

Trastornos de conducta, sueño e irritabilidad

La mejoría notable de la conducta, del humor y del sueño, una vez instaurada la dieta libre de gluten en niños celíacos, ha llevado a ubicar a la alteración del carácter como uno de los criterios de sospecha de la celiaquía.



En el hospital Sor María Ludovica de La Plata, Argentina, sobre 767 biopsias de intestino delgado realizadas entre 2003 y 2009, hemos encontrado 530 pacientes celíacos. Dentro del total de los 767 pacientes estudiados, se observaron, en 346 casos, pacientes con irritabilidad y trastornos de conducta. Dentro de los pacientes con este tipo de trastornos, 249, es decir el 72% (podría decirse la gran mayoría), resultaron celíacos. El otro criterio a tener en cuenta es el trastorno del sueño, que se observó en 46 pacientes. Dentro de este grupo resultaron celíacos 27 (el 58,7%).

Además, **muchos padres nos comentaron que sus hijos estaban siendo atendidos por falta de atención escolar y problemas en su rendimiento, lo que se revirtió sorprendentemente una vez comenzada la dieta libre de gluten.** Por esta razón, difundimos dos trabajos que dan fundamentos a estas y otras observaciones vinculadas a la conducta, que nos hacen pensar que, en niños con estos problemas, la sospecha de celiaquía debe estar tan instalada como en aquellos que tienen diarrea crónica o baja talla.

Según un estudio publicado por la revista *Pediatrics*¹, existe una asociación entre la enfermedad celíaca y los problemas de conducta y demencia, en pacientes mayores. En tanto, entre adolescentes son más frecuentes los dolores de cabeza, los

trastornos de aprendizaje y de atención, y la presencia de tics.

Con el objetivo de profundizar sobre estas cuestiones, se les entregó a los celíacos un cuestionario para que respondieran sobre la presencia de síntomas o trastornos neurológicos. Sus historias fueron revisadas, y se destacaron las manifestaciones neurológicas: se les realizaron estudios especializados de imagen del cerebro y electroencefalograma.

Estos datos fueron comparados con un grupo de control (no celíacos) de similar edad y sexo. Los resultados fueron llamativos, ya que los celíacos resultaron más propensos a desarrollar enfermedades neurológicas, en comparación con los no celíacos.

Este estudio sugiere, como conclusión, que la variabilidad de las enfermedades neurológicas que se producen en el celíaco es más amplia e incluye suaves y frecuentes trastornos neurológicos, como cefalea crónica, retraso del desarrollo y trastornos del aprendizaje.



Pacientes estudiados con irritabilidad y trastornos de conducta:



La función cognitiva y el déficit de atención

La función cognitiva es la capacidad del cerebro humano de procesar la información externa e interna y programar de forma consecuente la conducta más apropiada. Esta capacidad incluye la habilidad para permanecer en contacto con el mundo externo –a través de la función de vigilancia–, seleccionar y fijar la información –a través de la función de atención– y memorizar los datos obtenidos –a través de la función de la memoria–. De este modo, la función cognitiva proporciona la inteligencia, es decir, la oportunidad de informarse y de resolver los problemas.

Una afectación de la función cognitiva puede verse como una reducción de la capacidad de aprendizaje en la edad infantil y como una demencia en población adulta. En el primer caso no se habla de retardo mental, dado que existe un cociente intelectual normal.

El complicado sistema de desarrollo cognitivo puede afectarse en cualquiera de sus fases y, en muchas ocasiones, asociarse a déficit de atención con hiperactividad, alteraciones

de conducta y del humor, y de otros trastornos psicológicos. Las alteraciones del aprendizaje y de la conducta se asocian recurrentemente tanto en niños como en adultos.

Según otro estudio², sobre 114 celíacos de entre 4 y 20 años, el 6,8% presentaba o había presentado las características del síndrome de déficit de atención con hiperactividad. Todos los casos iniciaron los síntomas de hiperquinesia al año de edad y todos ellos presentaban o habían presentado déficit de atención, hiperactividad, baja tolerancia a la frustración, impulsividad y debilidad emocional, en mayor o menor grado.

