



# Vivir sin gluten

Una guía para niños, adultos y familias



# Contenido

<b>Introducción</b>	<b>5</b>
¿Qué es la intolerancia al gluten?	6
¿Cuál es el tratamiento para la enfermedad celíaca y la intolerancia al gluten?	7
<b>Intolerancia a la lactosa</b>	<b>8</b>
<b>Diabetes y enfermedad celíaca</b>	<b>8</b>
<b>Inquietudes sobre la nutrición</b>	<b>11</b>
¿Cómo obtengo los nutrientes que necesito?	12
¿Qué pruebas necesito?	13
<b>Instrucciones generales sobre la dieta</b>	<b>15</b>
Etiquetas nutricionales	16
Etiquetado de alimentos sin gluten	17
Declaraciones informativas sobre alérgenos	17
Bebidas alcohólicas	19
Alimentos naturalmente libres de gluten	20
¿Qué sucede con las avenas?	22
Alimentos que se deben evitar	24
Ingredientes que se deben evitar o investigar	24
Gluten oculto	26
Contaminación por gluten	26
Comer afuera	28



<b>Cocinar sin gluten . . . . .</b>	<b>31</b>
Ideas de comidas sin gluten . . . . .	32
Sugerencias para cocinar y hornear sin gluten. . . . .	35
Harinas sin gluten . . . . .	38
Un alfabeto de harinas sin gluten. . . . .	39
Mezclas de harinas sin gluten. . . . .	42
Arsénico en el arroz y dietas sin gluten . . . . .	42
Características de la panificación con productos integrales y agentes espesantes . . . . .	43
<b>Ejemplos de recetas . . . . .</b>	<b>45</b>
Ensaladas, panes y panqueques. . . . .	46
Platos principales . . . . .	52
Postres . . . . .	60
Plan de comidas para toda la semana. . . . .	64
Planificar su plato . . . . .	65
<b>Obtenga apoyo . . . . .</b>	<b>67</b>
Deducciones fiscales . . . . .	68
Aplicaciones para celíacos . . . . .	69
Almuerzo escolar sin gluten . . . . .	69
<b>Leer una etiqueta de alimentos . . . . .</b>	<b>71</b>
<b>Recursos sobre vivir sin gluten . . . . .</b>	<b>75</b>





## ¿Qué es la intolerancia al gluten?

La intolerancia al gluten es un trastorno en el que el cuerpo reacciona al recibir alimentos que contienen gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada y la mayoría de las avenas.

Las personas con enfermedad celíaca tendrán problemas de salud graves si continúan comiendo alimentos que contienen gluten.

Este folleto informativo le ayudará a hacer elecciones alimenticias informadas, evitar el gluten y mantenerse sano.

*"A veces, puede ser difícil mantener una dieta sin gluten. Cuando comencé por primera vez, comía gluten accidentalmente y esto me producía un terrible dolor de estómago. La enfermedad celíaca no es como la intolerancia a la lactosa porque cuando usted come gluten al tener enfermedad celíaca, este daña sus intestinos. Si continúa comiendo gluten, finalmente podría morir. El daño me motiva a no comer gluten, aun si el alimento se ve delicioso. Puede ser difícil llevar una dieta sin gluten, pero, si tiene cuidado con lo que come, aun así la vida puede ser maravillosa".*

**Brady, paciente**

## Intolerancia al gluten

La forma más grave de la intolerancia al gluten es la enfermedad celíaca, una enfermedad autoinmunitaria genética. La enfermedad celíaca hace que el sistema inmunitario ataque por error y destruya el revestimiento del intestino delgado cuando el cuerpo digiere el gluten. De esta manera, al cuerpo le resulta difícil absorber los nutrientes.

La enfermedad celíaca es una condición médica de por vida que afecta a, aproximadamente, 1 de cada 100 personas en el mundo. Puede diagnosticarse a cualquier edad. Los síntomas de la enfermedad celíaca pueden incluir:

- Diarrea
- Estreñimiento
- Pérdida o aumento de peso
- Malnutrición
- Anemia
- Distensión abdominal
- Baja estatura en los niños
- Infertilidad
- Debilidad muscular
- Dolor óseo

La sensibilidad al trigo no celíaca o la sensibilidad al gluten no celíaca (NCGS, por sus siglas en inglés) es una condición médica aparte que se trata con una dieta sin gluten.

Los síntomas de la NCGS pueden incluir:

- Problemas de estómago similares al síndrome de intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés)
- Dolores de cabeza
- Fatiga
- Entumecimiento
- Depresión

La intolerancia al gluten también puede causar dermatitis herpetiforme, una condición médica crónica de la piel que provoca erupción con comezón y ardor.

# ¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra principalmente en:



Trigo



Cebada

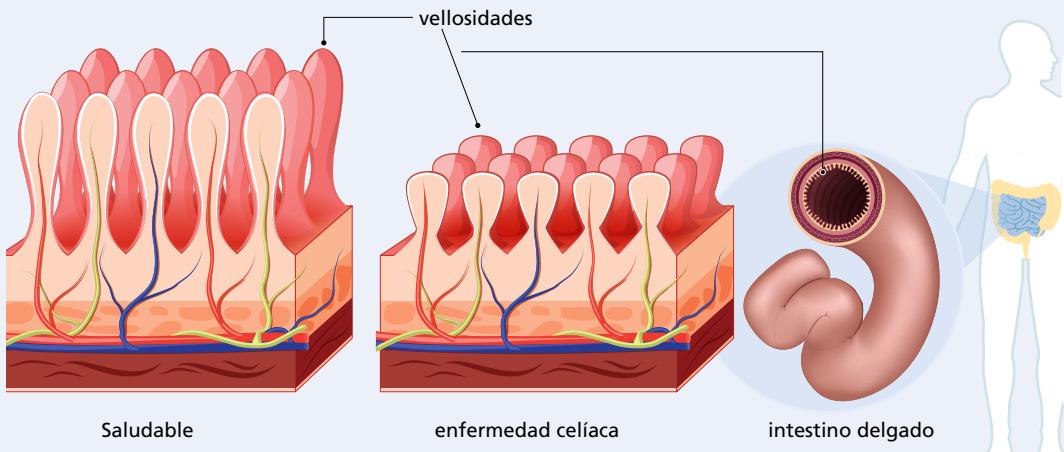


Centeno



## ¿Qué sucede si una persona con enfermedad celíaca come gluten?

Cuando una persona con enfermedad celíaca come gluten, el sistema inmunitario de su cuerpo ataca y daña las vellosidades en el intestino delgado.



### Vellosidades:

pequeñas proyecciones similares al cabello que se encuentran en el intestino delgado y ayudan al cuerpo a absorber los nutrientes. Este daño puede hacer que al cuerpo le resulte difícil obtener los nutrientes suficientes de los alimentos.

## ¿Cuál es el tratamiento para la enfermedad celíaca y la intolerancia al gluten?

La enfermedad celíaca y la intolerancia al gluten se tratan con una dieta sin gluten. Al retirar el gluten de su dieta los intestinos sanan, pero usted debe continuar con la dieta sin gluten aun después de que se sienta bien. Comer gluten puede:

- Dañar el intestino delgado
- Causar deficiencias de nutrientes y malnutrición
- Hacer que el sistema inmunitario funcione incorrectamente
- Retrasar el crecimiento de los niños

Aun después de que sus síntomas de enfermedad celíaca desaparecen, usted debe seguir la dieta sin gluten para reducir el riesgo de contraer otras condiciones médicas, entre ellas, osteoporosis, linfoma y otros tipos de cáncer. Las personas con enfermedad celíaca tienen un 40 por ciento más de posibilidades de contraer cáncer si no continúan con una dieta sin gluten.

## ¿Cómo se diagnostica la enfermedad celíaca?

Generalmente, los proveedores de atención médica realizan el diagnóstico de la enfermedad celíaca mediante una prueba de sangre. A veces, es posible que usted también necesite una endoscopia (procedimiento en el cual un médico observa el sistema digestivo

superior con un tubo con luz). Para que la prueba sea exacta, usted debe estar llevando una dieta con gluten.

Si tiene enfermedad celíaca, haga un seguimiento con su gastroenterólogo o médico de atención primaria, y hágase las pruebas de sangre que le recomiendan cada año.

## ¿Qué deben hacer los familiares?

Debido a que existe el riesgo de que los familiares de una persona con diagnóstico de enfermedad celíaca también tengan la enfermedad, todos los familiares directos deben:

- **Seguir consumiendo gluten para que las pruebas sean exactas.** Si no comen gluten, deberían comer dos rebanadas de pan de trigo común todos los días durante 6 a 8 semanas, como mínimo, antes de hacerse las pruebas. Las mujeres embarazadas no deben comenzar una prueba de provocación con gluten.
- **Hacerse una prueba de sangre de detección.** Su médico de atención primaria puede ordenar esta prueba.
- **Considerar la opción de hacerse pruebas genéticas.** Dado que los familiares directos que no tienen enfermedad celíaca deben hacerse pruebas de sangre de detección cada 3 a 5 años, las pruebas genéticas pueden descartar la enfermedad celíaca. Las personas con enfermedad celíaca son portadoras de los genes HLA DQ2 y DQ8. Si los familiares NO tienen esos genes, tienen un 99 % de probabilidades de no tener nunca la enfermedad celíaca, y no es necesario que se hagan pruebas nuevamente.

## Intolerancia a la lactosa

Cuando a usted le diagnostican enfermedad celíaca por primera vez, también puede tener intolerancia temporal a la lactosa (problema para digerir productos lácteos). Para tratar la intolerancia a la lactosa limite la cantidad de productos lácteos que consume, use enzimas de lactasa o compre productos Lactaid®. La intolerancia a la lactosa es temporal para la mayoría de las personas. Después de haber estado llevando una dieta sin gluten y sin lactosa durante un tiempo (generalmente, 3 a 6 meses), puede intentar volver a consumir productos lácteos.

## Diabetes y enfermedad celíaca

La enfermedad celíaca y la diabetes tipo 1 están genéticamente vinculadas. Si usted tiene diabetes tipo 1, tiene entre 5 y 7 veces más probabilidades de tener enfermedad celíaca también.

A menudo, las personas con diabetes tipo 1 no presentan ninguno de los síntomas habituales de la enfermedad celíaca. Si tiene diabetes tipo 1, debe hacerse pruebas de detección de enfermedad celíaca cada pocos años.

Si tiene tanto diabetes tipo 1 como enfermedad celíaca, debe:

- Leer las etiquetas de todos los alimentos para conocer el contenido de carbohidratos y fibra, y asegurarse de que todos los productos sean sin gluten.
  - Observar los niveles de glucosa en la sangre según las recomendaciones de su orientador en diabetes.
  - Calcular las proporciones de carbohidratos-insulina, y tomar la cantidad correcta de insulina.
  - Continuar reuniéndose con su orientador en diabetes, quien puede ayudarle con su nueva dieta y el control de la glucosa en la sangre.
  - Seguir midiéndose sus niveles de hemoglobina A1c como su proveedor de atención de la diabetes lo recomiende.
  - Realizarse pruebas de sangre para la detección de enfermedad celíaca anualmente o según las recomendaciones de su gastroenterólogo o proveedor de atención de la diabetes.

Muchos alimentos sustitutos sin gluten, como el pan, los panecillos, las galletitas, los bagels y la masa de pizza, tienen más carbohidratos y grasa que los mismos alimentos que contienen gluten. Esto puede dificultar el control de la glucosa en la sangre y también puede producir aumento de peso y niveles altos de colesterol.

Si prepara sus propias comidas y come alimentos naturalmente libres de gluten, puede tener más control sobre su dieta. Use My Plate como su guía para una dieta saludable, tanto para la diabetes tipo 1 como para la enfermedad celíaca.

**Tome notas para investigar luego o información importante de su cuidador.**



**Los alimentos sustitutos sin gluten habitualmente contienen más carbohidratos y grasas que los mismos alimentos con gluten. Tenga en cuenta esto a medida que controla su diabetes.**







## Inquietudes sobre la nutrición

---

Las personas con diagnóstico de enfermedad celíaca a menudo carecen de nutrientes debido a que los intestinos dañados no los han absorbido durante meses o años. Además, muchas personas que llevan una dieta sin gluten no obtienen suficientes vitaminas, minerales y fibra. Esto se debe a que la mayoría de los productos integrales sin gluten no están enriquecidos de la misma manera que la harina de trigo tradicional.

