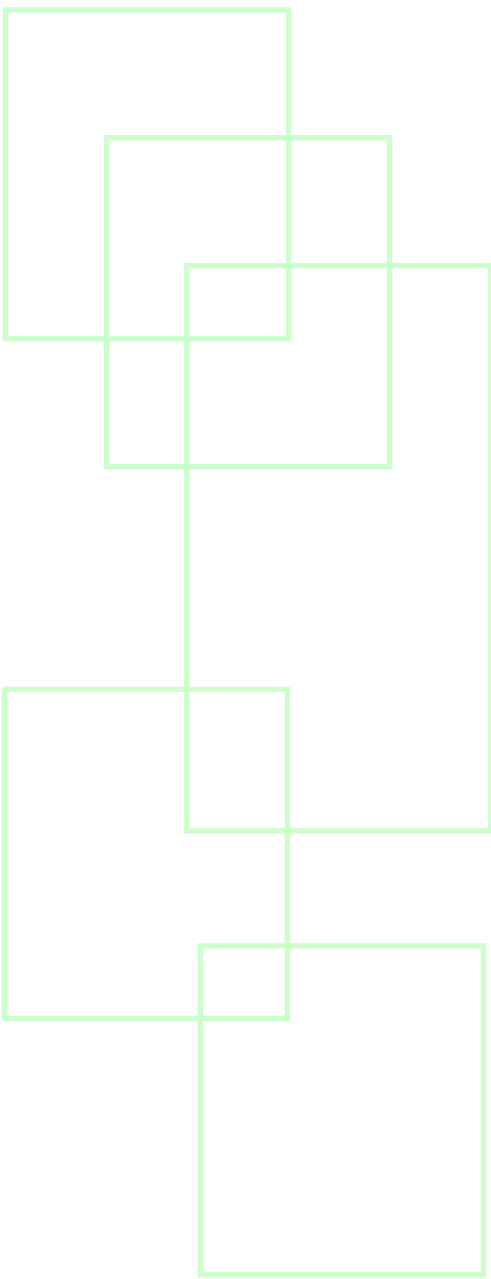
para adulto mayor

con enfermedad celiaca



Autora
Soña Paulina Chicaiza Masabanda

Tutora
Lcda. Mg. Karen Cecilia Mosquera Méndez



GUÍA alimentaria

para adulto mayor

con enfermedad celiaca

Autora

Soña Paulina Chicaiza Masabanda

Tutora

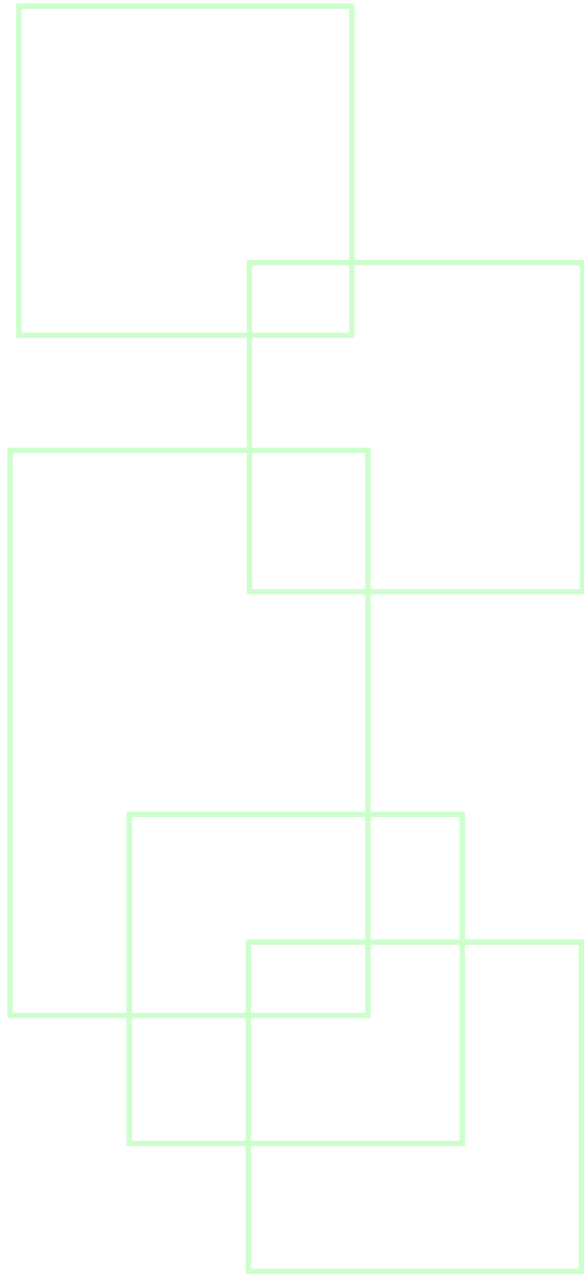
Lcda. Mg. Karen Cecilia Mosquera Méndez

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Nutrición y Dietética

Ambato, 2026



GUIA ALIMENTARIA PARA EL ADULTO MAYOR CON ENFERMEDAD CELIACA



1

Nombre:
Soña Paulina Chicaiza Masabanda

Tutora:
Lcda. Mg. Karen Cecilia Mosquera Méndez

Ambato, 2026

1. Introducción

La Guía Alimentaria para el Adulto Mayor con Enfermedad Celíaca es un instrumento de orientación nutricional elaborado para apoyar el manejo integral de la dieta libre de gluten en personas adultas mayores diagnosticadas con esta condición. La enfermedad celíaca es una patología autoinmune crónica que provoca inflamación y atrofia de las vellosidades intestinales, generando alteraciones en la absorción de nutrientes esenciales como hierro, calcio, vitamina D y vitaminas del complejo B. En la adultez mayor, estas alteraciones adquieren mayor relevancia debido a los cambios fisiológicos propios del envejecimiento, la presencia de comorbilidades y el aumento del riesgo de fragilidad, sarcopenia y deterioro de la salud ósea (Ching y Lebwohl, 2022; Zylberberg et al., 2024).

Esta guía está dirigida principalmente a adultos mayores con enfermedad celíaca, así como a sus cuidadores, familiares y profesionales de la salud, en especial

nutricionistas y personal sanitario involucrado en el cuidado nutricional de esta población. Su contenido considera las particularidades del adulto mayor celíaco, como la menor capacidad absorptiva intestinal, las posibles deficiencias nutricionales persistentes aun bajo dieta sin gluten y las dificultades prácticas para mantener una alimentación adecuada, segura y equilibrada (Wierdsma et al., 2013; Cardo et al., 2021; Mędza y Szlagatys, 2023).

El propósito de esta guía es proporcionar recomendaciones prácticas y basadas en evidencia científica que faciliten la adherencia a una dieta estricta libre de gluten, aseguren un adecuado aporte de energía, macronutrientes y micronutrientes, y contribuyan a la prevención de complicaciones nutricionales frecuentes en la vejez. A través de la estandarización de porciones, la inclusión de recetas adaptadas y la planificación de menús, la guía busca mejorar el estado nutricional, preservar la funcionalidad y promover una mejor calidad de vida en el adulto mayor con enfermedad celíaca, respondiendo a una necesidad identificada tanto en la literatura científica como en el contexto nacional ecuatoriano (Parra y Robayo, 2025; Herrera-Quintana et al., 2025).

2. ¿Qué es una guía alimentaria?

Una guía alimentaria es una herramienta técnica y educativa que reúne recomendaciones basadas en evidencia científica para orientar a la población hacia una alimentación adecuada, equilibrada y segura, considerando necesidades nutricionales, contexto cultural y condiciones de salud específicas. Estas guías sirven como marco de referencia para la toma de decisiones alimentarias tanto a nivel individual como colectivo y suelen incluir orientaciones sobre grupos de alimentos, porciones, patrones dietéticos y prácticas saludables, con el objetivo de prevenir enfermedades y promover la salud a lo largo del ciclo vital (Capitán, 2023).

3. ¿En qué consiste una alimentación saludable?

Una alimentación saludable consiste en el consumo variado y equilibrado de alimentos que aporten la energía y los nutrientes necesarios para mantener el funcionamiento adecuado del organismo, preservar la masa muscular, fortalecer el sistema inmunológico y prevenir enfermedades. En el adulto

mayor, una alimentación saludable debe adaptarse a los cambios fisiológicos del envejecimiento, priorizar alimentos de alta densidad nutricional, ser fácil de masticar y digerir, y cubrir requerimientos específicos de proteínas, calcio, vitamina D, fibra y vitaminas del complejo B, aspectos especialmente relevantes en personas con enfermedad celíaca (Raymond y Morrow, 2021; Jiménez-Ortega et al., 2022).

4. ¿Qué y cuáles son los nutrientes?

