

FACE y 5 al Día trabajarán para fomentar hábitos saludables entre el colectivo celiaco

Ambas entidades firman un acuerdo de colaboración para trabajar de forma coordinada promoviendo el consumo de alimentos genéricos como frutas y hortalizas entre personas celiacas.

Madrid, 22 de junio de 2021.- 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 genéricos**, 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.

Sobre FACE

La Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE), entidad declarada de Utilidad Pública, es una organización no lucrativa de carácter social que desde hace más de 25 años coordina el esfuerzo y la labor realizada por sus asociaciones miembro **para defender sus derechos con vistas a la unidad de acción** y para un mejor logro de los fines comunes. Trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas celiacas y conseguir su integración social. Realiza esta labor a través del **apoyo directo a las personas celiacas y sus**



familiares realizando campañas de difusión y concienciación, investigación y seguridad alimentaria. Entre las principales acciones realizadas por FACE se encuentran la elaboración anual de una Lista de Alimentos sin gluten en la que colaboran más 500 firmas comerciales y la gestión en España del Sistema de Licencia Europeo (ELS). Además, imparte formación a empresas e instituciones que solicitan formar parte de sus proyectos y trabaja en contacto permanente con profesionales de la salud, la investigación o los medios de comunicación **para fomentar el conocimiento de la enfermedad y la mejora de la calidad de vida del colectivo celiaco**. Actualmente cuenta con más de 19.000 familias asociadas.

Sobre 5 al día

“5 al día” es una Asociación sin ánimo de lucro cuyos objetivos son fomentar la mejora de los hábitos alimentarios de los ciudadanos e informar sobre los beneficios para la salud del consumo de 5 raciones diarias entre frutas y hortalizas. La Asociación cuenta con el apoyo y el compromiso de productores de frutas y hortalizas, cadenas de distribución, organizaciones privadas, instituciones públicas, colegios, etc.