*"La respuesta de Taggart a una dieta sin gluten no podría haber sido más significativa. En 3 o 4 días recuperó su energía y sus berrinches se detuvieron. Estaba emocionado por volver a comer alimentos y aprendió rápidamente a preguntar siempre si eran sin gluten antes de comerlos. Le llevó varios meses recuperar su peso, pero en el control con su gastroenterólogo un año más tarde, Taggart era otra vez un niño sano, activo y sin problemas médicos".*

*Marion, madre*



## ¿Cómo obtengo los nutrientes que necesito?

Junto con una buena dieta:

- Tome un suplemento completo de vitaminas y minerales sin gluten.
  - **No use vitaminas masticables porque no contienen suficiente hierro, zinc o tiamina (vitamina B1) para que valga la pena tomarlas, aun si en la etiqueta dice "completas" y "sin gluten".**
- Busque un suplemento que contenga, como mínimo, el 75 % de su requerimiento diario de hierro, zinc y tiamina, dado que estos nutrientes a menudo aparecen como una carencia crítica en el diagnóstico.
- Consuma harinas integrales sin gluten, como quinoa, mijo, trigo sarraceno, teff, amaranto, harinas de frijoles, sorgo y arroz integral, para ayudar a obtener la fibra necesaria.
- Coma muchas frutas y vegetales para obtener fibra, vitaminas y minerales.
- Coma vegetales de hojas verdes y legumbres, y tome jugo de naranja para obtener el folato que necesita.
- Coma carnes, pollo, pescado, legumbres, nueces y semillas para cubrir sus necesidades diarias de hierro.
- Consuma diariamente sus porciones recomendadas de productos lácteos o alternativas a la leche para obtener el calcio y la vitamina D necesarios. Para prevenir la osteoporosis tome un suplemento de calcio y vitamina D, si no recibe suficiente cantidad de estos nutrientes.
- Los adultos y los adolescentes pueden reducir aun más el riesgo de contraer osteoporosis (común en los adultos con enfermedad celíaca) si se realizan una prueba de densidad ósea inicial después de recibir el diagnóstico de enfermedad celíaca.

## ¿Qué pruebas necesito?

Cada año, o según las recomendaciones de su proveedor de atención primaria:

- Mida sus niveles de anticuerpos para asegurarse de que está siguiendo la dieta sin gluten
  - Observe si tiene deficiencia de tiamina, vitamina B6, folato, vitamina B12 y vitamina D
  - Controle si tiene anemia
  - Observe si tiene deficiencia de hierro, cobre y zinc
  - Controle los niveles de enzimas hepáticas
  - Verifique los niveles de lípidos en la sangre
  - Verifique si tiene osteoporosis u osteopenia. Los adolescentes y los adultos deben hacerse una prueba de densidad ósea inicial cuando reciben el diagnóstico de enfermedad celíaca, y pruebas de seguimiento, según lo recomendado.

Tome notas para investigar luego o información importante de su cuidador.







## Instrucciones generales sobre la dieta

---

Hágalo simple. La mayoría de los alimentos (excepto los productos integrales) son naturalmente libres de gluten. Es más difícil llevar una dieta sin gluten cuando los alimentos son procesados.

### Siga su dieta estrictamente

*"Después de llevar la dieta sin gluten no me he enfermado tanto y mis dolores de estómago desaparecieron. Es difícil no comer caprichos y alimentos deliciosos con gluten, en especial en restaurantes y en reuniones familiares y fiestas. Sin embargo, nunca intentaría comer gluten por más tentador que pueda ser porque sé que si lo hago estaré despierto toda la noche y tendré terribles dolores de estómago".*

*Sami, paciente*

## Leer las etiquetas

El gluten puede ser un ingrediente básico (trigo, centeno o cebada) o puede agregarse durante el procesamiento. Siempre revise las etiquetas de ingredientes porque los fabricantes pueden cambiar los ingredientes sin previo aviso. Si no está seguro acerca de un ingrediente, comuníquese con el fabricante al número de teléfono o sitio web que se encuentra en el envase. También puede ver si tienen listas de productos sin gluten disponibles en línea.

Las leyes que rigen el etiquetado con información sobre alergias exigen que los fabricantes marquen claramente los productos que contengan cualquier proteína de los 8 alérgenos alimentarios principales: leche, huevos, trigo, soja, pescado, mariscos, maníes y nueces. Estas proteínas deben estar enumeradas por sus nombres comunes en todos los alimentos, suplementos dietéticos y vitaminas que regula la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés). Esto hace que sea fácil encontrar los alimentos que contienen trigo.

Sin embargo, la etiqueta de información sobre alergias no identificará otros ingredientes que contienen gluten, como la cebada o el centeno. A menudo, la cebada es un ingrediente oculto. Se encuentra en la malta, la malta de cebada, el sazón ahumado desecado, la levadura de cerveza, el extracto de levadura y el extracto de levadura autolizada. Generalmente, el centeno solo se usa en panes o galletas de centeno, y aparece claramente en la etiqueta.

Los productos derivados de la carne, la carne de ave y huevo, regulados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), no tienen que respetar las leyes de etiquetado con información sobre alergias. La carne, la carne de ave y los huevos sin procesar son naturalmente libres de gluten. Sin embargo, los ingredientes de los productos procesados derivados de la carne, carne de ave y huevo deben estar enumerados por sus nombres comunes. Esto significa que los fabricantes no tienen que enumerar la fuente proteica para la dextrina, el almidón, el almidón alimentario y el almidón alimentario modificado. Sin embargo, más del 80 % de los productos alimenticios regulados por el USDA (incluidos los perros calientes, los fiambres, las carnes marinadas, el tocino y otros productos cárnicos procesados elaborados por compañías alimentarias importantes) sí respetan las reglas de la FDA de etiquetado con información sobre alergias.

## Lo que usted puede hacer:

Si en la etiqueta del alimento regulado por el USDA no se enumeran todos los ingredientes y usted no sabe cómo se elaboró el almidón, el almidón alimentario, el almidón alimentario modificado o la dextrina, comuníquese con el fabricante, elija otro producto o suponga que la mayoría de los aditivos están elaborados a base de maíz. Si se elaboraron a base de trigo, están tan procesados que probablemente tengan poco gluten.



## Etiquetado de alimentos sin gluten

Según la regla de la FDA de etiquetado de alimentos sin gluten:

- Los alimentos sin gluten deben tener menos de 20 ppm (partes por millón) de gluten.
- Un alimento con menos de 20 ppm de gluten puede estar etiquetado como “sin gluten”, “no contiene gluten”, “libre de gluten” o “sin contenido de gluten”.
- Los alimentos que nunca tuvieron gluten (como los vegetales crudos y las frutas) pueden estar etiquetados como “sin gluten”.
- Los alimentos con granos que contienen gluten pero que son refinados para eliminarlo pueden etiquetarse como “sin gluten”, siempre que contengan menos de 20 ppm de gluten (granos como el almidón de trigo). Así que es posible que un alimento esté etiquetado tanto como “sin gluten” como “con contenido de trigo”. Esto significa que el gluten se ha eliminado del almidón de trigo, pero quedan otras proteínas del trigo.

### Precauciones:

- Estos términos NO significan que un alimento es “sin gluten”:
  - Elaborado sin ingredientes con gluten.
  - No elaborado con ingredientes con gluten.
- Los ingredientes hidrolizados y fermentados, como la salsa de soja y el extracto de malta de cebada, a veces están etiquetados como “sin gluten”, aunque la FDA no permite esto. Lamentablemente, en la actualidad no hay pruebas disponibles para medir el gluten de los alimentos fermentados, como el extracto de malta de cebada y la salsa de soja, cuando se agregan como ingredientes al alimento.
- Los fabricantes no tienen que hacer pruebas para garantizar que sus productos sean sin gluten.
- La FDA solo analiza los productos después de que se presenta una queja.
- “Sin gluten” puede aparecer en la etiqueta de un alimento con una declaración informativa voluntaria sobre alérgenos como “procesado en un establecimiento donde también se procesa trigo”.
- Las avenas no tienen que estar certificadas como “sin gluten” para que se etiqueten como tales, pero deben contener menos de 20 ppm de gluten para que sean etiquetadas como “sin gluten”.

- La regla de la FDA no se aplica a la carne, la carne de ave o los productos derivados del huevo (regulados por el USDA) ni al alcohol (regulado por la Oficina de Impuestos y Comercio de Alcohol y Tabaco, o TTB por sus siglas en inglés).
- Se espera que las comidas de restaurantes y los alimentos elaborados por tiendas de comestibles respeten la definición de “sin gluten” de la FDA.

### Recomendaciones:

- Cuando comience una dieta sin gluten, empiece con productos que tengan etiquetas que indiquen “sin gluten”. Una vez que se sienta cómodo comprando alimentos sin gluten, tómese tiempo para leer los paneles laterales y aprender más sobre los productos.
- Compre productos integrales, nueces y legumbres sin gluten de compañías prestigiosas importantes que analizan sus productos para ver si tienen gluten.
- Si considera que un producto etiquetado como “sin gluten” no cumple con la regla de la FDA, comuníquese con la FDA (en Utah, llame al 303.236.3044).

### Declaraciones informativas sobre alérgenos

Recuerde que las declaraciones informativas sobre alérgenos son voluntarias. Si la etiqueta de un alimento no enumera el trigo, la cebada o el centeno pero hay una declaración que dice “procesado en un establecimiento donde también se elaboran productos que contienen trigo”, esto no significa que el producto está contaminado.

- Si un producto regulado por la FDA está etiquetado como “sin gluten” y tiene una declaración informativa sobre alérgenos, tendrá menos de 20 ppm de gluten.
- Si un producto regulado por la FDA, que usted consume periódicamente o a menudo, tiene una declaración informativa sobre alérgenos, busque una etiqueta que indique “sin gluten”. Por ejemplo, si usted come tortillas de maíz a menudo, elija una marca que tenga una etiqueta de “sin gluten”.
- Si consume productos regulados por la FDA, que tienen declaraciones informativas sobre alérgenos, solo en ocasiones, no se preocupe por encontrar versiones sin gluten.
- Evite los productos regulados por el USDA (carne, carne de ave o huevos) que tengan declaraciones informativas sobre alérgenos, esto significa que entraron en contacto con el trigo.

## Una guía para las marcas de certificación de productos sin gluten



La Organización de Certificación de Ausencia de Gluten (GFCO, por sus siglas en inglés) es un programa de The Gluten Intolerance Group®. La marca de certificación de ausencia de gluten garantiza que el producto contiene menos de 10 partes por millón de gluten (5 partes por millón de gliadina). Este nivel es más estricto que el establecido por la FDA en 20 partes por millón.



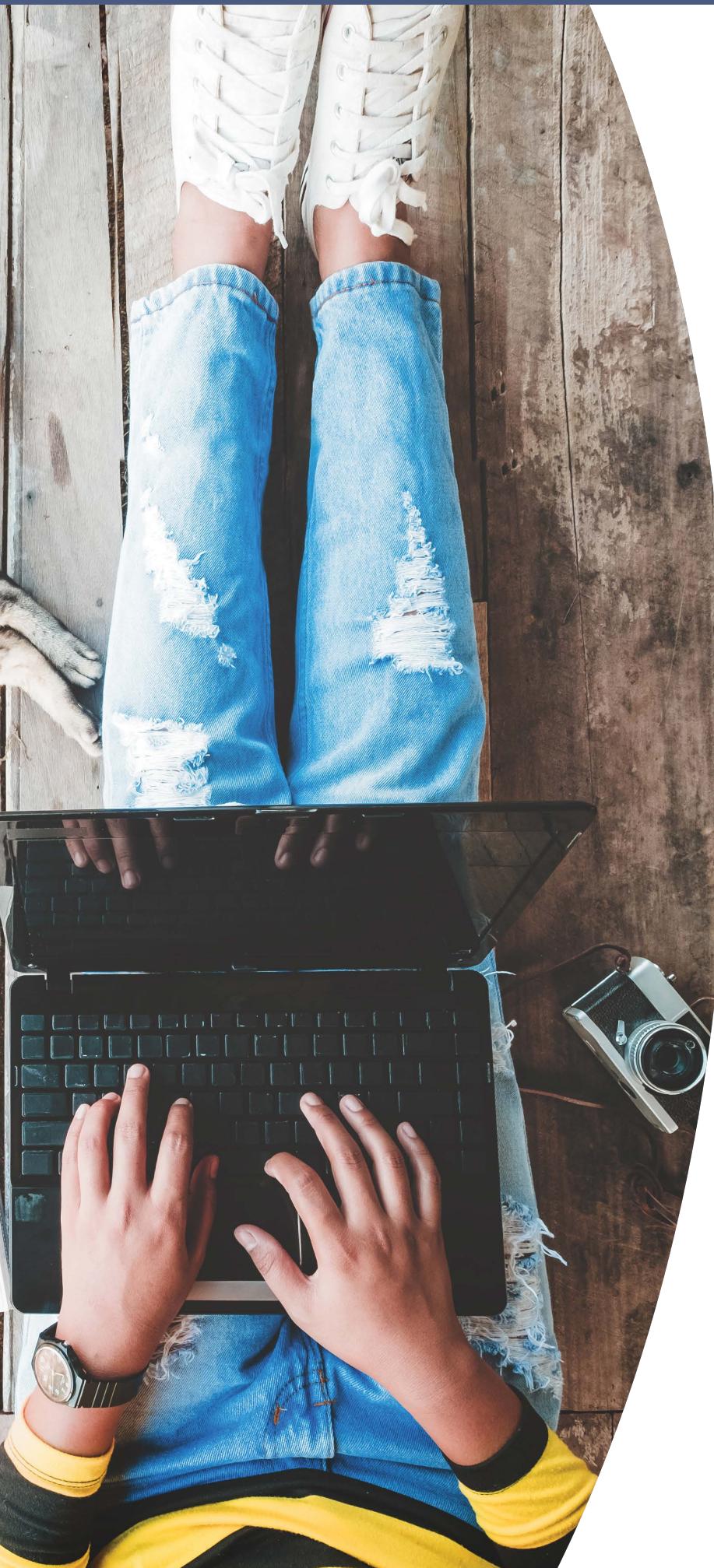
El sello de reconocimiento de la Asociación Nacional de Celiaquía garantiza a los clientes que los productos no contienen trigo, cebada, centeno, avena ni ingredientes derivados de estos granos, incluidos aquellos que se procesan para eliminar el gluten. El nivel de gluten debe ser inferior a 5 ppm.



