Nutrir 21 días

Claves para una alimentación saludable, variada y completa

@Nutrirglutenfree
@Celicidad_singlu

Escuela Celicidad

Contenido

1- Quiénes somos
2- Qué es el Programa Nutrir 21 días
3- Siete tips para cuidar la calidad de nuestra alimentación

- Vegetales y frutas
- Granos enteros y legumbres
- Alimentos origen animal
- Grasas saludables
- Productos Ultraprocesados
- Azúcares añadidos
- Alimentos fermentados
- EXTRA Tip: Busca profesionales de la nutrición

Victoria Caamaño es Licenciada en Nutrición - Universidad de Buenos Aires (2011).

Fue Residente, Jefa de residentes e Instructora de residentes de Nutrición en el Hospital “Dr. Ramón Carrillo”.

Fue Nutricionista del Hospital Italiano de Buenos Aires y del Hospital Dr. Ramón Carrillo.

Brinda atención nutricional en su consultorio particular.

Es co- directora de Nutrir Gluten Free, especializada en Enfermedad Celíaca (Diplomatura Universitaria en Enfermedad Celíaca y trastornos relacionados al gluten).

Victoria Caamaño
@nutrirglutenfree

Paula Cabrera
@nutrirglutenfree

Es Licenciada en Nutrición - Universidad de Buenos Aires
Fue residente y Jefa de residentes de Nutrición en el Hospital de Clínicas “José de San Martín”.

Fue Nutricionista del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Es Nutricionista en CEBRA (Centro Endoscopico Bragado) y brinda atención nutricional en su consultorio particular.

Es co- directora de Nutrir Gluten Free, especializada en Enfermedad Celíaca (Diplomatura Universitaria en Enfermedad Celíaca y trastornos relacionados al gluten).

@Nutrirglutenfree

Paula Cabrera y Victoria Caamaño dirigen @Nutrirglutenfree, un espacio creado con el objetivo de compartir su experiencia profesional y personal, brindando información, asesoría nutricional, en forma confiable y empática sobre la celiaquía y otros trastornos relacionados al gluten, que permita hacer más simple el día a día.

¿El plus? Ellas también son celíacas y llevan una alimentación libre de gluten, saludable, segura, variada y completa.

Lorena Pérez es periodista, Tco. en Seguridad Alimentaria con Postgrado en Etiquetado y Trazabilidad y es la directora de Celicidad.net.

En el Programa Nutrir 21 explicará diferentes aspectos relacionados con el gluten y la seguridad alimentaria, además las personas que lo deseen conseguirán gratis con el **Programa Nutrir 21 días,** la guía digital *10 errores en dieta sin gluten.*

Diagnosticada de celiaquía en 1997, dirige también el podcast **Onda Celicidad,** especializado en enfermedad celiaca y salud digestiva.

Cuenta de IG:
@celicidad_singlu

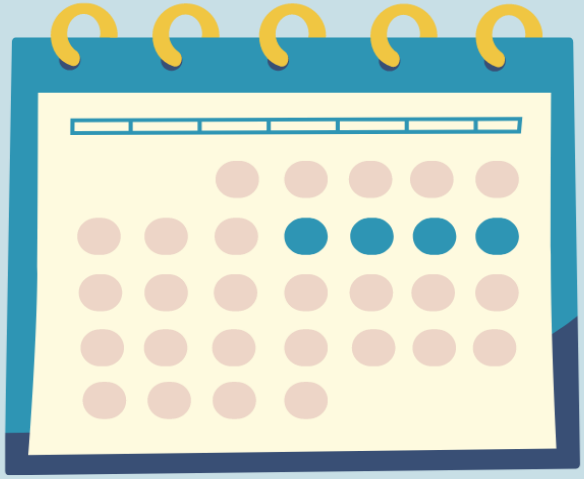
Lorena Pérez
@celicidad_singlu

Programa

Nutrir 21 días

@Nutrirglutenfree

Celicidad.net



El 25 de septiembre arranca el Programa Nutrir 21 días, dirigido por las Nutricionistas Paula Cabrera y Victoria Caamaño, que tiene por objetivo brindarte información y herramientas prácticas para una vida más saludable poniendo el foco en la alimentación.