En conclusión, si realizamos un diagnóstico temprano de la celiaquía, cuando se sospecha su presencia, no sólo ante síntomas digestivos sino también ante estas presentaciones de índole neurológicas o psicopedagógicas, estaremos colaborando para mejorar el rendimiento de los niños que, habitualmente, se dirigen hacia el fracaso escolar. Un diagnóstico oportuno de celiaquía, entonces, puede ayudar a revertir algunos de estos trastornos.

Pacientes con trastornos del sueño:



Dra. Luciana Guzmán

Sección de Intestino Delgado, Servicio de Gastroenterología del Hospital de Niños "Sor María Ludovica", La Plata, provincia de Buenos Aires (Argentina)

Dr. Eduardo Cueto Rua

Jefe de Servicio de Gastroenterología del Hospital de Niños "Sor María Ludovica", La Plata, provincia de Buenos Aires (Argentina)

¹ Zelnik N y colaboradores, "Range of neurologic disorders in patients with celiac disease", en revista *Pediatrics* (2004 Jun;113:1672-6).

² Martinez Bermejo y col, "Alteraciones neurológicas en la enfermedad celíaca", *Review Neurology* (2005).



shac ye tun
alimentos sin TACC
Papas Fritas y Chizitos



INDIAS
ARTESANAL
cerveza apta para celíacos

MANFRITH
Mandiocas Fritas



bon Wert
CALDOS Y SOPAS
INSTANTANEAS

DIESEL
Fécula de mandioca

The Berry Store
Mermelada de arandanos

BA&Cel

15-3622-4242 / 15-6254-6017
cervezasintacc@gmail.com - ba_cel@yahoo.com.ar

DISTIBUIDOR EXCLUSIVO DE
ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN

Entrevista al doctor estadounidense Peter Green

Todo paciente celíaco debe consultar al nutricionista

Dr. Peter Green



El doctor Peter Green, proveniente de los Estados Unidos, fue uno de los invitados al XIV Congreso Uruguayo de Gastroenterología, que se desarrolló en septiembre, en Montevideo.

El prestigioso profesional, en conversación con Celi&co, hizo hincapié en el fundamental rol del nutricionista y confió que, en su país, hay muchos celíacos aún no diagnosticados.



El doctor Peter Green es docente de la Universidad de Columbia (Nueva York).

¿En qué situación se encuentran, en los Estados Unidos, las Organizaciones para el Mantenimiento de la Salud (HMO)?

La mayoría de las aseguradoras médicas y HMO pagarían los estudios si fueran solicitados. Sin embargo, no siempre cubren los estudios genéticos. Hay una gran cantidad de personas sin cobertura médica. En los Estados Unidos, el acceso a la atención médica y, en consecuencia, parte de los diagnósticos de la enfermedad celíaca, representan un gran inconveniente.

¿Las HMO cubren el tratamiento alimentario?

No, sólo el diagnóstico y la atención médica. No todas las aseguradoras médicas cubren el nutricionista. Los pacientes

son reacios a visitar a un nutricionista, debido a que tanto los seguros médicos (prepagas y obras sociales particulares) como las HMO cubren este servicio a los pacientes diabéticos y obesos, pero no a los celíacos.

¿Y no existe legislación al respecto?

No, no existe legislación sobre el tema. Las HMO dictan su propio marco legal.

¿Cuál es la prevalencia de celíacos en los Estados Unidos?

Hay un incremento, pero es aún muy bajo, ya que alcanza al uno por ciento de la población, aproximadamente y, dentro

* La Comisión Directiva del XIV Congreso Uruguayo de Gastroenterología invitó especialmente a Celi&co a cubrir el evento. Por eso, Celi&co les agradece a las doctoras uruguayas Elena Trucco y Carolina Olano.

de ese porcentaje, menos de un cinco por ciento tiene un diagnóstico de enfermedad celíaca. Es decir que **una de cada cien personas es celíaca, pero noventa y cinco de cada cien celíacos no conocen su condición.** En líneas generales, hay un aumento en la cantidad de pacientes diagnosticados, pero aún esta patología está muy infra-diagnosticada en comparación con el resto del mundo.