El programa de certificación de ausencia de gluten (GFCP, por sus siglas en inglés) respaldado por Beyond Celiac garantiza que los productos tengan menos de 20 ppm de gluten. Los productos no deben contener ninguna proteína del gluten ni proteínas de gluten modificadas de cebada, centeno, triticale, trigo y avenas.

Las marcas de certificación de ausencia de gluten le permiten identificar fácilmente los productos sin gluten. Algunos fabricantes de alimentos tienen sus productos certificados por una organización independiente: The Gluten Intolerance Group, the National Celiac Association y Beyond Celiac. Cada organización tiene reglas ligeramente diferentes para la certificación de ausencia de gluten. En la tabla de arriba se muestran las etiquetas que usted puede ver mientras hace compras en una tienda de comestibles, y una guía para saber qué representa cada símbolo.





## Bebidas alcohólicas

La Oficina de Impuestos y Comercio de Alcohol y Tabaco (TTB) exige que el alcohol destilado, como vodka, whisky y whisky americano, lleve esta declaración: “Este producto fue destilado de granos que contienen gluten, y se ha eliminado una parte o todo el gluten. El contenido de gluten de este producto no puede verificarse, y este producto puede contener gluten”. Esto es muy confuso para los consumidores, pero las bebidas destiladas no contienen gluten.

Los vinos no tienen gluten. Aun el vino añejado en barriles y sellado con pasta de trigo cuando se probó tenía menos de 5 partes por millón de gluten. La cerveza, la cerveza inglesa y la cerveza negra están elaboradas a base de lúpulos de cebada así que contienen gluten, pero hay disponibles muchos productos sin gluten. La cerveza sin gluten elaborada sin cebada o lúpulos está regulada por la FDA y puede llevar solo una etiqueta que indique “sin gluten”.



## Alimentos naturalmente libres de gluten

Ahórrese tiempo (no hay etiquetas para leer) y dinero, y lleve una dieta más saludable al elegir alimentos naturalmente libres de gluten.

### Carnes y alternativas

- Carne de res, cerdo, pollo, pavo, cordero, pescado y mariscos no procesados
- Legumbres sin condimentar (frijoles negros, alubias, frijoles pintos y lentejas). Extienda las lentejas y los frijoles secos en una bandeja para hornear antes de cocerlos, para asegurarse de que no haya granos de trigo. Enjuague los frijoles enlatados antes de usarlos.
- Nueces y semillas sin condimentar (la mayoría de las nueces tostadas son seguras, pero lea la etiqueta)
- Mantequilla de maní, mantequilla de almendra, mantequilla de girasol, mantequilla de sésamo y tahini
- Tofu (a menos que esté procesado con una salsa de soja que contenga gluten)
- Huevos frescos (tenga cuidado cuando coma afuera, algunos restaurantes sirven huevos rellenos con trigo)

### Evite:

- Pollo y pescado enlatados con almidón alimentario modificado
- Pavo con proteína vegetal hidrolizada en sus jugos
- Palitos de cangrejo y tocino (a menos que la etiqueta indique “sin gluten”)

### Lácteos

- Las leches, las leches saborizadas y la mayoría de las leches vegetales no contienen gluten. No consuma leche malteada.
- Yogur natural (y la mayoría de los yogures con frutas, lea las etiquetas en el yogur con cubierta para mezclar)
- Helado (no consuma masa de galletitas, Oreo®, galletitas con crema o con sabor a brownie) a menos que la etiqueta indique “sin gluten”
- Queso (lea las etiquetas en los quesos en aerosol o procesados)

### Frutas y vegetales

- Todas las frutas y vegetales naturales frescos, congelados o enlatados (sin salsas)
- La mayoría de las frutas desecadas (excepto los dátiles picados, que a menudo vienen enrollados en harina de avena)
- Todos los jugos 100 % fruta y vegetales (excepto los productos que contienen trigo o hierba de cebada)

### Bebidas

- Café (instantáneo, molido y granos saborizados)
- Té y té instantáneo
- Refrescos y bebidas gaseosas

Revise el café instantáneo saborizado molido, los tés de hierbas y el chocolate caliente para ver si contienen cebada o malta de cebada. No tome Ovaltine® ni otros productos a base de granos, como Pero®.

### Grasas, aceites y salsas

- Mantequilla y margarina
- Aceites vegetales (de oliva, canola, maíz y girasol)
- Aceites vegetales en aerosol (no consuma aceite para hornear en aerosol con harina agregada)
- Aderezos para ensaladas (la mayoría son seguros, pero revise con cuidado los aderezos con salsa de soja)
- Mayonesa y Miracle Whip®
- Mostaza (revise la etiqueta de las mostazas saborizadas)
- Salsa de tomate ketchup
- Pepinillos y encurtidos
- Aceitunas
- Especias puras

Lea las etiquetas en las mezclas de especias como el curry en polvo, la sal saborizada, el aderezo para tacos y la mezcla de salsa. Pueden contener (no a menudo) productos con malta de cebada o de trigo.



## Granos y plantas (que no contienen gluten)

- Amaranto
- Tapioca
- Harinas de frijol/guisante
- Trigo sarraceno\*
- Coco
- Elotes
- Lino
- Goma guar
- Kasha
- Mijo\*
- Hierba de arroz indio
- Harinas de frutos secos
- Avenas\*
- Harina de papa y almidón
- Quinoa\*
- Arroz
- Fécula
- Salvia
- Sorgo\*
- Soja\*
- Camote (mandioca)
- Tapioca
- Tef
- Goma xantana

\*Solo compre productos cuyas etiquetas indiquen “sin gluten”. Los productos integrales etiquetados como “sin gluten” tienen altos niveles de gluten debido a la contaminación cruzada.

## Aditivos (se considera que no contienen gluten)

- Colorantes y sabores artificiales
- Polvo de hornear y bicarbonato de sodio
- Colorante y sabor caramelo
- Ácido cítrico
- Dextrina\*
- Proteína de soja hidrolizada
- Maltodextrina
- Almidón alimentario modificado\*\*\*
- Monoglicéridos y diglicéridos
- Glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés)\*\*\*
- Colorante y saborizante natural\*\*
- Lecitina de soja
- Especias\*\*\*\*
- Almidón\*\*\*
- Vainilla, vanilina, vainilla artificial y extracto de vainilla
- Vinagre\*\*\*\*\*
- Suero de leche

\*Podría estar elaborada a base de trigo en un producto regulado por el USDA que no respeta las reglas de etiquetado con información sobre alérgenos.

\*\*Evite el sabor malta (elaborado a partir de cebada) y los sabores naturales que aparecen en la etiqueta como “sabor ahumado”, dado que pueden contener cebada.

\*\*\*Solo el MSG en los alimentos fabricados en los EE. UU. se considera fehacientemente sin gluten.

\*\*\*\*Si la especia no tiene lista de ingredientes, es una especia pura y sin gluten.

\*\*\*\*\*No use vinagre de malta o vinagres saborizados con ingredientes que contienen gluten.

Para obtener una lista de alimentos seguros sin gluten (ingredientes seguros), visite [celiac.com](http://celiac.com).





## ¿Qué sucede con las avenas?

Las avenas puras no contaminadas y usadas con moderación son seguras para la mayoría de las personas con enfermedad celíaca. Debido a que existe un alto riesgo de contaminación a causa de los productos de trigo durante el cultivo y el procesamiento de la avena, solo debe consumir avenas y productos de avena cuya etiqueta indique "sin gluten". Encuentre avenas sin gluten en línea, en tiendas de especialidades o, a veces, incluso en su tienda local.

## Entender el etiquetado de las avenas sin gluten

Para que puedan incluirse en una dieta sin gluten, las avenas **DEBEN ESTAR ETIQUETADAS COMO "SIN GLUTEN"**. Hay dos tipos de avenas sin gluten:

- Avenas cultivadas y molidas de acuerdo con el "protocolo de pureza"
- Avenas cultivadas y molidas en forma convencional, y luego sometidas a limpieza ópticamente

## ¿Qué es el protocolo de pureza?

Las avenas cultivadas según el protocolo de pureza deben respetar las siguientes normas:

- La semilla de avena pura debe plantarse en campos que no hayan producido un cultivo de trigo, cebada o centeno en los últimos 2 a 4 años.

- Los granjeros se comprometen a inspeccionar su cultivo de avena para ver si hay presencia de plantas extrañas.
- Las avenas se cosechan, se transportan, se almacenan y se muelen con equipos que se usan exclusivamente para las avenas sin gluten, o bien, se limpian minuciosamente antes de su uso.
- Tanto en la granja como en el molino, las muestras de avena a menudo se analizan para ver si contienen gluten.

## ¿Qué son las avenas que se limpian ópticamente?

Las avenas que se limpian ópticamente siguen un curso diferente:

- Las avenas se cultivan en un ambiente no regulado en el que no se presta atención a la contaminación por gluten hasta que se someten a la molienda.
- En el molino, un equipo especial limpia y clasifica las avenas ópticamente para eliminar el trigo, el centeno y la cebada.
- Debido a que los pequeños trozos partidos de trigo y cebada son difíciles de eliminar, existen inquietudes acerca de la cantidad de gluten que queda en las avenas sin gluten producidas de esta manera.

Si es posible, compre avenas y productos de avena que tengan una etiqueta que diga que las avenas se produjeron de acuerdo con el protocolo de pureza.

## ¿Qué puedo hacer acerca de las avenas?

Dado que no todas las personas que tienen enfermedad celíaca pueden tolerar las avenas sin gluten, siga estos consejos antes de comenzar a comer avenas y productos de avenas:

- Usted no debería tener síntomas gastrointestinales antes de agregar avenas a su dieta.
- Elija productos de avena que cuenten con certificación de ausencia de gluten, para reducir el riesgo de ingestión de gluten.

- No coma más de 1 taza de avenas cocidas o  $\frac{2}{3}$  taza de avenas crudas (si es adulto), o  $\frac{1}{2}$  taza de avenas cocidas o  $\frac{1}{3}$  taza de avenas crudas (si es niño) por día.
- Agregue avenas a su dieta en forma gradual. Comience con galletitas de avena o crujiente de manzanas, y luego pase a un tazón de avena. Esto le permite a su cuerpo acostumbrarse a las avenas gradualmente.
- Si observa síntomas con el consumo de avena, espere otros 3 a 6 meses. Luego, siga las pautas para introducir avenas de nuevo.

### Sus notas sobre las avenas:

---

---

---

---

### Anote algunas recetas que le guste preparar con avenas:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Alimentos que se deben evitar

Busque reemplazos para los panes, cereales, galletitas, galletas saladas, pastas y cualquier alimento elaborado a partir de trigo o con contenido de malta. Además, tenga cuidado con los productos de arroz procesados.

Los siguientes granos contienen gluten y son tóxicos para las personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten.

### Granos que debe evitar (contienen gluten):

- Cebada
- Trigo burgol
- Cuscús
- Trigo candeal
- Escanda
- Espelta
- Sémola
- Farro
- Harina de trigo integral
- Kamut
- Malta
- Matzá
- Avenas\*
- Panko
- Pastas
- Centeno
- Seitán
- Semolina
- Escandia
- Trigo o cebada germinada
- Tabule
- Triticale
- Udon
- Trigo\*\*

\*Vea la sección anterior para obtener más información sobre las avenas.

\*\*Evite el trigo en todas sus formas: harina de trigo, harina de trigo integral, harina de pan, harina blanca, harina para pasteles, harina leudante, harina de pastelería, harina enriquecida, germen de trigo, salvado de trigo, trigo partido y almidón de trigo.

## Ingredientes que se deben evitar o investigar

Para obtener una lista completa, visite [Gluten.org](http://Gluten.org) y busque “dieta sin gluten”.

**Cebada y hierba de trigo:** el gluten se encuentra solo en el núcleo de la semilla (endosperma), no en el tallo y las hojas de la hierba. Si la hierba se corta de una planta en crecimiento y no incluye el núcleo de la semilla, no debería tener gluten. La hierba de trigo y la hierba de cebada son nutritivas, pero comer una variedad de frutas y vegetales es más saludable.