Los macronutrientes son los nutrientes que el organismo requiere en mayor proporción, ya que aportan energía y cumplen funciones estructurales y metabólicas esenciales. Se clasifican en carbohidratos, proteínas y grasas.

- Los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía para el organismo y son indispensables para el funcionamiento del sistema nervioso y la actividad muscular.
- Las proteínas cumplen un rol fundamental en la

formación y reparación de tejidos, el mantenimiento de la masa muscular, la síntesis de enzimas y hormonas, y el adecuado funcionamiento del sistema inmunológico.

- Las grasas aportan energía concentrada, participan en la absorción de vitaminas liposolubles, protegen órganos vitales y forman parte de las membranas celulares.

En el adulto mayor con enfermedad celíaca, un adecuado equilibrio de macronutrientes resulta clave para prevenir sarcopenia, alteraciones metabólicas y desequilibrios nutricionales asociados a dietas sin gluten mal planificadas (Cardo et al., 2021; Mędza y Szlagatys, 2023).

Los micronutrientes son nutrientes requeridos en menores cantidades, pero son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Incluyen vitaminas y minerales, los cuales participan en procesos metabólicos, inmunológicos y antioxidantes.

- Las vitaminas intervienen en el metabolismo energético, la protección celular, la función neurológica y el mantenimiento del sistema inmunológico.
- Los minerales son indispensables para la salud ósea, la contracción muscular, la transmisión nerviosa y el equilibrio de líquidos.

En personas con enfermedad celíaca, especialmente en adultos mayores, la adecuada provisión de micronutrientes es fundamental para evitar deficiencias frecuentes derivadas de la malabsorción intestinal y de restricciones dietéticas prolongadas (Cardo et al., 2021; Mędza y Szlagatys, 2023).

5. Requerimientos nutricionales para adulto mayor con enfermedad celíaca

La adecuada distribución de macronutrientes en el adulto mayor con enfermedad celíaca es fundamental para mantener el estado nutricional, prevenir la pérdida de masa muscular y evitar desequilibrios metabólicos. Una alimentación libre de gluten, basada en las recomendaciones de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador, permite cubrir los requerimientos energéticos y favorecer un envejecimiento saludable.

Tabla 1

Distribución general de macronutrientes en el adulto mayor

Grupo poblacional	Requerimiento energético total (kcal/día)	Carbohidratos		Proteínas		Grasas	
		(% kcal)	(Gramos)	(% kcal)	(Gramos)	(% kcal)	(Gramos)
Hombre	2100	55%	288 gr	15 %	78 gr	30 %	70 gr
Mujer	1800	55 %	247 gr	15%	67 gr	30 %	60 gr
Adulto mayor sobrepeso mujer	1495	55 %	205 gr	15 %	56 gr	30 %	49 gr

Nota: Los datos de esta tabla están tomados de las Guías ESPEN y Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (MSP, 2018; Rousseau et al., 2013).

Los micronutrientes cumplen un rol clave en la salud del adulto mayor con enfermedad celiaca, ya que las alteraciones intestinales propias de la enfermedad pueden dificultar su absorción. Una dieta variada y equilibrada ayuda a prevenir deficiencias nutricionales, anemia, osteoporosis y alteraciones del sistema inmunológico, contribuyendo a mejorar la calidad de vida.

Tabla 2

Micronutrientes clave en el adulto mayor con enfermedad celiaca

Micronutriente	Requerimiento diario	Función principal	Fuentes libres de gluten
Hierro	8 mg	Prevención de anemia, transporte de oxígeno	Carnes magras, lentejas, quinoa
Ácido fólico	400 µg	Formación de glóbulos rojos	Espinaca, leguminosas, aguacate
Calcio	1.000–1.200 mg	Mineralización ósea	Lácteos, bebidas vegetales fortificadas
Vitamina D	600–800 UI	Absorción de calcio	Pescado, lácteos fortificados, sol
Zinc	8–11 mg	Inmunidad y reparación celular	Carnes, nueces, leguminosas
Vitamina B12	2,4 µg	Función neurológica	Huevos, carnes, pescado

Nota. La tabla fue elaborada con datos de la Guías Alimentarias Basadas en Alimentos del Ecuador (MSP, 2018; Mędza y Szlagatys 2023).

6. Mensajes nutricionales para adultos mayores con enfermedad celiaca

Las recomendaciones nutricionales para el adulto mayor con enfermedad celiaca buscan asegurar una alimentación equilibrada, suficiente y estrictamente libre de gluten, que permita mantener el estado nutricional y prevenir complicaciones asociadas a la edad y a la enfermedad. Asimismo, consideran las necesidades propias del envejecimiento, como la prevención de la pérdida de masa muscular y la salud ósea.

Tabla 3

Mensajes nutricionales para adultos mayores con enfermedad celiaca

Nro.	Recomendación / Mensaje	Descripción para el adulto mayor con enfermedad celiaca
1	Mantenga una alimentación estrictamente libre de gluten.	Es esencial evitar cualquier alimento que contenga trigo, cebada o centeno, así como prevenir la contaminación cruzada en la cocina. Verifique siempre las etiquetas, confirme la certificación sin gluten y prefiera preparaciones caseras cuando sea posible. El cumplimiento estricto de esta dieta favorece la recuperación de la mucosa intestinal y reduce complicaciones gastrointestinales y nutricionales. (Ludvigsson et al., 2013)
2	Garantice un consumo adecuado de proteínas durante el día.	La ingesta de proteínas debe estar distribuida en todas las comidas principales para preservar la masa muscular, optimizar la fuerza física y prevenir sarcopenia, un riesgo elevado en la adultez mayor. Se recomienda priorizar proteínas de alto valor biológico como huevos, pescado, pollo, lácteos y legumbres certificadas sin gluten. (Cardo et al., 2021)
3	Priorice alimentos naturalmente libres de gluten.	Elija alimentos de origen natural como frutas, verduras, arroz, papa, yuca, quinua, amaranto y legumbres, ya que presentan mejor calidad nutricional, menor densidad calórica y reducen la dependencia de productos industriales sin gluten, los cuales suelen ser altos en carbohidratos simples y bajos en fibra. (El Khoury et al., 2018)
4	Asegure un adecuado consumo de fibra alimentaria.	El incremento de fibra mediante frutas frescas, verduras, avena certificada, linaza o chía mejora el tránsito intestinal, previene el estreñimiento y contribuye al control del peso corporal. En la edad avanzada, este nutriente es fundamental para mantener la salud digestiva y favorecer el bienestar general. (Mármol et al., 2022)
5	Incluya alimentos ricos en calcio y vitamina D para proteger la salud ósea.	El calcio y la vitamina D son esenciales para prevenir osteoporosis y fracturas, especialmente relevantes en adultos mayores celíacos. Se recomienda el consumo de lácteos fortificados, vegetales verdes, sardina o atún, junto con exposición solar moderada y segura. En ciertos casos, el profesional de salud podría considerar suplementación. (Larussa et al., 2012)

6 Aumente la ingesta de hierro y vitaminas del complejo B.

Para prevenir anemia, fatiga, alteraciones cognitivas y deterioro funcional, se recomienda incluir carnes magras, huevo, lentejas, espinaca y cereales fortificados sin gluten. Estos nutrientes suelen encontrarse disminuidos en personas celíacas debido a la malabsorción crónica y la restricción alimentaria. (Wierdsma et al., 2013)

7 Mantenga una hidratación continua y adecuada durante el día.

La ingesta de agua debe ser regular y suficiente para favorecer la función intestinal, mejorar la digestión y evitar síntomas como estreñimiento o malestar abdominal. Se aconseja limitar bebidas azucaradas o energéticas, priorizando agua pura y, eventualmente, infusiones sin azúcar. (Ghunaim et al., 2024)

8 Realice actividad física adaptada a sus capacidades y necesidades.

Actividades como caminar, realizar ejercicios de fortalecimiento con supervisión o practicar movilidad articular contribuyen a mantener la independencia funcional, mejorar la salud ósea y reducir el riesgo de sarcopenia. La actividad física complementa la dieta y potencia los beneficios sobre el estado nutricional. (Mędza y Szlagatys-Sidorkiewicz, 2023)

9 Planifique sus comidas para mantener una dieta equilibrada y completa.

Organizar menús semanales permite seleccionar alimentos seguros, prevenir deficiencias nutricionales y evitar compras impulsivas de productos poco saludables. La planificación también optimiza el presupuesto y facilita preparar comidas nutritivas que cumplan con la dieta libre de gluten. (Nielsen et al., 2025)

10 Realice controles periódicos con un profesional de nutrición.

La evaluación nutricional continua permite identificar deficiencias, ajustar la dieta según sus condiciones de salud, supervisar la adherencia a la dieta sin gluten y recibir orientación personalizada. Estos controles son fundamentales para asegurar un estado nutricional óptimo en la adultez mayor. (Balaban et al., 2025)

Nota. Elaboración propia

7. Medidas caseras recomendadas

¿Qué es una medida casera?