¿A qué se debe esta desventaja con respecto al resto del mundo?

Ocurre que el nivel de conciencia de los médicos clínicos, con respecto al diagnóstico de la enfermedad celíaca, no es muy elevado. Esta es la causa de la existencia de una gran cantidad de casos sin diagnosticar.

¿Qué especialistas, entonces, diagnostican y tratan a los pacientes celíacos?

Por lo general, los gastroenterólogos atienden a la mayoría de los pacientes para las biopsias. **Nos llegan pacientes derivados de los endocrinólogos por osteopatías y diabetes. A su vez, los neurólogos nos derivan una gran cantidad de pacientes, pues buscan una asociación con**



Los estudios muestran que, si los pacientes son estrictos con la dieta libre de gluten, gozarán de una vida más saludable.

alguna neuropatía. Los hematólogos, por ejemplo, no la suelen buscar, como tampoco lo hace la mayoría de los médicos, salvo los endocrinólogos y los neurólogos.

El nutricionista es un pilar

En el caso de un paciente al que el test serológico y la endoscopia determinan que es celíaco, ¿qué le indican respecto de la dieta?

Le indicamos que su diagnóstico es enfermedad celíaca y que, en consecuencia, necesita seguir una dieta. Por eso, le recomendamos que consulte con un nutricionista. En los Estados Unidos contamos con nutricionistas súper especializados. Los pacientes siempre se benefician al consultar con un nutricionista, pero no siempre están dispuestos a abonar la consulta. El paciente tiene a su cargo el pago de los honorarios, porque el seguro médico no siempre reintegra la consulta con el nutricionista.

Terapias no basadas en la dieta

¿Hay novedades sobre diagnóstico y tratamiento a nivel mundial?

Hay un aumento en el diagnóstico y tratamiento. Algún incremento en las publicaciones de la prensa no especializada y en el desarrollo de medicamentos para prevenir la absorción del gluten en el intestino. Así, el interés que manifestó la industria farmacéutica le otorgó mayor prensa a la enfermedad celíaca. Y puede haber un desarrollo de terapias no basadas en la dieta.

¿En cuánto tiempo podrían estar disponibles estas terapias?

Se están llevando a cabo los estudios clínicos. Pero, para que un medicamento esté disponible para el público, los estudios clínicos requieren de numerosos pasos. En consecuencia, se necesitarán varios años para que los pacientes puedan disponer del medicamento.



Test Rápido
Enfermedad celíaca
ANIBiotech

- **Rápido**
- **Seguro**
- **En el consultorio**
- **En 5 pasos**
- **En 5 minutos**
- **Exacto**



Representante oficial de Biotech

Corpomedica S.A. - Av. Córdoba 1255, 8 piso, (C1055AAC) Buenos Aires - Argentina
 Tel: 4814-1333 - Fax: 4815-8655
 E.mail: gastro@corpomedicasa.com.ar Site: www.corpomedicasa.com.ar

Es decir que los nutricionistas cumplen un rol importante...

Sí, y creo en los estudios que muestran el cumplimiento de la dieta. **Una de las razones para lograr un buen cumplimiento de la dieta es la buena educación inicial sobre una dieta libre de gluten.** En mi opinión, los pacientes necesitan ir a la consulta con el nutricionista, porque existen dos aspectos a tener en cuenta: aprender qué se debe evitar comer y aprender qué se debe comer.

Todos saben que deben excluir los productos que contienen TACC.

Exacto: los pacientes aprenden rápidamente que deben evitar el trigo, la cebada, el centeno y, quizás también, la avena. Pero luego comen siempre los mismos alimentos: arroz, verduras y carne; siempre la misma dieta, que puede no ser muy variada y puede aburrir. Deberían consultar con un nutricionista para aprender qué comer. Es fácil aprender qué se debe evitar, pero es complejo aprender qué se puede comer y cómo reemplazar los carbohidratos.

Grupos de apoyo

¿Cómo podemos abordar los factores psicológicos y sociales de la enfermedad celiaca?