**Levadura de cerveza:** si es un subproducto de cerveza, la levadura de cerveza contiene gluten. Sin embargo, los suplementos nutricionales de levadura de cerveza pueden elaborarse a partir de levadura de cerveza o azúcar. Si se elaboran a partir de azúcar, no contienen gluten. La levadura de cerveza siempre es sin gluten.

**Caldo, consomé y bases de sopa:** lea las etiquetas con cuidado y llame al fabricante si tiene preguntas.

**Jarabe de arroz integral:** este jarabe puede fermentarse con koji (de cebada o trigo) o enzimas de cebada. La mayor parte del jarabe de arroz que se encuentra en los alimentos fabricados en los EE. UU. no contiene gluten, dado que muchas compañías ahora usan enzimas fúngicas en lugar de cebada. Lea con cuidado las etiquetas de los alimentos importados. Si el producto no tiene una etiqueta que indique “sin gluten” y la fuente de enzimas no está especificada, llame al fabricante.

**Harina de soja de algarroba:** esta harina probablemente esté contaminada con gluten. Los panes elaborados con harina de soja de algarroba pueden contener un 80 % de harina de trigo.

**Proteína vegetal hidrolizada (HVP) o proteína vegetal texturizada (TVP):** las procesadoras de alimentos deben identificar el vegetal o planta utilizada para elaborar este ingrediente. Si un alimento incluye HVP o TVP, evítelo o llame al fabricante para averiguar qué planta se usó. Evite también la proteína de trigo hidrolizada.

**Malta, extracto de malta, saborizante de malta o jarabe de malta:** estos ingredientes por lo general se elaboran a partir de cebada, así que evítelos. La malta puede elaborarse a base de maíz o azúcar; este tipo de malta no contiene gluten.

**Medicamentos:** en diciembre de 2017, la FDA publicó recomendaciones de etiquetado de productos sin gluten para los fabricantes de medicamentos orales. La FDA aísla a los fabricantes de medicamentos a disponer de información confiable sobre sus productos e incluir esta declaración en los medicamentos considerados sin gluten: “No contiene ingredientes elaborados a partir de granos con gluten (trigo, cebada o centeno)”. En el caso de los medicamentos sin receta, revise la lista de ingredientes inactivos para ver si contienen trigo, cebada o centeno. Para los medicamentos con receta:

- Visite el sitio web de la FDA [Dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/](https://dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/)
- Vaya a [Glutenfreedrugs.com](https://Glutenfreedrugs.com) (sitio web mantenido por un farmacéutico)
- Consulte la sección de descripción en la etiqueta del medicamento.

**Si sigue preocupado por el gluten, pídale a su médico que escriba “o un equivalente sin gluten” en todas las recetas.**

**Almidón alimentario modificado:** evítelo solo si está elaborado a partir de trigo (se incluye en la etiqueta de todos los alimentos regulados por la FDA). La mayor parte del almidón alimentario modificado está elaborado a partir de maíz y no contiene gluten. Tenga en cuenta que el almidón alimentario modificado o el almidón alimentario presente en un alimento regulado por el USDA (producto derivado de carne, pescado, pollo, huevo) que NO respeta las reglas de la FDA sobre alérgenos podría estar elaborado a partir de trigo y no indicarlo.

**Pan sacramental u hostia:** hable con su líder religioso.

**Salsa de soja, sólidos de salsa de soja y salsa teriyaki:** la salsa de soja puede estar fermentada con trigo. Revise la etiqueta del alimento o llame al fabricante si no está seguro. La salsa de soja Eden® Tamari, la salsa de soja sin gluten Kikkoman® y algunas salsas de soja de La Choy® no contienen gluten. Revise con cuidado las etiquetas de la salsa teriyaki, la salsa barbacoa y el miso.

Tenga en cuenta que hay algunas compañías que etiquetan su salsa de soja fermentada con trigo como “sin gluten” aunque esto no está aprobado por la FDA.



**Alimentos sin trigo:** “sin trigo” no significa “sin gluten”. Revise las etiquetas con cuidado.

**Almidón de trigo:** el almidón de trigo por lo general contiene gluten, pero hay disponible una forma pura que contiene poco gluten. Algunos productos etiquetados como “sin gluten” pueden contener este almidón de trigo puro, pero el almidón de trigo está purificado, así que los niveles de gluten son inferiores a 20 ppm.

**Salsa Worcestershire:** esta salsa contiene salsa de soja. La salsa Worcestershire Lea and Perrins® no contiene gluten ni trigo.

**Extracto de levadura o extracto de levadura autolizada:** el extracto de levadura y el extracto de levadura autolizada por lo general están elaborados a partir de levadura para panificación y no contienen gluten. A veces, están elaborados a base de levadura de cerveza. Si los extractos están presentes en alimentos no etiquetados como “sin gluten”, comuníquese con el fabricante. Si están elaborados a partir de cerveza, evite estos productos. Probablemente estén contaminados con gluten de malta y cebada.

## Gluten oculto

Los alimentos provenientes de países fuera de América del Norte pueden contener ingredientes “considerados sin gluten”. Aun así, estos contienen algo de gluten, así que no los consuma.

Los productos no alimenticios pueden contener gluten. Estos incluyen lápiz labial, brillo labial, pasta dental, enjuague bucal, plastilina y alimento para mascotas. Sin embargo, las lociones y el maquillaje con ingredientes conocidos con gluten tenían menos de 10 ppm de gluten cuando se analizaron. Las siguientes marcas por lo general elaboran productos sin gluten:

- Colgate®, Crest® y Tom's of Maine® (pasta dental)
- Blistex®, Carmex®, Chapstick®, Lancôme®, L'Oréal®, Mary Kay® y Vaseline® (lápices labiales, brillos labiales y bálsamos labiales)

## Contaminación por gluten

Los alimentos pueden estar contaminados con gluten:

- **Durante el cultivo, la cosecha, el transporte, el procesamiento y la molienda.** Compre avenas, soja, trigo sarraceno, sorgo, mijo y harinas y granos de quinoa que contengan etiqueta de “sin gluten”.
- **En la tienda.** Elija productos en envases sellados. No compre productos de contenedores a granel porque pueden estar contaminados.

- **En el hogar.**

- A menos que toda la familia coma alimentos sin gluten, compre frascos de mayonesa, mantequilla de maní y mostaza por separado; se contaminan al usar un cuchillo que ha entrado en contacto con pan de trigo.
  - También estará protegido si tiene tostadora, plancha de waffle y trituradora de cereales por separado.
  - Disponga de un rodillo y un tamiz diferente para el horneado de alimentos sin gluten.
  - Use un escurridor y utensilios diferentes al cocinar comidas con y sin gluten.
  - Prepare los alimentos sin gluten primero.
  - Si debe hornear productos con gluten comunes, límpie bien los electrodomésticos, los utensilios y las superficies de trabajo después de hornear.
  - Prepare los alimentos sin gluten sobre un plato limpio, una tabla de cortar designada o un trozo de papel de aluminio o envoltorio de plástico para evitar la contaminación cruzada.
- **Recuerde:** no es posible eliminar el gluten con agua y jabón. Si no todos los integrantes de su familia siguen una dieta sin gluten, lave las cacerolas, las sartenes y los utensilios en el lavavajillas si es posible. Lávese bien las manos a menudo.



## Sensores de gluten

Tres compañías (GlutenTox, Nima y EZ Gluten) fabrican sensores para medir el gluten en los alimentos.

- Solo miden una cantidad del tamaño de un guisante de su alimento. Si el gluten se encuentra presente en su comida sin gluten por accidente, probablemente no estará en todo el alimento de manera uniforme. A menudo, usted podría obtener un resultado falso negativo.
- No pueden detectar el gluten en la salsa de soja y, a veces, no reconocen el gluten del grano de cebada o la harina de cebada.
- El sensor Nima da el resultado en 2 minutos, pero las pruebas de GlutenTox y EZ Gluten llevan alrededor de 20 minutos. Debido a que el sensor Nima muestra el mensaje “Se ha encontrado gluten” casi la mitad de las veces cuando el nivel de gluten es 10 ppm, no se considera científicamente confiable. El nivel establecido por la FDA (y la norma internacional) para los alimentos sin gluten es menos de 20 ppm.
- Son costosos.

Si bien estos sensores se comercializan y se usan principalmente para revisar los alimentos en restaurantes y otras situaciones sociales, posiblemente serían más útiles para verificar si los ingredientes en el hogar son sin gluten.

Gluten Detective, de Glutenostics LLC, es un tipo diferente de producto para usar en el hogar: mide las “transgresiones importantes” de ingesta de gluten a través de un examen de orina y el “consumo de gluten semanal total” con una prueba de heces. Estas pruebas no son útiles para la exposición conocida al gluten, pero el uso de la prueba de heces quincenal o mensualmente puede brindar tranquilidad si el resultado es negativo. También puede advertirle que tenga más cuidado con las elecciones de alimentos si el resultado es positivo.

## Productos digestivos sin gluten

Algunos productos incluyen una declaración de que digieren el gluten que puede haber estado presente en los alimentos que usted acaba de comer (Gluten Cutter®, Glutagest® y varios otros). Sin embargo, ninguno ha sido aprobado por la FDA ni se ha comprobado que funcionen. Actualmente, los dietistas no recomiendan el uso de estos productos.





## Comer afuera

Usted puede comer afuera de manera segura y placentera aunque tenga enfermedad celíaca. Si bien muchas aplicaciones le ayudan a encontrar restaurantes con opciones sin gluten, estos dependen de los clientes que publican información exacta.

### **Siga estos consejos para estar seguro de que su alimento no contiene gluten:**

- Use Internet para revisar los menús de antemano.
- Llame con anticipación y pregunte qué se sabe en el restaurante acerca de la dieta sin gluten.
- Siempre dígale a su mesero que necesita una comida sin gluten.
- Antes de hacer su pedido, consulte sobre todos los productos y la manera en que preparan los alimentos.
- Esté al tanto de la contaminación. Por ejemplo, las papas fritas cocidas en el mismo aceite que se usó para freír aros de cebolla, trocitos de pollo empanados u otros productos con pan tendrán gluten.
- Si su bistec se cocció en una parrilla que también se usó para productos con pan, pregunte si se puede cocer en un trozo de papel de aluminio o en una sartén limpia.
- Elija productos del menú que no tengan pan o salsas.
- Cuando ordena una ensalada, pida que no le pongan croutons y use aceite y vinagre para un excelente aderezo sin gluten.
- Evite las barras de ensaladas y los bufés debido al alto riesgo de contaminación por gluten.
- Tenga cuidado con las bebidas que pueden contener gluten (cerveza, cerveza negra, cerveza inglesa, algunos cafés saborizados, tés de hierbas y Pero®).
- Evite las sopas y los caldos.
- Evite los aderezos y las salsas.
- Evite la mayoría de los postres. La fruta fresca es una buena alternativa.
- Dígales a sus amigos los tipos de alimentos que puede comer si esto le hace sentir más cómodo.
- Cuando coma en la casa de un amigo ofrezca llevar un producto y, así, habrá algo que usted pueda comer.
- Si encuentra un restaurante con muchas opciones sin gluten, coma allí y comuníquese a otras personas que sigan una dieta sin gluten.

**La mayoría de los restaurantes tienen opciones sin gluten. Use estas guías antes de comer afuera:**

- **Restaurantes chinos:** todo lo que sea de color marrón (como el arroz frito) tiene salsa de soja, la cual puede contener gluten. Los productos de color blanco por lo general se espesan con almidón de maíz, no con harina. Todo lo que esté salteado es probable que contenga salsa de soja. En el restaurante, puede pedir que preparen su plato sin salsa de soja. Es probable que las sopas (excepto la sopa picante y ácida que tiene salsa de soja), los vegetales y el arroz al vapor no tengan gluten. Lleve su propia salsa de soja sin gluten.
- **Restaurantes mexicanos:** habitualmente, la comida mejicana es a base de maíz. Los totopos de maíz, las tortillas crujientes de tacos y los tamales están hechos a base de maíz y no contienen gluten. Las tortillas pueden ser de harina de maíz (maíz forrajero o masa harina) o trigo (harina). Asegúrese de pedir que sean de maíz. Evite los totopos de maíz de cortesía, los cuales pueden freírse en el mismo aceite que se usó para freír alimentos con gluten.
- **Comida rápida:** la mayoría de las cadenas de restaurantes importantes tienen sitios web donde hay listas de alimentos sin gluten.
- **Comida india:** la harina de guisantes y la pasta de tomate no contienen gluten y, generalmente, se usan para espesar las salsas. Asegúrese de preguntar en el restaurante. Evite las samosas y los panes naan.

- **Comida italiana:** las pastas y el pan de ajo tienen gluten, pero muchos restaurantes italianos tienen opciones sin gluten. Los platos de risotto, carne y pescado pueden ser sin gluten. Simplemente, pregunte cómo está preparada la comida. Algunos risottos pueden tener cebada agregada con el arroz.