Una medida casera es una forma práctica y sencilla de cuantificar la cantidad de alimentos utilizando utensilios y referencias comunes del hogar, como tazas, cucharadas, cucharaditas, vasos o unidades. Su uso permite estimar porciones sin necesidad de instrumentos de medición especializados, facilitando la preparación y el control de la alimentación diaria.

Las medidas caseras utilizadas para elaborar la siguiente guía son:

Tabla 4
Referencia de medidas caseras

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

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

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

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	*Maíz tostado	
	*Mote cocido	
	*Fideo de arroz cocido	
	*Harina de maíz crudo	
	*Amaranto	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	*Canguil reventado	
	*Tortilla de maíz amarillo	
	*Maicena	
PLÁTANO Y TUBÉRCULOS	° Plátano verde cocido	
	° Plátano maduro	
	° Oca cocida	
	° Zanahoria blanca cocida	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
		
	° Camote cocida	
	° Papa cocida	
	° Papa amarilla	 
	° Mellocos cocidos	
	° Harina de plátano	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	° Yuca cocida	
FRUTAS	° Plátano de seda	
	° Papaya	
	° Piña	
	*Claudia roja	
	° Naranja	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	*Mandarina	
	*Limón	
	° Manzana	
	° Mora	
	° Frutilla	
	° Tomate de árbol	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	° Durazno	
	*Kiwi	
	° Guayaba	
	° Melón	
	*Sandía	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	° Granadilla	
	*Higos	
	*Mango	
	° Pera	
	*Uva negra / rosada	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
VERDURAS CON BAJO APORTE DE ENERGÍA	*Uva verde	
	° Pimiento rojo	
	° Pimiento verde	
	° Pepinillo	
	° Perejil	
	° Cebolla paiteña	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	° 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 APOORTE 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	

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

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

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
	° Frejol blanco cocido	
	° Frejol rosado cocido	
	° Choclo cocido sin sal	
AZUCARES	*azúcar blanca	
	*gelatina en polvo	
	*Miel de abeja	

GRUPO	LISTA	MEDIDA CASERA
Grasa animal	*Crema de leche	
	*Manteca de cerdo	

Nota. (*) Imagen generada por Inteligencia Artificial, (°) Imagen de autoría propia. Adaptado del documento técnico Guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) del Ecuador por FAO, 2021, las imágenes se han tomado de Herrera et al; 2022 y se ha utilizado GEMINI IA para recrear las imágenes de las porciones alimentarias.

8. Porciones recomendadas para el adulto mayor con enfermedad celiaca

Una porción es una medida de referencia que facilita la planificación de la alimentación diaria y permite mantener un consumo equilibrado de los alimentos. Dentro de un mismo grupo alimentario, diferentes alimentos pueden considerarse equivalentes porque aportan cantidades similares de energía y nutrientes, aunque no sean exactamente iguales entre sí. Por ejemplo, una porción de fruta puede

corresponder a una manzana pequeña o a una taza de papaya, ya que ambas aportan una cantidad semejante de carbohidratos y calorías.

El uso de porciones permite variar los alimentos sin alterar el equilibrio del plan alimentario. Si se indica una porción de un grupo específico, la persona puede elegir cualquiera de los alimentos incluidos en ese grupo, siempre que respete la cantidad establecida. Esto brinda flexibilidad para adaptar la alimentación según la disponibilidad de alimentos y las preferencias personales, sin exceder lo recomendado.

En la práctica diaria, las porciones funcionan como unidades de intercambio. Cuando un plan señala un número determinado de porciones por día para cada grupo de alimentos, estas pueden distribuirse a lo largo del día entre las diferentes comidas, como desayuno, almuerzo, cena o refrigerios. Lo más importante es alternar los alimentos dentro de cada grupo, favoreciendo la variedad y asegurando una alimentación balanceada y adecuada para el adulto mayor con enfermedad celiaca

Tabla 5
Porciones diarias recomendadas por grupo de alimentos para el adulto mayor con enfermedad celiaca

GRUPO	Porciones recomendadas al día ESPEN		Porciones recomendadas al día GABA	LISTA	MEDIDA CASERA	PESO GR	ENERGÍA KCAL	PROTEÍNA G	GRASAS G	CARBOHIDRATOS G
	HOMBRES 2100	MUJERES 1800	MUJERES 1495							
LÁCTEOS BAJOS EN GRASA	1	1	1	Leche descremada pasteurizada	1 taza	240	75	7,20	2,60	5,60
				Leche en polvo descremada	3 cucharadas	20				
				Queso mozzarella bajo en grasa	1 onza o 2 laminas	30				
				Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44	108	7,50	8,30	0,40
CARNES CON POCA GRASA	2	2	0	Chuleta de cerdo sin grasa, asada en horno	1/2 chuleta pequeña	30				
				Huevo de gallina	1 unidad mediana	55				
				Presa de pollo	1 presa peque (pierna, cadera, pechuga)	28	48	7,30	1,50	0,50
CARNES MAGRAS	4	3	3	Carne de cuy	¼ de unidad mediana	38				
				Carne de res magra promedio (cocida o al horno)	1 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	25				
				Carne de conejo	1 filete muy pequeño	25				
				Hígado de pollo	¼ de taza	30				
				Pavo asado al horno	1 filete muy pequeño	28				
				Pescados de carne blanca (trucha y corvina)	1 filete mediano	30				
				Arroz blanco cocido	1/2 taza	88	120	3,20	1,30	23,80
CEREALES	4	3	2							

**PLÁTANO
TUBÉRCULOS**

Y 4

4

2

Quinoa cocida	1/2 taza	135
Maíz tostado	¼ taza	48
Mote cocido	1/2 taza	96
Fideo de arroz cocido	1/2 taza	100
Harina de maíz crudo	3 cucharadas	32
Avena en hojuelas	3 cucharadas	38
Amaranto	2/3 taza	135
Canguil reventado	2 tazas	24
Tortilla de maíz amarillo	2 unidades	50
Maicena	4 cucharadas	25
Plátano verde cocido	1/2 unidad mediana	75
Plátano maduro	1/2 unidad mediana	75
Oca cocida	1/2 taza	100
Zanahoria blanca cocida	1/2 taza	100
Camote cocido	1/2 taza	100
Papa cocida	1/2 taza	100

64

0,10

0,20

16,30

Papa amarilla	1/2 taza	100
Mellocos cocidos	1/2 taza	100

Harina de plátano	3 cucharadas	30
Yuca cocida	1/2 taza	60

FRUTAS	5	4	5						
Plátano de seda	1/2 unidad	60							
Papaya	1 taza	100			43	0,80	0,30	10,50	
Claudia roja	4 unidades	100							
Piña	3/4 taza	100							
Naranja	1 unidad mediana	100							
Mandarina	2 unidades medianas	100							
Limón	1/3 taza de jugo	100							
Manzana	1 unidad mediana	100							
Mora	3/4 taza	100							
Frutilla	5-6 frutillas medianas	100							
Tomate de árbol	1 unidad mediana	100							
Durazno	2 unidades mediana	100							
Kiwi	2 unidades medianas	100							
Guayaba	1/3 taza	100							
Melón	1 taza	100							
Sandia	1/2 taza	100							
Granadilla	1 unidad mediana	50							
Higos	6 unidades	60							
Mango	¾ taza o 1 unidad de chupar	100							
Pera	1 unidad mediana	100							
Uva negra / rosada	10 unidades medianas	100							