Las personas son diferentes y enfrentan los problemas de diversas maneras: algunas son muy obsesivas; otras, no. Es una dieta difícil, porque es inconveniente a nivel social y los alimentos son más caros. Una buena manera de brindarles ayuda es a través de los grupos de apoyo de celiacos. Por eso, para poder brindar asesoramiento a los pacientes, creamos el Centro de Celiacos.

¿Y qué tipo de ayuda les pueden brindar?

La información es fundamental. En los Estados Unidos, los grupos de apoyo tenían antecedentes de no contar con la información científica adecuada. A la vez, el apoyo psicológico puede ser importante. Pero, en nuestro país resulta difícil contar con apoyo económico para la dieta, como sí cuentan el Reino Unido, los países escandinavos, Italia y Nueva Zelanda.

Es fácil aprender qué se debe excluir de la dieta, pero es difícil aprender qué es lo que sí se puede comer.



Muchos pacientes reemplazan al nutricionista por la información que encuentran en Internet.

¿Qué opina al respecto?

Deben tener mucho cuidado con el material que circula por Internet, ya que se puede subir cualquier información y, por lo tanto, pueden encontrar información no confiable. Por eso, recomendamos a los pacientes que consulten siempre con un nutricionista.

¿Y qué puede aconsejarle a la comunidad celiaca en cuanto a las restricciones de la dieta?

Les aconsejo que sigan la dieta más estricta posible. Los estudios muestran que, si son estrictos con la dieta, gozarán de una mejor salud. Somos plenamente conscientes de que es común en todo el mundo que la dieta sea inadecuada. Y está comprobado que, si cumplen con la dieta, la salud mejorará. De todos modos, es cierto que la dieta no es económica.

Entrevista: Luis Gruttaroti

Traducción inglés - castellano: Sra. Gladys Gutman

El doctor Peter Green es profesor de Medicina Clínica en el College of Physicians & Surgeons de la Universidad de Columbia, Nueva York, Estados Unidos.

Benot   **golsa**

Una tentación sin azúcar

www.benotsrl.com.ar
cac@benotsrl.com.ar 0237 483 2732

Bombones de chocolate rellenos y de fruta
Gomitas de menta, eucaliptus y frutales
Medallones de menta
Chocolates con leche

LIBRES DE GLUTEN

Salud ósea y celiarquía

**¿Qué relación existe entre la enfermedad celíaca y la salud de los huesos?
¿Qué recaudos se deben tomar? La doctora Jorquera plantea cuáles son las dudas más habituales y responde a todos los interrogantes.**

¿Cuál es la relación entre la enfermedad celíaca y nuestros huesos?

La enfermedad celíaca (EC) determina una alteración en la absorción de nutrientes a nivel del intestino, entre ellos el calcio y la vitamina D, necesarios para la mineralización del hueso. El déficit de nutrientes lleva a un descenso del índice de masa corporal, favorece el desarrollo de osteoporosis y aumenta el riesgo de padecer fracturas.

¿Qué es la osteoporosis?

La osteoporosis es una enfermedad caracterizada por una baja densidad ósea y el deterioro del tejido óseo, que produce una mayor fragilidad y un aumento del riesgo de fracturas. El diagnóstico se basa en el estudio de una densitometría ósea o en la presencia de fracturas vertebrales observables en una radiografía de columna. Es posible que se requieran otros estudios específicos para descartar causas secundarias de osteoporosis, como la EC.

¿Qué es la osteopenia?

Existe un estadio previo a la osteoporosis, llamado osteopenia, que implica, también, una disminución de la masa ósea con un riesgo de fractura menor, cuyo diagnóstico también se realiza por densitometría ósea. **El 70% de los pacientes celíacos presenta osteopenia.**

¿Cuál es el riesgo de la osteoporosis?

La osteoporosis implica el riesgo de sufrir fracturas, principalmente vertebrales, de cadera, muñeca y otros huesos. **Aproximadamente, el 25% de los pacientes celíacos sufre una o más fracturas frente a traumatismos mínimos, incluso antes de que se les diagnostique la enfermedad.** En general, estas fracturas se localizan en sitios periféricos, como la muñeca, la pierna y la clavícula.

