FACE y 5 al día trabajarán de forma coordinada con el colectivo celiaco

Ambas entidades firman un acuerdo de colaboración para trabajar de forma coordinada promoviendo el consumo de frutas y hortalizas entre personas celiacas. Con el objetivo de continuar la promoción de hábitos de vida saludables entre la población celiaca, la Asociación 5 al día **y la** Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)**, entidad declarada de Utilidad Pública ya trabajan de la mano.**

Esta colaboración nace para reforzar el mensaje de basar la alimentación de las personas celiacas en productos frescos, es decir, aquellos libres de gluten por naturaleza. De este modo, 5 al día se convierte en un perfecto aliado gracias a su objetivo de fomentar el consumo de al menos cinco raciones al día entre frutas y hortalizas ya que, según la evidencia científica el consumo de estas, asocian un menor riesgo de mortalidad y de sufrir enfermedades crónicas y sus mayores factores de riesgo como la obesidad y el sobrepeso, la hipertensión entre otros.

La enfermedad celiaca es una patología sistémica con base autoinmune cuyo único tratamiento es la dieta estricta sin gluten y sin transgresiones de por vida. **Para las personas celiacas es de vital importancia mantener una dieta lo más saludable posible basada en alimentos genéricos como carnes, pescados, huevos, lácteos naturales y por supuesto, frutas y**

hortalizas, dejando el consumo de productos procesados para ocasiones puntuales. Estudios actuales demuestran y ponen de manifiesto que los productos específicos sin gluten tienen una peor calidad nutricional que sus homólogos con gluten ya que incluyen entre sus ingredientes, una mayor cantidad de grasas y azúcares. Por ello, desde FACE se trabaja para inculcar mejores hábitos alimenticios entre el colectivo.

A través de este acuerdo, la Asociación 5 al día y FACE abordarán diferentes líneas de trabajo y colaboraciones entre las que se encuentran la difusión de los beneficios del consumo de frutas y hortalizas entre la población con hincapié en las personas celiacas, así como, el desarrollo de diversas actividades.