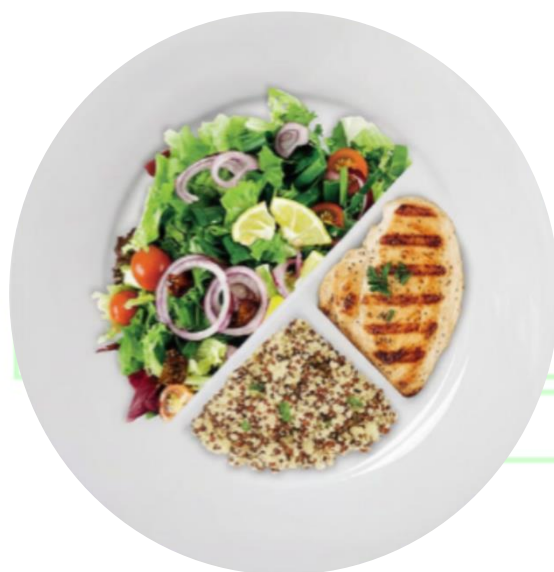
VERDURAS CON BAJO APOORTE DE ENERGÍA	4	5	6	Uva verde	10 unidades	100	16	0,40	0,20	3,20
				Pimiento rojo	1/2 unidad	50				
				Pimiento verde	1 unidad	75				
				Pepinillo	1/2 unidad	100				
				Perejil	1/2 taza	45				
				Cebolla paiteña	1/2 taza	40				
				Lechuga	1 taza	100				
				Tomate de riñón	1 unidad pequeña	100				
				Espinaca Cruda	1 taza	75				
				Espinaca Cocida	3/4 taza	75				
				Acelga Cruda	2/3 taza	75				
				Acelga Cocida	1/3 taza	75				
				Col Cruda	1 taza	75				
				Col Cocida	1 taza	75				
				Coliflor cocida	3/4 taza	75				
				Rábano	1 taza	75				
VERDURAS CON APOORTE DE ENERGÍA MODERA DO	4	4	5	Brócoli	1/2 taza	50	22	0,90	0,10	4,30
				Arveja tierna cocida	¼ taza	25				
				Choclo amarillo cocido en mazorca	2 cucharadas	20				
				choclo blanco cocido	2 cucharadas	25				
				Haba tierna cocida	4 cucharadas	30				
				Remolacha cocida	½ taza	60				
				Lenteja cocida	¼ de taza	20				
				Vainitas	½ taza	60				
				zanahoria cocida	½ taza	50				
				zapallo cocido	½ taza	50				
GRASAS VEGETALES	3	3	2	Aceite de Oliva	1 cucharadita	5	45	0	5,10	0
				Aceite de girasol	1 cucharadita	5				

					Aceite de aguacate	1 cucharadita	5					
FRUTOS SECOS Y OLEAGINOSAS	3	2	4		Almendras	1 cucharada	12	62	1,70	5,50	2,60	
					Maní	1 cucharada	12					
					Nueces	3 mitades de nueces	12					
					Chía	5 cucharadas	20					
					Aguacate	¼ de aguacate	45					
					Semillas de Girasol	2 cucharadas	10					
LEGUMINOSAS	1	1	1		Lenteja cocida	1/3 taza	80	110	7,20	1,20	17,80	
					Garbanzo cocido	1/3 taza	80					
					Frejol negro cocido	1/3 taza	80					
					Frejol blanco cocido	1/3 taza	80					
					Frejol rosado cocido	1/3 taza	80					
					Choclo cocido sin sal	¼ taza	45					
GRASA ANIMAL	1	1	1		Crema de leche	1 cucharada	15	51	0.80	5.20	0.20	
					Manteca de cerdo	1 cucharadita	5					
AZUCARES	1	1	0		Azúcar blanca	1 cucharada	15	62,00	0.30	0.10	15.40	
					Gelatina en polvo	4 cucharaditas	18					
					Miel de abeja	4 cucharaditas	20					

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

9. El plato saludable

El plato saludable es una representación gráfica que orienta la distribución adecuada de los grupos de alimentos en cada comida principal, promoviendo el equilibrio nutricional. Generalmente, la mitad del plato debe estar compuesta por verduras y frutas, un cuarto por fuentes de proteínas de buena calidad y el otro cuarto por cereales o tubérculos, complementándose con grasas saludables y una adecuada hidratación.



30

Nota: Elaborado con GEMINI IA.

10. Minuta para el adulto mayor con enfermedad celiaca

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

Tabla 6:

Minuta para mujeres 1800 kilocalorías ESPEN

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDA D	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Huevos revueltos con espinaca Batido de frutilla Arepá	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Smoothie de manzana, leche y chía y patacones	manzana	1 unidad mediana	100 g	Humita y infusión y fruta	Choclo amarillo cocido en mazorca	8 cucharadas	80 g
	Espinaca	1 taza	75 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Chía	5 cucharadas	20 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Frutilla	5-6 frutillas medianas	100 g		Plátano verde	1 unidad mediana	150 g		Azúcar	1 cucharada	15 g
	Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g		Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
	Harina de maíz	1 taza	100 g				Pera		1 unidad mediana	100 g	
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								
MEDIA MANANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDA D	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Quinoa dulce	Quinoa	½ taza	135 g	uvas con frutos secos y amaranto, cholo con queso	Uvas verdes	10 unidades	80 g	Batido de papaya y manzana picada con almendra	Leche descremada	1 taza	240 g
					Choclo blanco cocido	8 cucharadas	100 g		Papaya	1 taza	100 g
					Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		manzana	1 unidad mediana	100 g
					Amaranto	2/3 taza	135		Almendras	1 cucharada	12 g
	Azúcar	1 cucharada	15 g		Nueces		12 gr				

	Durazno	1 unidad	100 g			3 mitades de nueces					
	Nueces	3 mitades de nueces	12 gr								
	Almendras	1 cucharada	12 g								

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Corvina a la plancha con arroz y plátano maduro y ensalada Jugo de naranja	Arroz blanco cocido	1/2 Taza	88 g	Pure de coliflor con ensalada de garbanzo, cuy al horno	Coliflor	3/4 taza	75 g	Menestrón	Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g
					Garbanzo	1/3 taza	80		Papas cocidas	½ taza	100 g
	Filete de corvina	2 filetes medianos	60 g		Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Yuca	½ taza	60 g
									Carne de res	2 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	50 g
	Plátano maduro	½ unidad mediana	75 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	tomate	1 unidad pequeña	100 g						Aceite girasol	1 cucharadita	5 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g		Aceite	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	1/2 taza	40 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Carne de cuy	½ de unidad mediana	76 g				
	Remolacha	½ Taza	60 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g				
	Zanahoria	½ taza	50 g								
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g								
	Naranja	1 unidad mediana	100 g								

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de mellocos y limonada	Mellocos	½ taza	100 g	Suspiros de claudia	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Mote, tostado Canguil reventado con tomate picado y jugo de mora	Canguil reventado	2 taza	24 g
									Mote	½ taza	95 g
									Tomate	1 unidad pequeña	100 g

									Tostado	½ taza	96
									Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
	Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Azúcar	1 cucharada	15 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
					Limón	1/3 taza de jugo	100 g		Mora	¾ taza	100 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Claudia roja	4 unidades	100 g				
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								
	Limón	1/3 taza de jugo	100 g								

MERIENDA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Papas amarillas cocinadas, con pavo asado y ensalada de choclo con vainitas	Papa amarilla	1 taza	200 g	Arroz con pure de papa, pollo a la plancha, plátano y tomate picado y perejil	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Oca con estofado de conejo y ensalada	Oca cocida	1 taza	200 g
	Pavo	1 filete muy pequeño	28 g		Pechuga de pollo	1 presa pequeña	28 g		Carne de conejo	1 filete muy pequeño	25 g
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45 g		Papa	½ taza	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	50		Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
					Plátano maduro	1/2 unidad mediana	75 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Pimiento rojo	½ unidad	50 g				
	Vainitas	½ taza	60 g		Vainitas	½ taza	60 g				
					Zanahoria	½ taza	50 g				
					Tomate	1 unidad pequeña	100 g				

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote con queso y huevo Jugo de melón	Mote	½ taza	95 g	Batido de guineo Tortilla de yuca y ensalada	Plátano de seda	1 /2 unidad	60 g	Bolón con estofado de carne he infusión	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Yuca	½ taza	60 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	Melón	1 taza	100 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Tomate	1 unidad pequeña	100 g
					Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Zanahoria	½ taza	50 g
									Carne de res	1 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	25 g
					Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Pimiento rojo	½ unidad	50 g				
MEDIA MANANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ponche Tortilla de maíz	Leche descremada	1 taza	240 g	Cereal de amaranto con higos, durazno, chía y nueces	Amaranto	2/3 de taza	135 g	Pudín de Garbanzo y Chía con Leche	Leche descremada	1 taza	240 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Higos	6 unidades	60 g				
	Azúcar	1 cucharada	15 g		Chía	5 cucharadas	50 g				
									Crema de leche	1 cucharada	15 g
									Miel de abeja	2 cucharaditas	10 g

									Chía	5 cucharadas	50 g
					Durazno	2 unidades medianas	100 g		Garbanzo	1/3 taza	80 g
	Tortilla de maíz amarillo	2 unidades	50 g								
	Aceite de oliva	1 cucharadit a	5 g		Nueces	3 mitades	12 g				
					Miel de abeja	4 cucharada s	20 g				