**Para que comer afuera y viajar sea más fácil:**

- Use Gluten-Free Passport ([Glutenfreepassport.com](http://Glutenfreepassport.com)) y Triumph Dining ([Triumphdining.com](http://Triumphdining.com)) para encontrar opciones sin gluten en restaurantes de comidas rápidas y cadenas de restaurantes en los Estados Unidos.
- En [TriumphDining.com](http://TriumphDining.com) descargue las cartas de restaurantes de todo el país con alimentos que debe evitar y cómo se deben preparar las comidas sin gluten. Las cartas ayudan al personal del restaurante a preparar y manejar su comida, y están disponibles en varios idiomas diferentes.
- Visite Celiac Travel ([Celiactravel.com](http://Celiactravel.com)) para obtener recursos al viajar fuera de los EE. UU.
- Busque grupos de apoyo relacionados con los alimentos sin gluten y las alergias en la ciudad que visita. Sus sitios web a menudo tienen una reseña de los restaurantes locales de comidas sin gluten y brindan otros datos útiles.
- Descargue aplicaciones como Find Me Gluten-Free y Allergy Eats, las cuales ofrecen a los clientes reseñas de opciones sin gluten en restaurantes locales.







## Cocinar sin gluten

---

Asegúrese de que todos los ingredientes que se usen sean sin gluten. Algunos alimentos enumerados pueden tener gluten o no, depende de la marca. Lea la etiqueta y llame a la compañía si tiene preguntas sobre el producto.

*“Mi hijo de dos años y medio, Taggart, era un niño muy sano y activo. No había tenido ninguna enfermedad importante y, por lo general, estaba siempre de muy buen humor. De repente, su nivel de energía disminuyó rápidamente y pasaba una o dos horas recostado en el piso. También perdió el interés por los alimentos y perdió peso, y su estómago comenzó a distenderse. Taggart también comenzó a tener intensos berrinches, algo que nunca había hecho antes. A mi hermana le habían diagnosticado enfermedad celíaca una década antes, así que yo tenía la sospecha de que ese podía ser el problema de Taggart. Le hicieron la prueba de sangre y sus resultados fueron concluyentes. A la semana siguiente, una endoscopia confirmó el diagnóstico e inmediatamente comenzamos una dieta sin gluten ese día”.*

*Marion, madre*





## Ideas de comidas sin gluten

### Desayuno

- Huevos cocidos de cualquier manera
- Burrito para el desayuno, preparado con tortilla de maíz rellena con huevos, salsa y queso
- Yogur y fruta
- Queso cottage y fruta fresca
- Cereales sin gluten con leche (espere hasta que los niveles de anticuerpos sean casi normales antes de comer avenas sin gluten)
- Buñuelos de arroz (arroz al vapor con o sin vegetales, mezclado con un huevo, cocido como un panqueque y cubierto de ketchup o jarabe)
- Panqueques de papa
- Batidos preparados con fruta fresca, yogur, leche y jugo (el hielo es opcional)
- Crema de arroz o sémola de maíz
- Papas Rosti con salchicha o tocino sin gluten
- Desayuno instantáneo listo para beber (los polvos contienen gluten) y batidos proteicos (revise las etiquetas)
- Tostada sin gluten con miel, mermelada o mantequilla de maní
- Panqueques y waffles sin gluten
- Panecillos sin gluten
- Scones sin gluten



## Almuerzo

- Sándwiches preparados con pan sin gluten
- Ensalada del chef
- Hamburguesa o hamburguesa de quinoa con panecillo sin gluten o envuelta en lechuga
- Mezcla de atún
- Ensalada de pastas preparada con pastas sin gluten
- Sándwich de queso a la plancha
- Yogur y granola sin gluten u otros cereales sin gluten
- Sándwich de waffle (use un waffle sin gluten)
- Macarrones y queso, preparados con pasta sin gluten
- Rollitos preparados con tortillas de maíz, arrollados de arroz o lechuga
- Pizza preparada con maíz sin gluten o tortilla de arroz o masa sin gluten
- Tacos, tamales, taquitos o quesadillas (use tortillas de maíz)
- Nachos con frijoles, pollo, carne de res, verduras, queso y salsa
- Ensalada de frutas frescas
- Queso y galletas saladas sin gluten
- Sopa sin gluten

## Cena

- Ensalada de taco con totopos de maíz
- Omelet
- Barra de papa horneada
- Panqueques y waffles preparados con mezcla sin gluten
- Espaguetis preparados con pastas sin gluten
- Cenas en papel de aluminio con carne, papas y vegetales
- Crema de atún en tostada sin gluten
- Sopa sin gluten
- Tamales, taquitos o quesadillas
- Ensalada china de pollo con fideos de arroz
- Tacos
- Rollitos de arroz o lechuga
- Enchiladas preparadas con tortillas de maíz
- Queso y galletas saladas sin gluten
- Cazuela de pollo, brócoli y arroz
- Chile y pan de maíz sin gluten
- Cazuela de fideos de atún con pastas sin gluten
- Hamburguesa o perro caliente con panecillo sin gluten
- Papas horneadas dos veces (con crema ácida y queso o espinaca y queso cottage)
- Revuelto con arroz, vegetales y pollo, carne de res, cerdo o tofu (revise la salsa de soja)

**Productos para la cena, continuación**



### Productos para la cena, continuación

- Trocitos de pollo empanados con migas sin gluten o mezcla de panqueque
- Pastel de carne (use cereales sin gluten en lugar de migas de pan)
- Pastel de pastor (papas, hamburguesa, frijoles verdes, queso y salsa de tomate)
- Papas a la pizza (papas horneadas cortadas por la mitad longitudinalmente, rellenas con salsa de pizza y cubiertas con las coberturas favoritas y queso)
- Ensaladas con proteína (carne, pescado, pollo, frijoles, tofu) con aderezo sin gluten

### Bocadillos

- Queso en hebras
- Apio con queso o mantequilla de maní
- Galletas saladas sin gluten y queso
- Rollo de frutas
- Palomitas de maíz
- Nachos
- Manzanas y mantequilla de maní
- Puré de manzana
- Barras de granola sin gluten
- Pasta de garbanzos con galletas saladas sin gluten o vegetales
- Frutas frescas y verduras (con aderezo ranchero sin gluten)
- Queso cottage y fruta
- Budín sin gluten
- Mezcla de Chex® preparada con cereales sin gluten
- Bandeja con cereales sin gluten, nueces y frutas deshidratadas
- Refrigerios Rice Krispie® preparados con cereales de arroz sin gluten

## Sugerencias para cocinar y hornear sin gluten

Cuando prueba una receta nueva, tome notas de cuándo la preparó, la receta que usó, los cambios que hizo y la reacción de su familia. Estas notas pueden ayudar a mejorar el producto para la próxima vez.

Para preparar un molde para hornear: enmanteca todos los moldes antiadherentes y comunes con una materia grasa sólida, aceite líquido o rocío vegetal.

Para adaptar una receta anterior: sustituya la harina sin gluten por harina de trigo y:

- Planee un tiempo de horneado más prolongado, cocine a una temperatura más baja y hornee en lotes pequeños.
  - Use yogur natural o suero de leche para las recetas que necesitan leche, porque las masas sin gluten por lo general son más delgadas.
  - Use menos jugo en las recetas que llevan jugo de fruta.

Para que las recetas anteriores sean más livianas:

- Reemplace cada cucharadita de polvo de hornear por 1½ cucharadita de polvo de hornear.
  - Reemplace cada cucharadita de bicarbonato de sodio por una cucharadita de bicarbonato de sodio y ½ cucharadita de polvo de hornear.
  - Agregue 1 o 2 cucharaditas de goma xantana o guar a cada mezcla de 2 tazas de harina sin gluten.

**Para evitar el exceso de cocción:** los productos horneados sin gluten se endurecen cuando hay exceso de cocción. Preste mucha atención durante los últimos 5 o 10 minutos del tiempo de cocción. Aumente el tiempo de horneado 1 o 2 minutos cada vez hasta que esté listo. Es posible que necesite ajustar los tiempos de horneado, ya que cada horno es diferente.

**Para mejorar la textura:** los productos sin gluten por lo general tienen una mejor textura cuando se preparan en moldes pequeños. Asegúrese de que la masa no esté demasiado húmeda y no la deje elevándose durante mucho tiempo. Si la mezcla no se eleva, verifique si la levadura es vieja o el líquido está muy caliente o frío e impide el crecimiento de la levadura. El suero de leche o la leche agria cuajada producirán un producto más liviano y con mejor textura. Agregue pepitas de chocolate, frutas deshidratadas y nueces para aumentar el sabor y conservar la humedad.

## Notas de recetas



**Para evitar la sequedad:** agregue 1 o 2 cucharaditas de nueces molidas, miel, jarabe, aceite de maní o mantequilla de maní.

**Para reducir el desmenuzamiento:** intente agregar  $\frac{1}{2}$  cucharadita de goma xantana o  $\frac{1}{2}$  taza de queso cottage. Para las galletitas, añada 1 o 2 claras de huevo batidas firmemente. Después del horneado, guarde los productos horneados en el refrigerador o congelador. Es posible que tenga que probar diferentes cosas para obtener la consistencia que a su familia le gusta.

**Para evitar las consistencia arenosa en la harina de arroz:** agregue el líquido de la receta a la harina de arroz y caliéntela en la estufa revolviendo constantemente, solo hasta que aparezcan burbujas. No la hierva ni la cocine, solo caliéntela. Déjela a un lado hasta que se enfrie. También puede usar el horno de microondas para calentar el líquido y la harina de arroz. Cubra un tazón apto para microondas con un envoltorio de plástico y revuelva cada 30 o 40 segundos hasta que aparezcan burbujas. Tal vez necesite agregar 1 o 2 cucharadas más de líquido después de retirar la mezcla del calor.

**Ligues:** agregan textura y unen los ingredientes. Pruebe estos ligues en su horneado sin gluten:

- **Manzanas ralladas o puré de manzana:** las manzanas contienen pectina y funcionan bien, pero pueden dar gusto a manzana a los alimentos. Las manzanas crudas ralladas con cáscara funcionan mejor. Las manzanas son un ligue húmedo y pueden usarse para las tortas, los pasteles, las galletitas y los panes.

- **Pectina desecada:** use solo una pequeña cantidad de pectina desecada ya que puede tener un sabor metálico.

**Huevos:** las claras de huevo funcionan bien como ligue, y no es necesario separarlas de las yemas. Si una receta necesita un solo huevo, agregue 2 huevos y reduzca el líquido en 2 cucharadas para mejorar la textura.

**Agentes espesantes:** reemplace 1 cucharada de harina de trigo por:

- $1\frac{1}{2}$  cucharadita de almidón de maíz
- $1\frac{1}{2}$  cucharadita de almidón de papa
- $1\frac{1}{2}$  cucharadita de almidón de tapioca
- 1 cucharada de harina de arroz blanco o integral
- 2 cucharaditas de tapioca de rápida cocción
- $\frac{1}{2}$  cucharada de harina de tapioca
- $1\frac{1}{2}$  cucharadita de harina de arroz dulce
- $\frac{1}{2}$  cucharada de gelatina
- $\frac{1}{2}$  cucharada de fécula (almidón de palmera de sagú)

**Sustitutos líquidos:** sustituya el líquido en los productos horneados por gaseosa de lima limón, jugos de pera, melocotón, naranja, manzana o piña, o puré de frutas. Las bebidas gaseosas hacen que los productos horneados sean más livianos. La fruta en puré agrega sabor y mejora la calidad de los productos horneados. El yogur o el queso cottage mezclado con jugos de fruta funcionan bien en los panqueques o los waffles.

**Migas de pan y rellenos de pastel de carne:** use copos de maíz molidos sin gluten, cereales de arroz, papas fritas o totopos de maíz para los rellenos de pastel de carne o para recubrir las carnes (revise las listas de ingredientes de la etiqueta). Corte pan sin gluten en cubos, déjelos secar en un plato y luego colóquelos en una bolsa plástica limpia; úselos en pastel de carne, croutones, rellenos y albóndigas, o píquelos para hacer pan rallado.

**Fideos en cazuelas:** use pastas o maíz sin gluten, arroz, afrecho, tortillas de maíz o papas para una solución menos costosa.

**Masa de pastelería:** use una mezcla de harinas sin gluten, pero incluya harina con alto contenido de proteínas (amaranto, garbanzo, avena, quinoa o sorgo) y harina con alto contenido de almidón y carbohidratos (tapioca, almidón de maíz, almidón de papa, harina de batata o harina de tapioca). Derrita mantequilla u otro tipo de grasa para evitar partes grasosas en su masa.

**Pasteles:** agregue huevo o líquido a la harina para hacer una masa pegajosa. Cubra la masa con un envoltorio plástico y refrigerere durante 30 o 45 minutos. Agregue suficiente harina hasta que la masa esté lo suficientemente firme como para extenderla. Para reducir al mínimo la contaminación cruzada, enrolle la masa entre dos capas de envoltorio plástico o papel de pergamo.