¿Qué porcentaje de pacientes celíacos sufre de osteoporosis?

Existen numerosas investigaciones clínicas que evidencian que el porcentaje de pacientes celíacos que sufre osteoporosis varía entre el 27% y 68%. Esto quiere decir que tiene una gran incidencia, ya que **los huesos de los celíacos están más desmineralizados que los huesos de los pacientes sanos.** Por otra parte, la prevalencia de EC en pacientes con osteoporosis es del 3,4%.



La densitometría ósea es un método de diagnóstico no invasivo y de alto confort para el paciente.

¿Por qué es importante diagnosticar la EC lo antes posible?

- * Permite iniciar precozmente la dieta libre de gluten.
- * El diagnóstico temprano siempre ayuda a mejorar el estado del paciente y su pronóstico.
- * Cuanto mayor sea el tiempo de evolución de la enfermedad, más acentuadas podrán ser la desnutrición y la descalcificación.

El celíaco, ¿cuándo debería prestar atención a sus huesos?

Los pacientes celíacos deberían realizarse una densitometría al momento del diagnóstico y al año de cumplir la dieta libre de gluten. En algunos casos, deberán completar el estudio con una radiografía de columna. Así, conocerán si sufren osteoporosis, y tendrán un mejor control sobre el manejo de la enfermedad y sobre su repercusión en el metabolismo del hueso.

¿Qué es la densitometría?

La densitometría ósea es un método de diagnóstico no invasivo y de alto confort para el paciente. Apenas diez minutos son suficientes para cada región a analizar. La densitometría es un estudio de gran exactitud y de primera línea para medir la densidad mineral de los huesos. A la vez, es un método diagnóstico seguro, ya que utiliza una cantidad de radiación mínima.

¿Los celíacos tienen contraindicada la densitometría?

No, pero deben tener en cuenta las siguientes circunstancias.

- * Las mujeres que están embarazadas o que sospechan estarlo no deben exponerse a radiaciones y deben avisar al personal encargado sobre su situación.
- * Si realizaron estudios con medios de contraste (radiografía contrastada o tomografía con contraste oral, por ejemplo) o con material radioactivo (centellogramas o cámara gama), deberán esperar dos semanas para realizarse la densitometría.
- * El peso corporal implica otra limitación, ya que los densitómetros tienen un máximo aceptado que oscila entre los 125 y 135 kilogramos.

¿Qué recomendaciones debería tomar un celíaco para no sufrir osteoporosis?

Debe cumplir con la dieta libre de gluten y tomar suplementos de calcio y vitamina D, además de las medidas generales válidas para todo paciente, es decir, realizar actividad física y tener una exposición solar aceptable y controlada.

¿El calcio y la vitamina D están contraindicados en la dieta de los celíacos?

No. Los suplementos de calcio y vitamina D no están contraindicados. De las fuentes de calcio, las más aprovechables por nuestro organismo son los lácteos: leche, queso, yogur y otros derivados, sean enteros o descremados, líquidos o en polvo.

Los vegetales (lentejas, porotos negros, brócoli, etcétera) contienen sustancias que dificultan la absorción del calcio,

por lo cual, aunque un vegetal tenga igual o más contenido de calcio que un producto lácteo, este último siempre será más aprovechable.

Cuando los huesos se vuelven más porosos y frágiles, el riesgo de fractura se incrementa.


Las fuentes de vitamina D son más limitadas y pueden encontrarse en pescados de alto contenido graso, como el salmón, el atún o la caballa y las sardinas en aceite; también, en la yema del huevo y, en escasas cantidades, en los lácteos. Por ello se aconseja consumir alimentos enriquecidos con vitamina D.

Es muy importante que los pacientes celíacos se controlen en forma rutinaria con un nutricionista para que puedan ser aconsejados según su caso particular.

¿Es importante la dieta libre de gluten?