ALMUERZO

PLATO / PREPARACIO N	INGREDIENTE S	MEDIDA CASERA	CANTIDA D	PLATO / PREPARACIO N	INGREDIENTE S	MEDIDA CASERA	CANTIDA D	PLATO / PREPARACIO N	INGREDIENTE S	MEDIDA CASERA	CANTIDA D
Sancocho de pescado Y jugo de tomate de árbol	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Arroz con lenteja, cuy, ensalada y limonada	Carne de Cuy	½ presa mediana	76 g	Quinoa con Pastel de coliflor y papa chaucha	Coliflor	¾ de taza	75 g
	yuca	1/2 taza	60g		Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Papa cocida	½ taza	100 g
	Pescado	2 filete mediano	150 g		Aceite de oliva	1 cucharadit a	5 g		Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
	Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g		Vainita	½ Taza	60 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45		Zanahoria	½ taza	50 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Zanahoria	½ taza	50 g		Arroz blanco cocido	1 taza	176 g		Quinoa cocida	½ taza	135 g
	Aceite de girasol	1 cucharadit a	5 g		Limón	1/3 taza de jugo	100 g		Pimiento verde	1 unidad	75 g
	Pimiento verde	1 unidad	75 g		Choclo blanco cocido	4 cucharada s	50 g				
	Perejil	½ taza	45 g								
	Tomate de árbol	1 unidad	100 g								

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Maicena con manzana, frutilla chía y almendras	Maicena	4 cucharadas	25 g	Plátano maduro frito he infusión	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g	Ensalada de frutas y avena en hojuelas y miel	Kiwi	1 unidades medianas	100 g
	Almendras	1 cucharada	12 g		Plátano maduro	1 unidad	150 g		Frutillas	5-6 frutillas medianas	100g
	Chía	5 cucharadas	20 g						Uvas rosadas	10 unidades medianas	100 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g						Plátano seda	5 a 6 unidades medianas	100 g
									Chía	1 cucharada	12 g
									Miel	2 cucharaditas	10 g
									Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zapallo	1 taza	100 g	Papas rellenas de huevo y pollo salteado	papa	½ taza	100 g	Ensalada rusa y cuy al horno	Papa	½ taza	100 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		tomate	1 unidad pequeña	100 g		Zanahoria	½ taza	40 g
	Pimiento verde	1 unidad	75 g		Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g		Arveja tierna cocida	1/2 taza	50 g

Cebolla paiteña	½ taza	100 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g				
Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g								
Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g
				Pollo	1 presa pequeña	28 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
Papa	½ taza	100 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Carne de Cuy	½ de unidad mediana	76 g

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Revuelto de quinua Y jugo de mandarina	Quinua	½ taza	135 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Cebolla paiteña	½ taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Croquetas de zanahoria y queso	Zanahoria blanca	1 taza	200 g
	Leche descremada	1 taza	240
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con frejol con corvina y ensalada y jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1/2 Taza	88 g
	Frejol rosado	1 /3 de taza	80 g
	Corvina	2 filete mediano	60 g

	Lechuga	1 taza	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Gelatina de plátano con naranja	Gelatina	4 cucharaditas	18 g
	Plátano seda	½ unidad	60 g
	Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Almendras	1 cucharada	12 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de Remolacha Asada pechuga de pollo al horno	Remolacha	1 taza	120 g
	Nueces	3 mitades de nueces	12 g
	choclo blanco cocido	2 unidades medianas	25 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
	Zanahorias	½ taza	50 g
	Pollo	1 presa peque	28 g

Nota. Elaboración propia

Tabla 7:

Minuta para hombres 2100 kilocalorías ESPEN

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Huevos revueltos con espinaca Batido de frutilla Arepá	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Smoothie de manzana, leche y chia y patacones	manzana	1 unidad mediana	100 g	Humita y infusión y fruta	Choclo amarillo cocido en mazorca	8 cucharadas	80 g
	Espinaca	1 taza	75 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Chía	5 cucharadas	20 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	frutilla	5-6 frutillas medianas	100 g		Plátano verde	1 unidad mediana	150 g		Azúcar	1 cucharada	15 g
	Leche descremada	1 taza	240 g		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g		Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
	Harina de maíz	1 taza	100 g						Pera	1 unidad mediana	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								
MEDIA MAÑANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Quinoa dulce	Quinoa	½ taza	135 g	Frutillas y uvas con frutos secos y amaranto y hojuelas de avena, cholo con queso	Uvas verdes Frutillas choclo blanco cocido	10 unidades	80 g	Batido de papaya y manzana picada con almendra	Leche descremada	1 taza	240 g
						5-6 frutillas medianas	100 g		Amaranto	2/3 taza	135 g
						8 cucharadas	100 g		Papaya	1 taza	100 g
									manzana	1 unidad mediana	100 g
									Chía	5 cucharadas	20 g

					Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Almendras	1 cucharada	12 g
					Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g				
					Almendras	1 cucharada	12 g				
					amaranto	2/3 taza	135				
					Nueces	3 mitades de nueces	12 gr				
	Azúcar	1 cucharada	15 g								
	Durazno	1 unidad	100 g								
	Chía	5 cucharadas	20 g								
	Nueces	3 mitades de nueces	12 gr								
	Almendras	1 cucharada	12 g								
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Corvina a la plancha con arroz y plátano maduro y ensalada Jugo de naranja	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Pure de coliflor con ensalada de garbanzo, cuy al horno	Coliflor	3/4 taza	75 g	Menestrón y jugo de kiwi	Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g
	Filete de corvina	2 filetes medianos	60 g		Garbanzo	1/3 taza	80		Papas cocidas	½ taza	100 g
					Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Yuca	½ taza	60 g
	Plátano maduro	½ unidad mediana	75 g						Carne de res	2 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	50 g
	tomate	1 unidad pequeña	100 g		Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Pimiento rojo kiwi	½ unidad 2 unidades medianas	50 g 100 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g						Aceite girasol	1 cucharadita	5 g
	Cebolla paiteña	½ taza	40 g		Aceite	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paiteña	1/2 taza	40 g
	Remolacha	½ Taza	60 g		Carne de cuy	½ de unidad mediana	76 g				
	Zanahoria	½ taza	50 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g				

	Naranja	1 unidad mediana	100 g								
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de mellocos y limonada	Mellico	½ taza	100 g	Suspiros de claudia	Huevo	1 unidad mediana	55 g	Mote, tostado Canguil reventado con tomate picado y jugo de mora	Canguil reventado	2 taza	24 g
									Mote	½ taza	95 g
									Tomate	1 unidad pequeña	100 g
									Tostado	½ taza	96
									Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
									Mora	¾ taza	100 g
	Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Azúcar	1 cucharada	15 g				
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Limón	1/3 taza de jugo	100 g				
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Claudia roja	4 unidades	100 g				
	limón	1/3 taza de jugo	100 g								
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Papas amarillas cocinadas, con pavo asado y ensalada de choclo con vainitas y jugo de frutilla	Papa amarilla	1 taza	200 g	Arroz con pure de papa, pollo a la plancha, plátano y tomate picado	Arroz blanco cocido	1 taza	176 g	Oca con estofado de conejo y ensalada	Oca cocida	1 taza	200 g
	Pavo	2 filete muy pequeño	56 g		Pechuga de pollo	2 presa pequeña	56 g		Carne de conejo	2 filete muy pequeño	50 g
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45 g		Papa	½ taza	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
					Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	Zanahoria cocida	1/2 taza	50		Plátano maduro	1/2 unidad mediana	75 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Vainitas	½ taza	60 g				

Frutilla	5-6 frutillas medianas	100 g									
Vainitas	½ taza	60 g		Zanahoria	½ taza	50 g					
				Tomate	1 unidad pequeña	100 g					

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote con queso y huevo Jugo de melón	Mote	1 taza	190 g	Batido de guineo Tortilla de yuca y ensalada	Plátano de seda	1 /2 unidad	60 g	Bolón con estofado de carne he infusión	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Yuca	½ taza	60 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
	Melón	1 taza	100 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Tomate	1 unidad pequeña	100 g
					Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g		Zanahoria	½ taza	50 g
					Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Carne de res	2 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	50 g
					Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
MEDIA MANANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ponche Tortilla de maíz	Leche descremada	1 taza	240 g	Cereal de amaranto con higos, durazno, chía y nueces	Amaranto	2/3 de taza	135 g	Pudín de Garbanzo y Chía con Leche	Leche descremada	1 taza	240 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g		Higos	6 unidades	60 g				
	Azúcar	1 cucharada	15 g		Chía	5 cucharadas	50 g				
									Crema de leche	1 cucharada	15 g
									Miel de abeja	2 cucharaditas	10 g