**Masa de pastel:** use dos hojas de papel encerado, dos paños de pastelería o papel pergamo para extender la masa. También puede usar una bolsa para masa de pastel de Mrs. Anderson's Baking® o ChefLand®, para extender la masa dentro del plástico. Para pasteles de una sola masa, mezcle y dele forma a la masa en el molde o plato que usará para el horneado. Para una masa de pastel a base de galletas integrales, use copos de maíz molidos sin gluten, cereales de arroz, galletitas sin gluten o galletas integrales sin gluten.





## Harinas sin gluten

El gluten en la harina es importante en la repostería tradicional porque es una proteína que da elasticidad a la masa. El agregado de otros tipos de proteína, como huevos, leche en polvo o harina de soja, a la harina sin gluten mejora la textura, y una mezcla de harinas por lo general funciona mejor que un solo grano. Incluso, una cucharada colmada de otra harina sin gluten es mejor que si usa una harina sola. Intente agregar almidón de papa, hierba de arroz indio, salvado de arroz, soja o harina de maíz para mejorar el sabor y la textura.

Las harinas sin gluten se comportan de manera diferente. Después de probar algunas, puede ver cuáles son las que más le gustan.

### Sustitutos de repostería

Use cualquiera de estos productos como sustituto de 1 taza de harina de trigo:

- $\frac{7}{8}$  taza de harina de arroz (blanco o integral)
- $\frac{5}{8}$  taza de harina de almidón de papa
- 1 taza de soja más  $\frac{1}{4}$  taza de harina de almidón de papa
- $\frac{1}{2}$  taza de harina de soja más  $\frac{1}{2}$  taza de harina de almidón de papa
- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de maicena fina (no llene la taza hasta el tope)
- 1 taza de harina de garbanzos





## Un alfabeto de harinas sin gluten

**Almidón de maíz:** un producto fino muy molido que se elabora a partir de granos de maíz, y es mejor usarlo como agente espesante. Cuando en una etiqueta de ingredientes solo aparece la palabra “almidón”, la FDA exige que sea almidón de maíz puro sin ningún ingrediente agregado.

**Almidón de papa:** el almidón de papa se muele hasta obtener una consistencia muy fina y es un excelente agente espesante. Se agruma fácilmente, así que tamícelo dos veces antes de usarlo. El almidón de papa funciona bien en la repostería, en especial cuando se usa con huevos (como en el bizcochuelo). Los huevos mantienen las burbujas de aire en su lugar.

**Harina de almendras/almendras molidas:** la harina de almendras por lo general se elabora con almendras blanqueadas (sin piel), pero las almendras molidas pueden hacerse con almendras blanqueadas o sin blanquear. Estos productos tienen un alto contenido de grasa y pueden volverse rancios rápidamente. Guárdelos en el congelador para mantenerlos frescos.

**Harina de amaranto:** la harina de amaranto se obtiene de las semillas de amaranto, y tiene alto contenido de proteínas y fibra. Tiene un sabor fuerte así que se combina mejor con otras harinas para hornear. También puede usarla para espesar salsas, sopas y guisos.

**Harina de arroz dulce o de arroz glutinoso:** la harina de arroz glutinoso, que es diferente de la harina de arroz, contiene más almidón y funciona bien como espesante. Consulte libros de cocina asiática para conocer usos básicos y recetas.

**Harina de arroz:** tanto la harina de arroz integral como la harina de arroz blanco se obtienen a partir del arroz. La harina de arroz tiene un sabor soso y funciona mejor cuando se combina con otras harinas sin gluten, en especial la harina de almidón de papa. La harina de arroz blanco es excelente para las salsas; la harina de arroz integral funciona bien en los panecillos y los panes rápidos. Refrigere o congele la harina de arroz integral para que no se ponga rancia. La harina de arroz integral contiene salvado y tiene más fibra que la harina de arroz blanco.

**Harina de avena:** la harina de avena debe estar etiquetada como “sin gluten” o puede molerse en casa a partir de avenas arrolladas sin gluten. Tiene un sabor suave y alto contenido de proteínas, fibra y minerales. Puede usar mucha cantidad de esta harina en alimentos horneados.

**Harina de bellota y pizcas de bellota comercial:** la harina de bellota no se une bien, pero es excelente en especias y productos de chocolate. Está disponible a través de algunas tiendas de productos vegetarianos. Para obtener pizcas de bellota comercial seque bien las bellotas, pélelas y hornéelas en un horno de 350 °F durante 20 minutos, luego, colóquelas en un procesador de alimentos o píquelas gruesas.

**Harina de coco:** la pulpa de coco magra se muele hasta obtener un polvo fino para lograr esta harina. La harina de coco tiene un ligero sabor a coco y necesita muchos huevos, queso crema, aguacate o banana para unirla en la repostería. Para obtener mejores resultados, úsela en recetas específicamente diseñadas para usar harina de coco, ya que solo  $\frac{1}{4}$  taza de harina de coco sustituye 1 taza de harina sin gluten.

**Harina de fécula:** la fécula, de color ligeramente gris, tiene un sabor suave y no es fácil de trabajar. Puede ser buena para la pastelería, la masa de pizza, las cubiertas de migas y los budines.

**Harina de kañigua:** la harina de kañigua, que a veces se la llama “quinoa bebé”, tiene granos muy pequeños que son difíciles de enjuagar. Sin embargo, la harina de kañigua no necesita enjuagarse tan cuidadosamente como la quinoa porque no contiene sustancias químicas amargas. Tiene alto contenido de proteínas y fibra, y es una buena fuente de hierro. Puede usar la harina de kañigua en arroz pilaf y ensaladas, y como sustituto del arroz.

**Harina de maíz:** la harina de maíz, que se obtiene de la molienda de granos de maíz enteros, es una harina suave. Puede mezclarla con maicena y pequeñas cantidades de otras harinas para hacer pan de maíz y masa de harina de maíz.

**Harina de papa:** la harina de papa se elabora a partir de papas desecadas y molidas. Puede obtenerse a partir de láminas de papa y no funciona como sustituto del almidón de papa. Esta harina funciona bien en cazuelas cuando usted necesita un agente espesante. También se combina bien con el queso cheddar para las salsas de queso y sopas de queso.

**Harina de quinoa:** esta harina se elabora a partir de semillas de quinoa finamente molidas, y tiene un alto contenido de proteína, fibra y minerales (en especial, hierro). Tiene un sabor fuerte, así que use solo un poco.

**Harina de soja:** la harina de soja, que tiene un alto contenido de proteína y grasa, tiene un sabor fuerte a nueces. Funciona mejor con otras harinas y productos horneados de sabor fuerte, como las tortas con chocolate doble, las tortas con especias o los panes de canela o calabaza, donde su sabor puede estar oculto. No confunda el salvado de soja con la harina de soja, son diferentes. Sin embargo, la soja y la soya son el mismo producto. Debido a que la harina de soja a menudo está contaminada con trigo, siempre compre harina de soja cuya etiqueta diga “sin gluten”.

**Harina de sorgo:** esta harina se elabora a partir de granos de sorgo negro o blanco, y puede ser perlada (se le quita el salvado así que tiene poca fibra) o integral.

La harina de sorgo tiene un sabor suave, similar al trigo. Al hornear, puede usarla hasta el 50 % de su total de mezcla de harina. Guárdela en el refrigerador o congelador.

**Harina de tapioca:** una harina blanca aterciopelada que se obtiene de la raíz de mandioca, la tapioca es fácil de moler en casa y se usa mejor como agente espesante.

**Harina de trigo sarraceno:** el trigo sarraceno a menudo se mezcla con harina de trigo, así que asegúrese de que en la etiqueta de esta harina diga “sin gluten”. Tiene un sabor fuerte así que combínela con otras harinas sin gluten.





### **Harinas de guisantes, frijoles, frijoles mungo y lentejas:**

estas harinas proteicas básicas están disponibles en algunas tiendas de alimentos saludables. Pueden molerse fácilmente en casa. Según las preferencias de sabor, son excelentes adiciones para panes, panecillos, jugos, sopas y salsas. Contribuyen a la dureza de los productos horneados, así que agregue una clara de huevo o queso cottage para ablandarlos. Los productos horneados elaborados con harina de frijoles contienen mucha fibra.

**Harinas de nueces:** las harinas de nueces añaden humedad y textura a los alimentos horneados.

Tienen un alto contenido de proteínas, fibra y grasas saludables. Guárdelas en el congelador para evitar que se vuelvan rancias.

**Hierba de arroz indio:** un antiguo alimento básico de los indios americanos que tiene un alto contenido de proteínas, fibra dietaria y hierro y también se llama Montina®. Pruebe con una mezcla de  $\frac{1}{3}$  taza de hierba de arroz y  $\frac{2}{3}$  taza de mezcla de harina sin gluten para aumentar el aporte nutritivo y mejorar la textura de sus productos horneados. Por ejemplo, en una receta que lleva 2 tazas de harina, use  $\frac{2}{3}$  taza de hierba de arroz y  $1\frac{1}{3}$  taza de cualquier mezcla de harina sin gluten.

**Maicena:** la maicena, más gruesa que la harina de maíz, puede molerse en casa. Use palomitas de maíz o maíz dulce desecado para cambiar el sabor. La mayoría de las maicenas comerciales tienen harina de trigo agregada, así que revise las etiquetas de ingredientes.

**Tef:** este grano funciona bien en galletitas, tortas y panes rápidos. No lo use en los panes con levadura. El tef tiene un efecto negativo en la acción de la levadura y un olor fuerte.

## Mezclas de harina sin gluten

La combinación de harinas puede mejorar el sabor y la textura de los productos horneados sin gluten. Puede usar mezclas de harina sin gluten para la mayoría de las recetas en las que se usa harina de trigo. Tamice las harinas juntas varias veces y guarde la mezcla en el refrigerador o congelador, en un recipiente hermético. Las mezclas de harinas comerciales sin gluten también están disponibles.

Antes de medir las harinas sin gluten, revuélvalas ligeramente. Después de medirlas, tamícelas. Al usar una combinación de harinas, debe mezclarlas bien antes de agregar la combinación de harina o la mezcla de harina a los otros ingredientes. Revuelva, mida, tamice, mezcle, tamice y luego use.

Las siguientes mezclas de harinas son bastante similares y son buenas para los alimentos horneados. También puede encontrar recetas de panes en la sección de recetas.

Debido a la preocupación que existe entre las personas con enfermedad celíaca acerca del consumo de una dieta alta en arsénico, las recomendaciones actuales son para evitar las mezclas de repostería que contienen una proporción elevada de harina de arroz.

### Mezcla de harina Fenster altamente nutritiva

- 1 ½ tazas de harina de sorgo
- 1 ½ tazas de almidón de papa
- 1 taza de harina de tapioca

Bata bien los ingredientes juntos y guarde la preparación en un lugar fresco y oscuro.

(Recetas impresas con el permiso de Carol Fenster)

## Arsénico en el arroz y dietas sin gluten

El arroz y los productos de arroz, comunes en las dietas sin gluten, pueden contener arsénico o carcinógenos. Un carcinógeno es una sustancia química que puede causar cáncer cuando se consume en grandes cantidades. El arsénico, más peligroso para los niños pequeños, a menudo se encuentra en la tierra y el agua que se usan para cultivar el arroz. Una parte del arsénico se encuentra allí naturalmente, pero la mayor parte proviene de los plaguicidas y los herbicidas.

### ¿Qué puedo hacer acerca del arsénico en el arroz?

- 1 Antes de cocinarlo, ponga el arroz en remojo en un volumen abundante de agua durante la noche. Luego, enjuague y cocine una parte de arroz en seis partes de agua. Esto reducirá la cantidad de arsénico en el arroz en un 80 %, aproximadamente. Si el remojo no es una opción, cocine su arroz en un volumen abundante de agua (una parte de arroz en seis partes de agua).
- 2 Si no tiene tiempo para ponerlo en remojo, elija arroz blanco en lugar de arroz integral. Si bien el arroz integral tiene más fibra, vitaminas y minerales, también tiene más arsénico en la capa externa, la cual se retira en el arroz blanco.
- 3 Limite los alimentos que contienen jarabe de arroz integral.
- 4 Coma y hornee con diferentes granos, como quinoa, amaranto, trigo sarraceno, mijo, polenta, soja, maíz, frijoles y harinas de frijoles.
- 5 Elija arroz cultivado en California y arroz basmati de California, India y Paquistán. Estos tienen los niveles más bajos de arsénico. El arroz integral de estas áreas también tiene niveles más bajos de arsénico.
- 6 El arroz orgánico tiene la misma cantidad de arsénico que el arroz común, así que comer arroz orgánico no cambia la ingesta de arsénico.
- 7 No tome leche de arroz.