La dieta sin gluten es fundamental, ya que es el pilar más importante del tratamiento de la EC y su cumplimiento implica disminuir las complicaciones a largo plazo, como, por ejemplo, la osteoporosis y las fracturas óseas.

Dra. Cecilia Jorquera, médica especialista en gastroenterología, staff médico del Instituto de Investigaciones Metabólicas Dr. Zanchetta / www.idim.com.ar



Instituto de Investigaciones Metabólicas
Dr. Zanchetta

Prof. Dr. José R. Zanchetta
Consultor Médico / Osteopatías Médicas

<p>Especialidades Médicas</p> <ul style="list-style-type: none"> Osteopatías Médicas Litiasis Renal Endocrinología Nefrología Reumatología Diabetes y Lípidos Clinica Medica Ginecología Cardiología Ortopedia y Traumatología Nutrición 	<p>Servicios</p> <ul style="list-style-type: none"> Densitometría Ósea Ecografía Mamografía Radiología <p>Laboratorio</p> <ul style="list-style-type: none"> Estudios de Rutina Estudios Especializados Estudio Metabólico Óseo Estudio Metabólico de Litiasis Renal Estudios Endocrinológicos
--	---

Más de 25 años
al cuidado del
Metabolismo y
la Salud Ósea

Sede Centro Libertad 836, 1º Piso - C1012AAR - Bs. As. - Tel. 5031-9700 - Fax 5031-9705
Sede Belgrano Amenábar 1945, 1º Piso - C1428CQC - Bs. As. - Telefax 4788-6161 - www.idim.com.ar

La importancia de una alimentación saludable

¿Cuáles son los seis grupos de comidas que integran la gráfica de la alimentación saludable de la Argentina? La licenciada Cecilia Antún los presenta, y recomienda qué incluir y qué evitar en la dieta, para que resulte completa y equilibrada.



Alimentarse es una necesidad básica: todos necesitan comer para vivir. Al comer, le aportamos al organismo energía y sustancias nutritivas necesarias para crecer y desarrollarse, trabajar, estudiar y realizar todas las actividades diarias.

Sin embargo, **comer significa mucho más que nutrir el cuerpo**. La comida se encuentra asociada a la cultura, los saberes, las costumbres, las creencias y prácticas de cada sociedad. Por eso, **cuando se come con los demás, se festeja, se comparte, se conversa; se enseña y se aprende, se fortalecen lazos y vínculos, y se brinda afecto y cariño**.

Para una alimentación saludable

Incorporar todos los días una variedad de alimentos permite obtener todos los nutrientes que el cuerpo necesita para poder estar sano, crecer, desarrollarse, enfrentar mejor las enfermedades, trabajar, estudiar y, también, disfrutar de las comidas.

No existe ningún alimento que, por sí solo, aporte todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Por ello, es importante, dentro de las posibilidades de cada uno, comer diariamente diferentes tipos de alimentos para vivir saludablemente.

A los alimentos se los clasifica en diferentes grupos, teniendo en cuenta sus propiedades nutritivas.

La gráfica de la alimentación saludable de la Argentina está formada por seis grupos de alimentos que hay que comer a lo largo del día. Los grupos que se encuentran más cerca de la base y poseen mayor tamaño son aquellos que necesitamos incorporar en mayor proporción.

1. Grupo de cereales y derivados (arroz, avena, cebada, maíz y trigo, entre otros, y sus derivados: harinas, fideos, pan, galletitas), **y legumbres** (arvejas, garbanzos y porotos) Estos alimentos adquieren una gran importancia, ya que aportan hidratos de carbono, la principal fuente de energía para el organismo, los músculos y el cerebro.

Los cereales integrales son una buena elección, pues favorecen el buen funcionamiento del intestino y aportan nutrientes esenciales para la salud, además de contribuir con la prevención de enfermedades (diabetes, sobrepeso y obesidad).

2. Grupo de frutas y verduras

Las frutas y las verduras son ricas en **vitaminas** (sobre todo A y C) y en **minerales**, y son una fuente importante de **agua y fibra**. Las vitaminas y los minerales son sustancias que el cuerpo no puede formar y ayudan a que el cuerpo funcione bien y aproveche mejor otros nutrientes; a la vez, previenen enfermedades.