Sesiones en directo

Grupo Whatsapp

Distintos formatos:
vídeos, textos, directos…

Contenido visual y
herramientas prácticas

Programa Nutrir 21 días

Toda la info

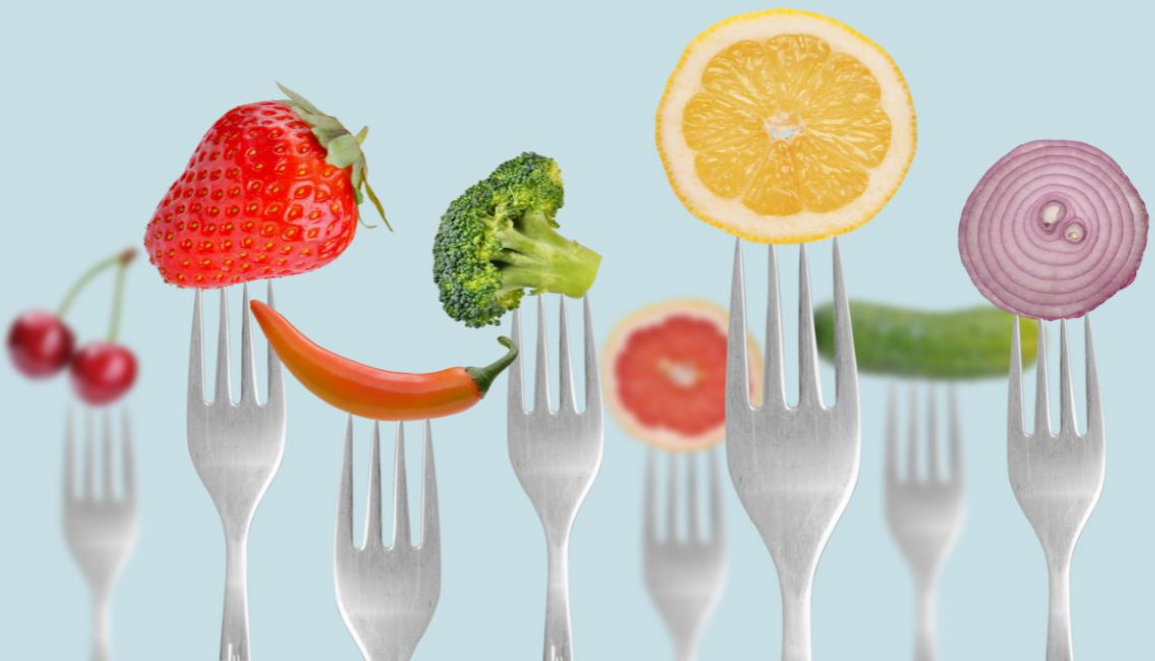
celiciadanet
Nutriringlutenfree

7 tips para cuidar la calidad de nuestra alimentación

Por @Nutrirglutenfree

1

Vegetales y frutas



Para una alimentación sana, variada y equilibrada es imprescindible el consumo **diario de frutas y verduras**.

Estas nos aportarán fibra, fitonutrientes, vitaminas y minerales.

Afortunadamente la disponibilidad de frutas y verduras es muy alta y su variedad hace que podamos encontrar las que más nos gusten para incluirlas en nuestro día a día.

Intenta consumir distintas frutas y verduras, de distintos colores y texturas. Puedes consumirlas crudas y cocidas, frescas, congeladas y enlatadas.

Con tantas opciones solo hay que encontrar lo que más nos guste para incluir las verduras en nuestras comidas: ensaladas, rellenos para sándwiches, verduras rellenas (pimientos, tomates, champiñones…). Sirven también de picoteo (crudités) y puedes incorporarlas también en zumos.