Para obtener más información sobre el arsénico en el arroz, visite [Consumerreports.org/cro/magazine/2015/01/how-much-arsenic-is-in-your-rice/index.htm](http://Consumerreports.org/cro/magazine/2015/01/how-much-arsenic-is-in-your-rice/index.htm)



## Agentes espesantes

Tipo de harina	Agente espesante	Combinar con otras harinas	Combinar con leche y huevos en productos horneados	Productos integrales texturizados	Productos más secos que otras harinas	Productos más húmedos que otras harinas	Sabor característico (usar ligeramente)	Corta vida útil	Se quema y arde fácilmente
Amaranto		x	x				x		
Almidón de tapioca	x					x			
Harina de frijoles		x							
Trigo sarraceno		x							
Salvado de maíz		x							
Harina de maíz		x	x	x			x		
Germen de maíz		x							
Maicena		x	x	x					
Almidón de maíz	x								
Mijo	x	x				x			
Montina® (herba de arroz indio)		x				x	x		x
Quinoa		x				x			x
Harina de papa		x	x		x				
Harina de almidón de papa	x	x	x		x				
Salvado de arroz		x						x	
Harina de arroz (blanco)		x	x	x	x				
Harina de arroz (integral)		x	x	x	x			x	
Harina de arroz (dulce)	x	x	x			x			
Crema de arroz		x	x				x	x	
Harina de almidón de arroz	x								
Harina de sorgo	x	x							x
Harina de soja		x	x				x	x	
Almidón de tapioca									
Tef**		x		x		x	x		

\*\* No use tef en los panes con levadura.





## Ejemplos de recetas

---

Disponer de varias recetas que lleven productos sin gluten le permitirá ser creativo y disfrutar de la comida. Hay muchas recetas diferentes que le ayudarán a realzar sus comidas diarias y le animarán a continuar con su estilo de vida sin gluten.

*“Fue difícil al comienzo, pero mirando hacia atrás, no es tan malo. Aún disfruto de comer la mayoría de las cosas que me gustan y de mantenerme sano”.*

*Bobby, paciente*



## Ensaladas, panes y panqueques

### Ensalada de maison

#### Ensalada:

- 2 cabezas de lechuga romana lavada, secada y picada
- 2 tazas de tomates cherry en mitades
- $\frac{1}{4}$  libra de tocino, salteado y desmenuzado
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- $\frac{1}{3}$  taza de queso parmesano
- $\frac{2}{3}$  taza de almendras fileteadas y tostadas
- 1 taza de croutones sin gluten (opcional)

#### Aderezo:

- $\frac{1}{4}$  taza de jugo de limón
- 3 dientes de ajo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$  taza de aceite vegetal (o  $\frac{1}{2}$  taza de aceite y  $\frac{1}{4}$  taza de agua)

Ponga la lechuga, los tomates, el tocino, el queso, las almendras y los croutones en un tazón para ensalada. Vierta el aderezo y mezcle a medida que sirve la ensalada. Para obtener un mejor sabor, refrigerue el aderezo 3 horas antes de servir.

### Aderezo ranchero

- 2 tazas de mayonesa (mejor con mayonesa común, no liviana)
- 2  $\frac{1}{2}$  tazas de suero de leche (use más o menos según la consistencia deseada)
- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla desecada picada (o 2 cucharaditas de cebolla en polvo)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de perejil picado

Mezcle los ingredientes secos y luego incorpore la mayonesa y el suero de leche y revuelva. Refrigeré durante 1 o 2 horas.

### Ensalada de col liviana

- $\frac{1}{2}$  taza de crema agria sin grasa
- $\frac{1}{2}$  taza de mayonesa liviana
- 3 o 4 paquetes de Splenda®
- $\frac{1}{4}$  taza de jugo de lima
- Bolsa de ensalada de col de 16 oz

Mezcle la crema agria, la mayonesa y los paquetes de Splenda. Incorpore a la ensalada de col y mezcle hasta cubrir. La ensalada de col puede parecer seca al principio.



## Pan de maíz

- 1 taza de maicena amarilla
  - 1 taza de harina de arroz o de papa
  - $\frac{1}{4}$  taza de azúcar
  - 4 cucharaditas de polvo de hornear
  - $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
  - 1 taza de leche o suero de leche
  - 1 huevo
  - $\frac{1}{4}$  taza de aceite de maíz o materia grasa derretida y fría

Precaliente el horno a 425 °F. Combine los ingredientes secos. Agregue la leche, el huevo y la materia grasa. Bata bien durante 2 minutos. Hornee en un molde para hornear de 8 pulgadas, enmantecado y enharinado, durante 20 minutos. Revise para ver si está hecho. Es posible que el pan necesite hornearse 5 minutos más.

## Variaciones:

- Agregue 1 taza de maíz cremoso y reduzca la leche a  $\frac{1}{4}$  de taza.
  - Añada  $\frac{1}{2}$  taza de cebolla finamente picada en la masa, y espolvoree por encima 1 taza de queso cheddar rallado.
  - Agregue 1 cucharadita de eneldo y  $\frac{3}{4}$  taza de tocino frito y desmenuzado en la masa.
  - Agregue 1  $\frac{1}{2}$  cucharadas de semillas de comino, pimienta verde o chiles verdes a la masa.

## Mis notas de cocina y horneado:



## Pan de Kim integral, sin gluten y sin lácteos (versión simplificada)

- 1 1/3 taza de agua (caliente\*)
- 1/4 taza de aceite de coco u otro aceite
- 1/4 taza de miel
- 3 huevos ligeramente batidos
- 1 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de harina de tef marfil u oscuro (también puede usar harina de arroz integral, quinoa, trigo sarraceno, amaranto o mijo)
- 1 taza de harina de sorgo (también puede usar mijo, trigo sarraceno, quinoa o amaranto)
- 1 taza de almidón de papa
- 1 cucharada ligeramente colmada de goma xantana
- 2 1/4 cucharadita o 1 cucharada de levadura activa seca (comience con una cantidad más pequeña y pruebe con más cantidad la próxima vez si la masa no levó como usted quería)
- 2 cucharadas de semillas de lino molido
- Semillas de sésamo y de lino para la cubierta

**Notas de Kim:** no siempre me tomo tiempo para tamizar pero, si lo hace, obtiene una mejor mezcla de pan. También agrego algunas semillas de lino más y semillas de sésamo por encima de la masa después de que retiro la paleta de la máquina para hacer pan, para que se vea más bonito. Este pan puede hacerse con un sustituto de huevo si es alérgico a los huevos. También puede hacerse completamente sin arroz, o no, depende de lo que usted quiera.

\*La mayoría de las recetas de pan le indican que caliente su líquido a la temperatura corporal para que la levadura actúe bien. Si lo hace, asegúrese de que el resto de sus ingredientes estén a temperatura ambiente. Cuando hago este pan, lo hago en unos 5 minutos, de principio a fin. Así que caliento mi agua hasta que está muy caliente, pero sin hervir (1.5 minutos en el horno de microondas). Uso huevos retirados del refrigerador, combinados con el resto de los ingredientes húmedos, y agrego el agua. Nunca he tenido ningún problema con este método. Para el momento en que la levadura entra en contacto con los líquidos, todo está a la temperatura correcta. Aunque puede batir los huevos si el agua está demasiado caliente.

Para obtener instrucciones detalladas sobre cómo mezclar los ingredientes y hacer este pan, visite [gfrealfood.com](http://gfrealfood.com).

Fuente: Kim at [GFrealfood.com](http://GFrealfood.com)



## Panecillos para la cena sin gluten

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de mezcla de harina Fenster (vea la página 42)
- $\frac{1}{4}$  taza de harina de mijo
- $\frac{1}{4}$  taza de harina de quinoa
- $\frac{1}{4}$  taza de harina de tef
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de goma xantana
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sustituto de huevo (opcional)
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 2 huevos más 1 clara de huevo
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharada de miel
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de vinagre o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de potenciador de masa
- $\frac{3}{4}$  taza de suero de leche
- $\frac{1}{3}$  taza de agua

Combine todos los ingredientes secos en un tazón grande para mezclar. En un tazón para mezclar aparte, combine los ingredientes líquidos y mezcle con un batidor eléctrico a baja velocidad. Agregue los ingredientes líquidos a los ingredientes secos, y mezcle bien con el batidor. Vierta la preparación con una cuchara en los moldes de panecillos enmantecados, y hornee en un horno precalentado a 350 °F durante 15 minutos. Se obtienen 12 panecillos.

## Consejos útiles

Es mejor servir los panecillos calientes, pero también son muy lindos si se recalientan en un horno tostador. Los panecillos son grandiosos para el desayuno con mantequilla de maní y mermelada.

Estos panecillos son bastante versátiles y usted puede usar diversos granos alternativos: mijo, tef, amaranto, harina de lino, harina de almendras, harina de avellana, quinoa y trigo sarraceno. Simplemente, asegúrese de que la cantidad total de harina sea  $\frac{3}{4}$  tazas además de la mezcla Fenster.

También puede hacer panecillos más sabrosos al reducir el azúcar moreno a 2 cucharadas y agregar a la receta tomates secados al sol, ajo, romero, aderezo italiano u otras hierbas.

Espolvoree las superficies de los panecillos con semillas de sésamo, semillas de amapola o semillas de girasol antes de hornear, para obtener más sabor, fibras y nutrientes.

Fuente: Laurie Steenwyk, RD





## Pan de mijo

- 1 taza de harina de mijo
- 1 taza de almidón de maíz
- 1 taza de harina de tapioca
- 2 ¼ cucharadita de goma xantana
- ¾ cucharadita de sal
- 1 ½ cucharadita de gelatina sin sabor
- 1 ½ cucharadita de sustituto de huevo
- 3 cucharadas de azúcar
- ¼ taza de leche en polvo
- 2 ¼ cucharadita de levadura
- 1 huevo más 2 claras
- ¾ cucharadita de vinagre de sidra
- 4 ¼ cucharadas de mantequilla o margarina
- 1 ½ tazas de agua

Nota: agréguele a este pan 1 cucharadita de romero seco triturado o 2 cucharadas de tomates secados al sol picados, en aceite, para obtener una delicia muy exquisita.

En un tazón, mezcle todos los ingredientes secos, incluida la levadura. Ponga todos los ingredientes húmedos, excepto el ¼ de taza de agua, en el tazón de su batidor o en otro tazón grande. Asegúrese de que el agua esté a 110°. Corte la mantequilla en trozos, pero no la derrita. Baje la velocidad del batidor y agregue los ingredientes secos poco a poco.

Bata durante 3 ½ minutos a una velocidad alta agregando el agua adicional si la masa parece seca. Debería ser como una masa de torta.

Vierta la masa con una cuchara en un molde de 5 x 9 y deje leudar en un lugar cálido durante 35 a 60 minutos, depende de si usa levadura de crecimiento rápido o no. Hornee en un horno precalentado a 400° durante 50 a 60 minutos, y cubra después de 10 minutos con papel de aluminio.

Si usa una máquina para hacer pan, ponga los ingredientes en la máquina en el orden sugerido por el fabricante. Raspe los laterales cuando está amasando. Use la configuración de pan blanco con tostado de corteza medio.

Fuente: Laurie Steenwyk, RD

## Panqueques o waffles multicereales sin gluten

- ½ taza de mezcla de harina Fenster (vea la página 42)
- 2 cucharadas de harina de sorgo
- 2 cucharadas de harina de garbanzos, harina Garfava o harina de frijoles blancos
- 2 cucharadas de harina de quinoa
- 2 cucharadas de harina de mijo
- 2 cucharadas de semillas de lino molido
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 huevo
- 1 ¼ tazas de suero de leche o sustituto de leche
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Combine los ingredientes secos en un tazón.

Agregue el suero de leche, el huevo y el aceite vegetal por encima de los ingredientes secos. Combine todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Vierta sobre una plancha caliente o una plancha de waffles y cocine durante 2 o 4 minutos dando vuelta los panqueques a la mitad del tiempo de cocción. Sirva caliente con su cubierta favorita. Se obtienen alrededor de 8 panqueques de 4 pulgadas o 5 waffles grandes.

## Consejos útiles

Puede sustituir el trigo sarraceno, el tef o el amaranto por harina de quinoa o de mijo. Para una receta más simple, aumente la cantidad de harina de sorgo o de frijoles a ¼ taza de cada una, y omita las harinas de quinoa y mijo. También puede usar la mayoría de las mezclas de harinas comerciales GF en lugar de la mezcla de harina Fenster, y obtendrá buenos resultados.

Para hacer panqueques más rápido por la mañana, mezcle todos los ingredientes secos en un tazón la noche anterior, luego, agregue los líquidos por la mañana. Tendrá waffles o panqueques frescos en menos de 10 minutos.