El agua

El agua es un nutriente esencial para la vida. El setenta por ciento del cuerpo está formado por agua y cumple funciones tan importantes como las de regular la temperatura corporal, mantener la piel sana, transportar sustancias esenciales y eliminar sustancias de desechos del organismo.

3. Grupo de leche, quesos y yogur

Aportan calcio y proteínas de excelente calidad y vitaminas A. Es necesario consumirlos en todas las edades pero, especialmente, en las etapas de crecimiento: en los niños, y en mujeres embarazadas y que amamantan.

Las proteínas son nutrientes que sirven para formar, mantener y reparar los tejidos del cuerpo (piel, uñas, pelo, músculos); son importantes para el crecimiento y el desarrollo, y para evitar enfermedades. Las proteínas de este grupo son de excelente calidad, porque el cuerpo las puede aprovechar muy bien.

Comer variado y en cantidades adecuadas ayuda a tener los nutrientes que el cuerpo necesita y a disfrutar de las comidas.

El calcio es indispensable para la formación de huesos y dientes. En tanto, la vitamina A ayuda a mantener sana la vista, la piel y otros tejidos, y previene enfermedades.

4. Grupo de carnes (de animales y aves de crianza o de caza, y de pescados y frutos de mar) y huevos

Ofrecen proteínas de excelente calidad. Las carnes son la fuente principal de hierro, un mineral muy importante para los glóbulos rojos, que son los encargados de transportar oxígeno a todo el cuerpo (imprescindible para el cerebro y el rendimiento físico). La deficiencia de hierro provoca anemia, problema que afecta principalmente a los niños pequeños, pero también a los niños en edad escolar y a las mujeres, ya que disminuye su capacidad de resistencia a enfermedades, retrasa su crecimiento y provoca un menor rendimiento.

5. Grupo de aceites y grasas

Son fuente de **vitamina E** y **energía concentrada** (es decir que, en poca cantidad de alimento, concentran mucha canti-

dad de energía). De este grupo se recomiendan los aceites vegetales (maíz, girasol, soja), las semillas (lino, sésamo, amapola) y las frutas secas (nueces, almendras, avellanas, por ejemplo), ya que aportan grasas esenciales que el organismo necesita y no puede formar, y que son indispensables para la salud y para la prevención de enfermedades.

6. Grupo de azúcares y dulces

Aportan energía y son de agradable sabor, pero no ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Comer en exceso alimentos con azúcar favorece la aparición de caries dentales, sobrepeso y obesidad y, en las personas con predisposición, puede favorecer la aparición de diabetes.

Las gaseosas, los jugos y las golosinas limitan el apetito, especialmente en los niños. Por eso, los alimentos de este grupo se deben consumir en pequeñas cantidades y en ocasiones particulares. **Es importante, por ejemplo, moderar el consumo de facturas, tortas, masitas, galletitas y otros productos similares, ya que contienen grandes cantidades de azúcares y grasas.**



Actividad física, siempre

Realizar actividad física en forma regular es necesario durante todas las etapas de la vida y ayuda a:

- Cuidar la salud.
- Prevenir enfermedades.
- Tener huesos y músculos más fuertes y sanos.
- Cuidar el corazón.
- Gastar energía.
- Mantener un peso saludable.
- Divertirse.
- Compartir actividades con otros.
- Disfrutar de la vida al aire libre.

En conclusión, comer variado, compartir las comidas y realizar actividad física en todas las etapas de la vida ayuda a vivir saludablemente y a disfrutar de la vida.

Lic. Cecilia Antún, miembro de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (AADYND)

proteínas, vitaminas
y minerales



PROTAN
ALIMENTOS S.R.L.

AMINO 8
Suplemento Dietario
Proteínas de Origen Animal (bovino)
Alto Valor Biológico

www.amino8.com.ar
protan@protansrl.com.ar

ASOCIACIÓN CELIACA ARGENTINA
sin T.A.C.C.
SIN TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO

PROTAN
ALIMENTOS S.R.L.