En cuanto a las frutas, de nuevo imaginación al poder: en ensaladas (aportan contrastes de sabores estupendos), para el desayuno y la merienda, para dar sabor a bebidas naturales. Todo un mundo de posibilidades en el que nos adentraremos en el Programa Nutrir 21 días.

2

Granos enteros y legumbres

Afortunadamente hay más cereales y pseudocereales libres de gluten que con gluten y son unos grandes aliados para nuestra salud digestiva en particular y nuestra salud en general.

Arroz integral, quinoa, trigo sarraceno, sorgo, mijo, teff, amaranto… En cuanto a las legumbres también son sin gluten de forma natural y son excelentes fuentes de nutrientes: garbanzos, lentejas, soja, alubias, etc.

A partir de los cereales obtenemos las harinas y es importante que estas sean integrales, mucho más beneficiosas que las harinas refinadas.

Las harinas elaboradas a base de granos integrales tienen un mayor aporte de fibra, contribuyen a saciarnos antes, nos ofrecen más vitaminas y minerales y tienen un menor impacto en la glucemia. En cuanto al aporte calórico, es similar.

Por su parte, las legumbres son elementos muy importantes para una alimentación saludable que podemos incluir en nuestra dieta de forma muy diferente: desde platos de cuchara con legumbres y verduras, a ensaladas, cremas como hummus, etc.

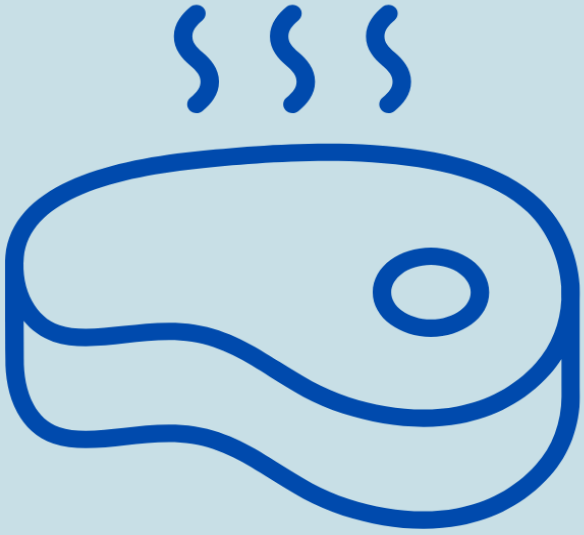
10 razones para consumir legumbres

1.Contenido bajo en grasas.
2. Contenido bajo en sodio.
3. Buena fuente de hierro.
4. Contenido alto en proteínas.
5. Excelente fuente de fibra.
6. Excelente fuente de folato.
7. Contenido alto en potasio.
8. Bajo índice glucémico.
9. No tienen colesterol.
10. No tienen gluten

Nutrigautier
cocinadelia

3

Alimentos origen animal



Para una alimentación variada y saludable, es importante también moderar el consumo de alimentos de origen animal.

Hace ya años que la Organización Mundial de la Salud (OMS) estudia el impacto de estos alimentos en la salud en general, y una de las conclusiones realizadas a través de diversos estudios es que es necesario disminuir el consumo de carnes procesadas, entendiendo por carnes procesadas (según la OMS):

"carne que ha sido transformada a través de la salazón, el curado, la fermentación, el ahumado, u otros procesos para mejorar su sabor o su conservación. La mayoría de las carnes procesadas contienen carne de cerdo o carne de res, pero también pueden contener otras carnes rojas, aves, menudencias o subproductos cárnicos tales como la sangre".

A la hora de consumir productos de origen animal se debe priorizar el consumo de carnes magras y huevo, también es importante moderar el consumo de lácteos y optar por los yogures, alimentos fermentados que nos aportan grandes beneficios. También profundizaremos en este tema en el Programa Nutrir 21 días.

Nutricionista Online

4

Grasas saludables

Las grasas (también llamadas lípidos) cumplen una función importante para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Pero es imprescindible optar por las grasas saludables que encontramos en gran cantidad de alimentos.