									Chía	5 cucharadas	50 g
					Durazno	2 unidades medianas	100 g		Garbanzo	1/3 taza	80 g
	Tortilla de maíz amarillo	2 unidades	50 g								
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Nueces	3 mitades	12 g				
					Miel de abeja	4 cucharadas	20 g				
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sancocho de pescado Y jugo de tomate de árbol	Plátano verde	1 unidad mediana	150 g	Arroz con lenteja, cuy, ensalada y limonada	Carne de Cuy	½ presa mediana	76 g	Quinoa con Pastel de coliflor y papa chaucha	Coliflor	¾ de taza	75 g
					Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Papa cocida	½ taza	100 g
	yuca	1/2 taza	60g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Queso fresco	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
	Pescado	2 filete mediano	150 g		Vainita	½ Taza	60 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g		Zanahoria	½ taza	50 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45		Arroz blanco cocido	1 taza	176 g		Quinoa cocida	1 taza	270 g
	Zanahoria	½ taza	50 g		Limón	1/3 taza de jugo	100 g				
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g		Choclo blanco cocido	4 cucharadas	50 g				
	Pimiento verde	1 unidad	75 g								
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g								
	Tomate de árbol	1 unidad	100 g								
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Maicena con manzana, frutilla, duraznos, chía y almendras	Maicena	4 cucharadas	25 g	Plátano maduro frito y manzana con nueces	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g	Ensalada de frutas y avena en hojuelas y miel	Kiwi	1 unidades medianas	100 g
					Nueces	3 mitades de nueces	12 g				
					Manzana	1 unidad mediana	100 g				

					Plátano maduro	1 unidad	150 g					
	Almendras	1 cucharada	12 g							Frutillas	5-6 frutillas medianas	100g
	Nueces	3 mitades de nueces	12 g							Semillas de girasol	2 cucharadas	10 g
	Durazno	2 unidades mediana	100 g							Uvas rosadas	10 unidades medianas	100 g
	Chía	5 cucharadas	20 g							Plátano seda	5 a 6 unidades medianas	100 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g							Chía	1 cucharada	12 g
										Miel	2 cucharaditas	10 g
										Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g

MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zapallo	1 taza	100 g	Arroz con papas rellenas de huevo y pollo salteado	Arroz blanco cocido	1/2 Taza	88 g	Ensalada rusa y cuy al horno y jugo de piña	Piña	3/4 taza	100 g
	Pollo	2 presa pequeña	56 g		papa	½ taza	100 g		Papa	½ taza	100 g
	Cebolla paitaña	½ taza	100 g		tomate	1 unidad pequeña	100 g		Zanahoria	½ taza	40 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g		Cebolla paitaña	1/2 taza	40 g		Arveja tierna cocida	1/2 taza	50 g
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Huevo	1 unidad mediana	55 g		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g
	Papa	½ taza	100 g		Pollo	2 presa pequeña	56 g		Perejil	½ taza	100 g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Carne de Cuy	½ de unidad mediana	76 g

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Revuelto de quinua Y jugo de mandarina	Quinua	½ taza	135 g
	Huevo	1 unidad mediana	55 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Cebolla paiteña	½ taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Croquetas de zanahoria y queso y jugo de naranja	Zanahoria blanca	1 taza	200 g
	Leche descremada	1 taza	240
	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Queso	1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm	44 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Arroz con frejol con corvina y ensalada y jugo de guayaba	Arroz blanco cocido	1 Taza	176 g
	Frejol rosado	1 /3 de taza	80 g
	Corvina	2 filete mediano	60 g
	Lechuga	1 taza	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Gelatina de plátano con naranja	Gelatina	4 cucharaditas	18 g
	Plátano seda	½ unidad	60 g
	Naranja	1 unidad mediana	100 g

	Chía	5 cucharadas	20 g
	Almendras	1 cucharada	12 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de Remolacha Asada pechuga de pollo al horno	Remolacha	1 taza	120 g
	Nueces	3 mitades de nueces	12 g
	choclo blanco cocido	2 unidades medianas	25 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
	Zanahorias	½ taza	50 g
	Pollo	2 presa peque	56 g

Nota: Elaboración propia

Tabla 8:

Minuta para mujeres 1495 kilocalorías GABA

DIA 1				DIA 2				DIA 3			
				DESAYUNO							
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de Espinaca Batido de frutilla Arepá	Tomate	1 unidad pequeña	100 g	Smoothie de manzana, leche y chía y patacones	manzana	1 unidad mediana	100 g	Choclo cocinado y compota de frutilla, manzana con frutos secos he infusión	Choclo amarillo cocido en mazorca	6 cucharadas	60 g
	Coliflor cocida	3/4 taza	75 g		Leche descremada	1 taza	240 g		Chía	5 cucharadas	20 g
	Espinaca	1 taza	75 g		Chía	5 cucharadas	20 g		Frutilla	5-6 frutillas medianas	100 g
	Limón	1/3 taza de jugo	100 g		Plátano verde	½ unidad mediana	75 g		Nueces	3 mitades de nueces	12 gr
	frutilla	5-6 frutillas medianas	100 g		Aceite girasol	1 cucharadita	5 g		Manzana	1 unidad mediana	100 g
	Leche descremada	1 taza	240 g								
	Harina de maíz	1 taza	100 g								

	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								
MEDIA MANANA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Quinua dulce	Quinua	½ taza	135 g	Amaranto con uvas y frutos secos, choclo con queso	Uvas verdes	10 unidades	80 g	Batido de papaya y durazno con almendra	Leche descremada	1 taza	240 g
					choclo blanco cocido	8 cucharadas	100 g		Papaya	1 taza	100 g
					amaranto	2/3 taza	135		Durazno	1 unidad	100 g
					Nueces	3 mitades de nueces	12 gr		Almendras	1 cucharada	12 g
	Semillas de girasol	2 cucharadas	10 g								
	Durazno	1 unidad	100 g								
	Nueces	3 mitades de nueces	12 gr								
	Almendras	1 cucharada	12 g								
ALMUERZO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Corvina a la plancha con ensalada Jugo de naranja	Filete de corvina	2 filetes medianos	60 g	Pure de coliflor con ensalada de garbanzo, cuy al horno	Coliflor	3/4 taza	75 g	Menestrón	Frejol negro cocido	1/3 taza	80 g
					Garbanzo	1/3 taza	80		Papas cocidas	½ taza	100 g
					Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Yuca	½ taza	60 g
									Carne de res	2 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	50 g
					Cebolla paitaña	½ taza	40 g		Pimiento rojo	½ unidad	50 g
									Aceite girasol	1 cucharadita	5 g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g		Cebolla Paitaña	1/2 taza	40 g
					Carne de cuy	½ de unidad mediana	76 g				
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g								
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g								
	Cebolla paitaña	½ taza	40 g								
	Remolacha	½ Taza	60 g								
	Zanahoria	½ taza	50 g								
	Pimiento rojo	½ unidad	50 g								

	Naranja	1 unidad mediana	100 g								
MEDIA TARDE											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mellocos salteados y habas cocinadas y limonada	Mellico	½ taza	100 g	Brocheta de frutas	Manzana	1 unidad mediana	100 g	Chugchucara y jugo de mora	Mote	½ taza	95 g
									Tomate	1 unidad pequeña	100 g
									Tostado	½ taza	96 g
									Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
									Lechuga	1 taza	100 g
									Mora	¾ taza	100 g
					Kiwi	2 unidades medianas	100 g				
					Mango	¾ taza	100 g				
					Semillas de girasol	2 cucharadas	10 g				
					Nueces	3 mitades de nueces	12 g				
	Haba tierna cocida	4 cucharadas	30 g								
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g								
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g								
	Limón	1/3 taza de jugo	100 g								
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Papas amarillas cocinadas, con pavo asado y ensalada de choclo con vainitas	Papa amarilla	½ taza	100 g	Arroz con pure de papa, pollo a la plancha y ensalada	Arroz blanco cocido	1/2 taza	88 g	Pure de zapallo con conejo al horno y ensalada	Carne de conejo	1 filete muy pequeño	25 g
	Pavo	1 filete muy pequeño	28 g		Pechuga de pollo	1 presa pequeña	28 g				
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45 g		Papa	½ taza	100 g		Aguacate	¼ de unidad	45 g
					Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g				
	Zanahoria cocida	1/2 taza	50								
									Pimiento rojo	½ unidad	50 g
									Tomate	1 unidad pequeña	100 g

					Pimiento rojo	½ unidad	50 g		Zapallo cocido	1 taza	100 g
					Vainitas	½ taza	60 g		Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
					Cebolla paiteña	½ taza	40 g				
	Vainitas	½ taza	60 g								
					Tomate	1 unidad pequeña	100 g				

DIA 4				DIA 5				DIA 6			
DESAYUNO											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Mote, ensalada y Jugo de melón	Mote	½ taza	95 g	Batido de guineo Tortilla de yuca y ensalada	Plátano de seda	1 /2 unidad	60 g	Bolón con estofado de carne he infusión	Plátano verde	1/2 unidad mediana	75 g
					Leche descremada	1 taza	240 g		Cebolla paiteña	1/2 taza	40 g
					Yuca	½ taza	60 g				
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g		Aguacate	¼ de aguacate	45 g		Lechuga	1 taza	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g						Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g		Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g				
	Melón	1 taza	100 g						Carne de res	1 filete muy pequeño o 2 dados de 2,5 cm de espesor	25 g

