

CONFERENCIA: DIETA EQUILIBRADA SIN GLUTEN.



El día 24 de septiembre, en el Club Diario de Ibiza, D^a M^a José Rosselló, Directora de Nutrición humana y dietética de la Facultad de Ciencias de la Salud Blanquerna de la Universidad Ramón Llull, de Barcelona, impartió la conferencia: “Dieta equilibrada sin gluten”. El acto fue organizado por la Delegación de Ibiza de la Asociación de Celíacos de las Islas Baleares.

La Sra. Rosselló tiene un extenso curriculum en los más variados campos de la nutrición humana. Ha participado en programas de radio (El suplement, de Catalunya Radio) y televisión (Saber vivir, de TVE) y editado numerosos libros.

En su presentación explicó cómo organizar un desayuno, comida y cena. Qué alimentos se pueden potenciar ante una carencia (hierro, calcio, etc.), tras el diagnóstico de la enfermedad celíaca. Cómo elaborar una dieta para celíacos según las edades. La importancia de no realizar transgresiones dietéticas. No hay alimentos imprescindibles, lo imprescindible son los nutrientes, por lo tanto el seguimiento de la dieta sin gluten no supone ningún déficit para el celíaco.

En definitiva, la importancia de que la dieta ha de ser sana, equilibrada y con el consumo de la mayor variedad posible de los alimentos permitidos.

La charla destacó por el optimismo y ánimo que transmitió, y por la importancia de aceptar la enfermedad celíaca de forma positiva.