Por ejemplo, productos como la margarina, la mantequilla, las salsas comerciales o los snacks nos aportarán grasas no saludables, mientras que alimentos como los frutos secos, el aceite de oliva, untables a base de vegetales, nos aportarán grasas saludables para nuestro organismo.

El aguacate, muy de moda en la actualidad, es un ejemplo de alimento que nos ofrece grasas saludables y que podemos incorporar en diferentes momentos del día: en el desayuno para untar, en ensaladas a la hora de comer o cenar, etc.

celiacsnut
Nutrirglutenfree

5

Ultraprocesados

Es de sobra conocido que el consumo de alimentos ultraprocesados no aporta beneficios a la dieta. Sin embargo su consumo está muy extendido tanto en población adulta como en población infantil.

Reducir su consumo es fundamental para llevar una vida saludable.

Snacks, refrescos, dulces, bollería… la lista es larga.

Se trata de productos muy palatables, normalmente económicos y atractivos, nos pueden ayudar a preparar comidas en cuestión de minutos, pero es importante que sepamos que son nutricionalmente desequilibrados con grasas poco saludables, almidones refinados, azúcares libres y gran cantidad de sal.

No encontraremos en ellos nutrientes interesantes y beneficiosos para nuestra salud.

Nutrición libre de culpa

6

Azúcares añadidos

Cuando hablamos de azúcar hablamos de distintos monosacáridos y disacáridos con sabor dulce muy empleados por la industria alimentaria.

Para una alimentación saludable es imprescindible reducir el consumo de alimentos con gran cantidad de azúcar añadido. Y debemos saber que pueden tener distintos nombres.

Es azúcar:

- Fructosa, glucosa, maltosa y dextrosa
- Jugo de caña y jarabe de caña
- Endulzante de maíz y JMAF
- Jugo concentrado y néctar de fruta
- Miel, melaza
- Jarabe de arce

Nutrirglutenfree

7

Alimentos fermentados

Excelentes aliados para nuestra salud digestiva, los alimentos fermentados mejoran la digestión y aportan enzimas y vitaminas, además de ayudarnos a asimilar otros alimentos.

Encontramos dos tipos diferentes:

- Los que no contienen microbios vivos cuando se consumen, como pan de masa madre, tempeh, chocolate, cerveza y vino (el alcohol es perjudicial para la salud).

- Los **que contienen microbios vivos cuando se consumen, que son los más beneficiosos para nuestra salud**: yogur, kéfir, chucrut sin cocer o kimchi tradicional.

celiaquia.net Nutrición

Siempre con profesionales

Somos lo que comemos.

Para gozar de buena salud, recuperarla y mantenerla, la alimentación es clave.

Y los profesionales de la Nutrición, son los indicados para guiarte en un proceso de conocimiento y cambio para adquirir hábitos de vida saludables.

El único tratamiento eficaz a día de hoy para las personas con Enfermedad Celiaca, Sensibilidad al Gluten/Trigo No Celiaca o Alergia al trigo, es una dieta sin gluten estricta y de por vida.

Si es tu caso, en el Programa Nutrir 21 días encontrarás la información imprescindible, pero además, te dejamos unos links muy útiles

- Claves de la dieta sin gluten
- Etiquetado sin gluten
- Cómo evitar la Contaminación Cruzada

Gluten Free

El Programa Nutrir 21 días se complementa con **información relacionada con la Enfermedad Celiaca y otros trastornos relacionados con el consumo de gluten** para que aquellas personas que tengan que eliminar al 100% el gluten de su vida, puedan hacerlo basando sus conocimientos en la legislación actual y en la evidencia científica vigente.

Además, las personas que entren a formar parte del Programa Nutrir 21 días y que así lo quieran, se llevarán gratis la guía digital ***"Los 10 errores más frecuentes de la dieta sin gluten", una guía de Celicidad.***

celicidad.es Nutrir gluten free

Programa Nutrir 21 días

Toda la info

celiciaa.net
Nutrirglutenfree

Una guía de Nutrirglutenfree y Celicidad ©

"Queda expresamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidas la reprografía y el tratamiento informático".