MEDIA MANANA

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Batido de mango con chía y almendras	Chía	5 cucharadas	20 g	Cereal de amaranto con higos, durazno, chía y nueces	Amaranto	2/3 de taza	135 g	Pudín de Garbanzo, Chía almendra, nueces y Leche	Leche descremada	1 taza	240 g
	Almendras	1 cucharada	12 g								
	Leche descremada	1 taza	240 g								
	Mango	¾ taza	100 g								
					Higos	6 unidades	60 g				
					Chía	5 cucharadas	50 g				
									Almendras	1 cucharada	12 g
									Nueces	3 mitades	12 g
									Crema de leche	1 cucharada	15 g
									Chía	5 cucharadas	50 g
					Durazno	2 unidades medianas	100 g		Garbanzo	1/3 taza	80 g
					Nueces	3 mitades	12 g				

ALMUERZO

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Sancocho de pescado Y jugo de tomate de árbol	Plátano verde	½ unidad mediana	75 g	Arroz con lenteja, cuy, ensalada y limonada	Carne de Cuy	½ presa mediana	76 g	Pastel de coliflor y papa chaucha y jugo de tomate de árbol	Coliflor	¾ de taza	75 g
					Lenteja cocida	1/3 taza	80 g		Papa cocida	1/4 taza	50 g
					Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g				

	Pescado	2 filete mediano	150 g		Aguacate	¼ de aguacate	45 g				
	Cebolla paitaña	1/2 taza	40 g		Zanahoria	½ taza	50 g				
	Choclo cocido sin sal	¼ taza	45		Arroz blanco cocido	½ taza	88 g				
	Haba tierna cocida	8 cucharadas	60 g								
	Aceite girasol	1 cucharadita	5 g								
	Zanahoria	½ taza	50 g								
	Pimiento verde	1 unidad	75 g								
	Perejil	½ taza	45 g								
	Tomate de árbol	1 unidad	100 g								
											Tomate de árbol
								Pimiento verde	1 unidad	75 g	

MEDIA TARDE

PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Avena con manzana y chía y	Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g	Plátano maduro frito he jugo de piña	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g	Ensalada de frutas y avena en hojuelas	Kiwi	1 unidades medianas	100 g
					Piña	¾ taza	100 g				
					Plátano maduro	½ unidad	75 g		Frutillas	5-6 frutillas medianas	100g
	Almendras	1 cucharada	12 g						Uvas rosadas	10 unidades medianas	100 g
	Manzana	1 unidad mediana	100 g						Plátano seda	5 a 6 unidades medianas	100 g
									Chía	1 cucharada	12 g

									Avena en hojuelas	3 cucharadas	38 g
MERIENDA											
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD	PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Crema de zapallo	Zapallo	1 taza	100 g	Zapallo con pollo salteado	tomate	1 unidad pequeña	100 g	Arroz con Ensalada rusa y cuy al horno	Arroz blanco cocido	½ taza	88 g
	Pollo	1 presa pequeña	28 g		Zanahoria				½ taza	40 g	
					choclo blanco cocido				6 cucharadas	75 g	
	Pimiento verde	1 unidad	75 g		Arveja tierna cocida	1/2 taza	50 g				
	Cebolla paiteña	½ taza	100 g								
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g		Pimiento rojo	½ unidad	50				
					Pollo	1 presa pequeña	28 g				
					Lechuga	1 taza	100 g				

Dia 7			
DESAYUNO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de brócoli, infusión y fruta picada con frutos secos	Nuez	3 mitades de nueces	12 g
	Durazno	2 unidades mediana	100 g
	Brócoli	1 cucharadita	5 g
	Cebolla paiteña	½ taza	100 g
MEDIA MAÑANA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Croquetas de zanahoria	Zanahoria blanca	1 taza	200 g
	Leche descremada	1 taza	240

	Aceite de girasol	1 cucharadita	5 g
	Pimiento verde	1 unidad	75 g
ALMUERZO			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
	Arroz blanco cocido	1 taza	175 g
	Frejol rosado	1 /3 de taza	80 g
	Corvina	2 filete mediano	60 g
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g
	Lechuga	1 taza	100 g
	Aceite de oliva	1 cucharadita	5 g
	Tomate	1 unidad pequeña	100 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	Guayaba	1/3 taza	100 g
MEDIA TARDE			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Pudín de plátano con naranja y frutillas y frutos secos	Frutillas	5-6 frutillas medianas	100g
	Plátano seda	½ unidad	60 g
	Naranja	1 unidad mediana	100 g
	Almendras	2 cucharada	24 g
MERIENDA			
PLATO / PREPARACION	INGREDIENTES	MEDIDA CASERA	CANTIDAD
Ensalada de Remolacha Asada pechuga de pollo al horno	Remolacha	½ taza	60 g
	Cebolla Paiteña	½ taza	40 g
	choclo blanco cocido	6 cucharadas	75 g
	Manteca de cerdo	1 cucharadita	5 g
	Aguacate	¼ de aguacate	45 g
	Zanahorias	½ taza	50 g
	Pollo	1 presa peque	28 g

Nota. Elaboración propia

11. Recetas

Receta 1: Quinua con Pastel de coliflor y papa chaucha

Tiempo de comida: almuerzo

Nota: Elaboración propia

Ingredientes:

- ½ taza de Papa amarilla
- ¾ taza de coliflor
- 1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm Queso
- 1 cucharadita Aceite de girasol
- 1 unidad Huevo
- 1/2 taza de Quina
- 1 unidad Pimiento verde



54

Preparación

- ❖ Picar la papa chaucha en redondos y saltear con aceite hasta que se encuentre ya semi cocinada y reservar.
- ❖ rallar la coliflor y reservar para añadir a los huevos batidos.
- ❖ batir los huevos y añadir las papas salteadas, y el pimiento colocar la coliflor rallada.
- ❖ colocar en un sartén antiadherente aceite y añadir la mezcla de los huevos batidos y cocinar a fuego lento por unos 8 minutos, pasar con cuidado a otro sartén para terminar la cocción al lado anverso.
- ❖ verificar que se encuentre bien cocido el pastel de huevo y coliflor y añadir queso.
- ❖ Cocinar la quinua con sal al gusto.
- ❖ Servir la quinua cocinada con el paste de coliflor y papa chaucha

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción

- ❖ Energía (kcal): 477 kcal
- ❖ Proteínas (g): 19.1 g
- ❖ Carbohidratos (g): 47.3 g
- ❖ Grasas totales (g): 23.6 g

Receta 2: Smoothie de manzana, leche y chía y patacones

Tiempo de comida: desayuno

Nota: Elaboración propia

Ingredientes:

- 1 unidad mediana Manzana
- 1 taza Leche descremada
- 5 cucharadas de Chía
- 1/2 unidad mediana de Plátano verde
- 1 cucharadita Aceite de girasol



55

Preparación

- ❖ **Hidratar (Recomendado):** Si tienes tiempo, deja remojar la chía en un poco de la leche por 10 minutos para que suelte su mucílago (textura gelatinosa). Si tienes prisa, omite este paso.
- ❖ **Licuar:** Coloca la manzana, la leche, la chía en la licuadora.
- ❖ **Procesar:** Licúa a alta velocidad hasta que la mezcla sea homogénea.
- ❖ **Servir:** Si prefieres una textura más fría, agrega un par de cubos de hielo antes de licuar.
- ❖ **Primera fritura:** Caliente el aceite a fuego medio. Fríe los trozos de plátano hasta que queden amarillentos y ligeramente suaves por fuera (unos 3-5 minutos).
- ❖ **Aplanar:** Retira los plátanos y, mientras suenan calientes, aplástalos con una pataconera o el fondo de un plato plano.
- ❖ **Segunda fritura:** Sube un poco el fuego y vuelve a freír los plátanos hasta que estén dorados y crujientes por ambos lados.
- ❖ **Finalizar:** Escurre en papel absorbente y añade sal al gusto de inmediato.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción

- ❖ **Energía (kcal):** 289 kcal
- ❖ **Proteínas (g):** 9.8 g
- ❖ **Carbohidratos (g):** 35 g
- ❖ **Grasas totales (g):** 13.7 g

Receta 3: Suspiros de claudia

Tiempo de comida: media tarde

Nota: Elaboración propia

Ingredientes:

1 unidad Huevo

1 cucharada de Azúcar

4 unidades de Claudia

1/3 taza de jugo de Limón



56

Preparación

- ❖ Batir las claras de huevo con el azúcar hasta lograr llegar a punto de nieve.
- ❖ pelar la claudia retirar la pepa y licuar con poca cantidad de agua, hasta lograr obtener el zumo de este producto.
- ❖ añadir el zumo de claudia con limón de forma medida para que no se baje el batido de las claras.
- ❖ colocar en una manga pastelera y formar un suspiro en una lata.
- ❖ hornear por 15 minutos a 190°C, sacar y enfriar para retirar de la lata.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción

- ❖ Energía (kcal): 256 kcal
- ❖ Proteínas (g): 9.4 g
- ❖ Carbohidratos (g): 36.92g
- ❖ Grasas totales (g): 9 g

Receta 4: Croquetas de zanahoria y queso y jugo de naranja

Tiempo de comida: media tarde

Nota: Elaboración propia

Ingredientes:

- 1 taza Leche descremada
- 1 cucharadita Aceite de girasol
- 1 tajada de: 4cm * 3cm * 1cm Queso
- ½ taza de Zanahoria blanca
- 1 unidad mediana naranja



57

Preparación

- ❖ Pelar las zanahorias y cortarlas en pequeños trozos.
- ❖ Poner en un recipiente las zanahorias y añadir la leche
- ❖ Agregar el queso y sazonar con sal y pimienta al gusto.
- ❖ Con la pasta que se forma hacer bolitas pequeñas y dorarlas en un sartén con poco aceite
- ❖ Pela las naranjas luego exprímelas naranja y sirve en un vaso.

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción

- ❖ Energía (kcal): 335 kcal
- ❖ Proteínas (g): 15.6 g
- ❖ Carbohidratos (g): 62.57g
- ❖ Grasas totales (g): 16.5 g

Receta 5: Arroz con frejol con corvina y ensalada y jugo de guayaba

Tiempo de comida: almuerzo

Nota: Elaboración propia

Ingredientes:

- ½ taza de Arroz
- 1 /3 de taza de Frejol rosado
- 2 filetes medianos de corvina
- 1 taza de Lechuga
- 1 cucharadita Aceite de girasol
- 1 unidad pequeña de Tomate
- 1/2 taza de Cebolla
- 1/2 taza de guayaba



58

Preparación

- ❖ Arroz: Cocina el arroz blanco como de costumbre.
- ❖ Refrito: En una olla, sofríe la cebolla, tomate
- ❖ Guiso: Añade el fréjol cocido con un poco de su caldo. Deja reducir a fuego medio hasta que espese y los sabores se integren. Termina con cilantro picado.
- ❖ Con un chorrito de aceite de oliva, cocina 3-4 minutos por lado de la corvina hasta que esté opaco y firme
- ❖ Lava adecuadamente la lechuga
- ❖ Lava y corta los extremos de las guayabas. Licúa con agua (no pongas demasiadas para que no quede aguado). Importante: Cuela el jugo para eliminar las semillas duras. 4. Sirve con mucho hielo.
- ❖ Finalmente sirve todo junto

Número de porciones: Esta receta abarca 1 porción.

Aporte nutricional por porción

- ❖ Energía (kcal): 366 kcal
- ❖ Proteínas (g): 12.4 g
- ❖ Carbohidratos (g): 61.7g
- ❖ Grasas totales (g): 8.5 g

12. Referencias bibliográficas

- Balaban, D. V., Enache, I., Balaban, M., David, R. A., Vasile, A. D., Popp, A., & Jinga, M. (2025). Outcomes in adults with celiac disease following a gluten-free diet. *Journal of Clinical Medicine*, 14(14), 5144. <https://doi.org/10.3390/jcm14145144>
- Capitán, J. (2023). Tres manzanas para ti: ¿Cómo debe elaborarse una guía alimentaria práctica y basada en la evidencia científica? <https://jmcapitan.blogspot.com/2023/06/como-debe-elaborarse-una-guia.html>
- Cardo, A., Churrua, I., Lasa, A., Navarro, V., Vázquez-Polo, M., Perez-Junkera, G., & Larretxi, I. (2021). Nutritional imbalances in adult celiac patients following a gluten-free diet. *Nutrients*, 13(8), 2877. <https://doi.org/10.3390/nu13082877>
- Ching, C. K., & Lebwohl, B. (2022). Celiac disease in the elderly. *Current Treatment Options in Gastroenterology*, 20(3), 238–249. <https://doi.org/10.1007/s11938-022-00397-8>
- El Khoury, D., Balfour-Ducharme, S., & Joye, I. J. (2018). A review on the gluten-free diet: Technological and nutritional challenges. *Nutrients*, 10(10), 1410. <https://doi.org/10.3390/nu10101410>
- Ghunaim, M., Seedi, A., Alnuman, D., Aljohani, S., Aljuhani, N., Almourai, M., & Alsuhaymi, S. (2024). Impact of a gluten-free diet in adults with celiac disease: Nutritional deficiencies and challenges. *Cureus*, 16(12). <https://doi.org/10.7759/cureus.74983>
- Herrera-Quintana, L., Navajas-Porras, B., Vázquez-Lorente, H., Hinojosa-Nogueira, D., Corrales-Borrego, F. J., López-Garzón, M., & Plaza-Díaz, J. (2025). Celiac disease: Beyond diet and food awareness. *Foods*, 14(3), 377. <https://doi.org/10.3390/foods14030377>
- Jiménez-Ortega, A. I., López-Plaza, B., Ortega, R. M., Lozano-Estevan, M. C., & Martínez-García, R. M. (2022). Problemática nutricional en pacientes celíacos: Dificultades para conseguir una situación nutricional adecuada. *Nutrición Hospitalaria*, 39(SPE3), 60–64. <https://doi.org/10.20960/nh.04314>
- Larussa, T., Suraci, E., Nazionale, I., Abenavoli, L., Imeneo, M., & Luzzza, F. (2012). Bone mineralization in celiac disease. *Gastroenterology Research and Practice*, 2012, 198025. <https://doi.org/10.1155/2012/198025>
- Ludvigsson, J. F., Leffler, D. A., Bai, J. C., Biagi, F., Fasano, A., Green, P. H. R., Hadjivassiliou, M., Kaukinen, K., Kelly, C. P., Leonard, J. N., Lundin, K. E. A., Murray, J. A., Sanders, D. S., Walker, M. M., Zingone, F., & Ciacci, C. (2013). The Oslo definitions for coeliac disease and related terms. *Gut*, 62(1), 43–52. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2011-301346>
- Mármol-Soler, C., Matias, S., Miranda, J., Larretxi, I., Fernández-Gil, M. del P., Bustamante, M. Á., Churrua, I., Martínez, O., & Simón, E. (2022). Gluten-free products: Do we need to update our knowledge? *Foods*, 11(23), 3839. <https://doi.org/10.3390/foods11233839>
- Mędza, A., & Szlagatys-Sidorkiewicz, A. (2023). Nutritional status and metabolism in celiac disease: Narrative review. *Journal of Clinical Medicine*, 12(15), 5107. <https://doi.org/10.3390/jcm12155107>

- Ministerio de Salud Pública del Ecuador. (2018). Guías alimentarias basadas en alimentos para la población ecuatoriana. <https://www.salud.gob.ec/guias-alimentarias-gabas/>
- Nielsen, T. S., Schovsbo, S. U., Linneberg, A., & Kårhus, L. L. (2025). Micronutrient deficiencies as early signs of celiac disease: Exemplified by two cases. *Canadian Journal of Gastroenterology & Hepatology*, 2025, 7256866. <https://doi.org/10.1155/CJGH/7256866>
- Parra, A. A. V., & Robayo, C. P. V. (2025). Análisis de la ingesta dietética en pacientes con intolerancia al gluten de la Fundación Celíacos del Ecuador. *Ciencia y Educación*, 6(2), 123–131. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14947803>
- Raymond, J. L., & Morrow, K. (2021). *Krause y Mahan: Dietoterapia* (15.^a ed.). Elsevier.
- Rousseau, A. F., Losser, M. R., Ichai, C., & Berger, M. M. (2013). ESPEN endorsed recommendations: Nutritional therapy in major burns. *Clinical Nutrition*, 32(4), 497–502. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2013.02.012>
- Wierdsma, N. J., van Bokhorst-de van der Schueren, M. A. E., Berkenpas, M., Mulder, C. J. J., & van Bodegraven, A. A. (2013). Vitamin and mineral deficiencies are highly prevalent in newly diagnosed celiac disease patients. *Nutrients*, 5(10), 3975–3992. <https://doi.org/10.3390/nu5103975>
- Zylberberg, H. M., Lebwohl, B., Söderling, J., Kochar, B., Jylhävä, J., Green, P. H. R., & Ludvigsson, J. F. (2024). Older adults with celiac disease are at increased risk of frailty: A nationwide cohort study. *The American Journal of Gastroenterology*. <https://doi.org/10.14309/ajg.0000000000003217>

GUÍA alimentaria

para adulto mayor
con enfermedad celiaca



GUÍA alimentaria

para adulto mayor
con enfermedad celiaca