Fuente: Laurie Steenwyk, RD



## Platos principales

### Cazuela para el desayuno

- 2 tazas de papas crudas ralladas
- $\frac{1}{3}$  taza de queso cheddar rallado
- 2 cucharadas de margarina derretida
- $\frac{1}{3}$  taza de queso mozzarella rallado
- $\frac{3}{4}$  taza de salchicha molida con contenido reducido de grasa
- 1 cucharadita de albahaca desecada
- 4 huevos
- 1 cucharadita de orégano desecado
- 6 claras de huevo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de perejil desecado
- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla picada
- Antiadherente de cocina en aerosol

Precaliente el horno a 425 °F. Para preparar la masa, cubra el molde de pastel con antiadherente de cocina en aerosol. Mezcle las papas y la cebolla picada.

Presione la mezcla de papas uniformemente sobre el fondo y los laterales del molde de pastel. Vierta la margarina de manera uniforme sobre las papas. Hornee durante 30 minutos. Agregue el relleno y distribuya la salchicha cocida de manera uniforme sobre la masa. Espolvoree el queso sobre la salchicha.

En un tazón aparte, bata huevos, claras de huevos y especias. Vierta la mezcla de huevos sobre los quesos. Baje la temperatura del horno a 350 °F; hornee durante 40 o 45 minutos o hasta que el centro esté firme y el cuchillo que inserte salga limpio. Se obtienen 6 porciones.

### Sopa de papa y bolas de masa hervidas

#### Sopa:

- $\frac{1}{4}$  taza de mantequilla, margarina o aceite de oliva
- 2 cebollas grandes
- 3 tallos de apio
- 3 dientes de ajo
- 4 tazas de caldo de pollo sin gluten
- 2 tazas de agua
- 6 papas grandes cortadas en cubos de  $\frac{1}{2}$  pulgada

#### Bolas de masa hervidas:

- 1 taza de mezcla de harina sin gluten
- 3 huevos
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta
- 2 tazas de leche
- Sal y pimienta a gusto
- Eneldo picado o queso rallado (opcional)

Caliente el aceite o la mantequilla en un hervidor de sopa grande a fuego bajo. Pique las cebollas, el ajo y el apio; cocine hasta que las cebollas estén transparentes o ligeramente caramelizadas. Agregue el caldo de pollo y agua. Suba el fuego a medio o alto y deje hervir.

Agregue papas en cubos y cocine hasta que estén tiernas (alrededor de 10 o 15 minutos)

Para hacer las bolas de masa hervidas, rompa los huevos en un tazón y agregue sal y pimienta. Agregue la harina lentamente hasta lograr una masa dorada y pegajosa. (Si la masa se seca, agregue agua hasta que esté pegajosa). Deje caer la masa a cucharadas en el caldo hirviendo. Se expandirán y el color se aclarará. Las bolas de masa hervidas se cocinarán en unos minutos.

Después de que las bolas de masa hervidas estén cocidas, baje el fuego al mínimo y agregue leche.

Hierva a fuego lento durante 10 minutos más revolviendo ocasionalmente. Acompáñe con eneldo o queso, si lo desea, y sirva.

Fuente: [Kidshealth.com](http://Kidshealth.com)

### Sopa crema (pollo, hongos o apio)

- 5 cucharadas de mantequilla o margarina divididas
- 1 taza de pollo crudo picado
- 1 taza de hongos frescos picados\*
- 1 taza de apio fresco picado
- $\frac{1}{2}$  taza de leche evaporada
- $\frac{3}{4}$  taza de leche
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cebolla en escamas desecadas
- 1 pizca de semilla de apio
- 1 pizca de ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de pimienta
- 2  $\frac{1}{2}$  cucharadas de harina de arroz dulce

En una cacerola, derrita una cucharada de mantequilla o margarina a fuego medio. Agregue el pollo, los hongos o el apio y saltee hasta que el pollo esté bien cocido o los vegetales estén tiernos. Retire la preparación de la cacerola y reserve. Sin limpiar la cacerola original, agregue 4 cucharadas de mantequilla o margarina, la leche evaporada y  $\frac{1}{2}$  taza de leche común. Agregue la cebolla en escamas desecadas, las semillas de apio, el ajo en polvo, sal y pimienta. Caliente hasta que la mantequilla se haya derretido.

En un tazón pequeño, haga una pasta homogénea de harina de arroz dulce y  $\frac{1}{4}$  taza de leche adicional. Agregue la pasta lentamente a la mezcla en la cacerola. Revuelva constantemente hasta que la preparación esté espesa. Incorpore el pollo, los hongos y el apio reservados, y caliente.

La receta equivale a una lata de sopa crema condensada. Use en recetas de cazuelas o agregue 1 taza de leche para hacer sopa crema.

\*Puede sustituir  $\frac{1}{2}$  taza de trozos de hongos enlatados y escurridos por 1 cucharada de mantequilla y hongos frescos.

### Mezcla de sopa o salsa

- 2 tazas de leche en polvo descremada
- $\frac{3}{4}$  taza de almidón de maíz
- 2 cucharadas de cebollas en escamas desecadas
- 2 cucharaditas de aderezo italiano (opcional)

Combine todos los ingredientes en una bolsa plástica hermética mezclando bien. La mezcla equivale a 9 latas de sopa crema.

Para sustituir por 1 lata de sopa crema:

Combine  $\frac{1}{3}$  taza de la mezcla seca con  $1\frac{1}{4}$  tazas de caldo de pollo sin gluten. Cocine y revuelva sobre la estufa o en el horno de microondas hasta que la preparación esté espesa. Agregue la mezcla espesa a las cazuelas como lo haría con una lata de sopa.

Guarde la mezcla en una bolsa plástica cerrada o en un recipiente hermético hasta que esté listo para usarla. No es necesario refrigerarla.

Fuente: USU Extension





## Salsa blanca

- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de harina de almidón de papa o almidón de maíz
- 1 taza de leche
- Sal y pimienta a gusto

Derrita la mantequilla y agregue la harina de almidón de papa lentamente. Use un batidor y revuelva constantemente para evitar la formación de grumos. Agregue leche lentamente a la mezcla de harina y mantequilla. Añada sal y pimienta, y cocine hasta que la preparación esté espesa. Agregue queso parmesano, cheddar u otro queso rallado después de que la salsa se haya espesado. Se obtiene 1 taza.

## Pollo con arroz fácil

- 1 lata de sopa crema de pollo sin gluten
- Igual cantidad de crema agria (mida en la lata de sopa)
- 4 a 6 pechugas de pollo
- Queso, cebollas o apio (opcional)

Mezcle la sopa y la crema agria. Vierta sobre las pechugas de pollo. Puede agregar queso, cebollas y apio. Cubra y cocine en una olla de cocción lenta durante 4 a 6 horas o hasta que el pollo esté cocido. En el horno, hornee a 325 °F durante 2 horas. Sirva con arroz cocido.

## Ensalada de frijoles negros y salsa

- 2 latas de 16 oz de frijoles negros enjuagados y escurridos
- 1 taza de queso mozzarella cortado en cubos de  $\frac{1}{4}$  de pulgada
- 1 lata de maíz enjuagado y escurrido
- 1 taza de edamame
- 1 taza de cebollas verdes picadas
- 1 taza de apio picado
- 1 pimiento rojo o amarillo picado
- 1 taza de salsa a elección sin gluten
- 1 taza de tomates cherry en mitades
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón o lima
- 2 cucharaditas de comino molido
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo granulado o 2 dientes de ajo aplastados
- $\frac{1}{2}$  aguacate (si lo desea)

Mezcle la salsa, el aceite de oliva, el jugo de limón o lima, el comino y el ajo en un tazón pequeño. Reserve. Combine todos los demás ingredientes (excepto el aguacate) en un tazón grande. Vierta la mezcla del aderezo de salsa en el tazón grande y mezcle bien. Acompáñe con rodajas de aguacate. Puede servirlo con totopos de tortilla o galletas saladas sin gluten.

Fuente: Marisa Boaz, RD

## Bastones de pollo empanados sin gluten

- 6 filetes de pollo sin piel y sin hueso descongelados
- 2 panecillos de hamburguesa sin gluten o 4 rebanadas de pan sin gluten
- 2 huevos
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo granulado
- $\frac{1}{4}$  taza de queso parmesano rallado
- 1  $\frac{1}{2}$  taza de cereales sin gluten (Chex<sup>®</sup>) o totopos de tortilla sin gluten triturados en trozos pequeños
- 1 cucharadita de aderezo italiano (opcional)

Pan tostado sin gluten. Deje enfriar el pan y luego desmenúcelo y distribúyalo sobre un plato para que se seque durante 1 hora. Precaliente el horno a 350 °F. Prepare un molde mediano con antiadherente en aerosol y reserve. Rompa huevos en un tazón pequeño y bata bien con un tenedor. Mezcle las migas de pan, el queso, el ajo y el aderezo italiano en otro tazón. Tome un filete de pollo con un tenedor y sumérjalo en los huevos recubriendolo bien. Pase el pollo cubierto de huevo a la mezcla de migas de pan. Dé vuelta el pollo para cubrirlo con las migas de pan por ambos lados (es posible que necesite presionar el pollo para que las migas se adhieran).

Coloque el pollo suavemente en un molde antiadherente. Repita el proceso con todos los demás trozos de pollo. Una vez que todo el pollo está cubierto con la mezcla de migas de pan, tome la mezcla de cereales o totopos de tortilla molidos, y espolvoree suavemente sobre el pollo. Hornee en el horno durante 12 minutos a 350 °F o hasta que el termómetro insertado en la parte más gruesa del filete alcance los 165 °F.

Fuente: Marisa Boaz, RD

## Tortillas de chile verde

- 1 lata de sopa crema de pollo sin gluten
- 1 lata de salsa verde o 1 lata de chiles verdes picados
- 10 o 12 tortillas de maíz
- $\frac{1}{2}$  taza de queso rallado
- $\frac{1}{2}$  taza de cebolla picada
- Aerosol de cocina

Caliente la sopa y la salsa o los chiles en la sartén.

Caliente las tortillas en una sartén rociada con aerosol de cocina, o en el horno de microondas. Sumerja la tortilla en la salsa y distribúyala en la cacerola. Cúbrala con el queso rallado y las cebollas picadas, y repita las capas hasta que los ingredientes se terminen. Hornee a 375 °F hasta que el queso haga burbujas.

## Chile

- 1 libra de frijoles pinto secos
- 1 lata de 28 oz de tomates triturados con el jugo
- 1 libra de carne de res molida magra
- 2 cebollas medianas picadas
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharada de comino molido
- 3 cucharaditas de caldo de carne de res
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 lata de chiles verdes picados

Clasifique los frijoles para eliminar todos los desechos. Enjuague varias veces hasta que el agua salga limpia. Para remojar los frijoles rápidamente, póngalos en una olla grande y cúbralos con agua. Hierva durante 3 minutos. Retire los frijoles del fuego, cúbralos y déjelos reposar durante 2 o 4 horas. Para el método de remojo prolongado, ponga los frijoles en una olla, cúbralos con agua y déjelos en remojo durante 8 horas o toda la noche. Escurra el líquido de los frijoles en remojo y enjuague. Agregue suficiente agua fresca para cubrir los frijoles. Baje el fuego e hierva a fuego lento con tapa durante 1 hora o hasta que los frijoles estén tiernos.

Saltee carne de res molida hasta que esté dorada y escurra. Agregue cebolla y cocina hasta que esté tierna. Vierta chile en polvo, comino, caldo de carne de res, ajo y azúcar. Agregue la mezcla a los frijoles cuando estén tiernos y, luego, agregue tomates y deje hervir a fuego lento. Pruebe y ajuste los aderezos según sea necesario. Deje hervir a fuego lento con tapa durante 1 hora.



## **Pollo en olla de cocción lenta y crema agria**

- 2 latas de caldo de pollo sin gluten
- 2 cajas de crema agria
- 2 cucharaditas de cebolla granulada
- 2 cucharaditas de ajo granulado
- 2 cucharaditas de sal
- 4 cucharadas de almidón de maíz
- 4 libras de pechugas de pollo sin piel

Mezcle el caldo, la crema agria, la cebolla, el ajo, la sal y el almidón de maíz. Coloque el pollo en una olla grande de cocción lenta y vierta la salsa por encima. Cocine en la olla de cocción lenta a fuego alto durante 4 horas, o a fuego bajo durante 6 a 8 horas.

## **Quesadillas**

### **Salsa:**

- 1 tomate triturado
- ½ cebolla finamente picada
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de cilantro fresco picado

### **Quesadilla:**

- Pechuga de pollo de 3 oz cortada en dados
- ½ cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 tortillas de maíz sin gluten
- 2 oz de queso jalapeño jack

Precaliente el horno a 350 °F. En un tazón pequeño, mezcle el tomate, la mitad de la cebolla, el jugo de lima y el cilantro. Recubra una sartén con antiadherente de cocina en aerosol. Agregue pollo y saltee hasta que esté bien cocido y los jugos sean claros. Retire el pollo de la sartén y reserve. Saltee la otra mitad de la cebolla y el ajo en una sartén antiadherente durante 2 minutos. En otro tazón, mezcle el pollo con la mitad de la salsa y reserve.

Rocíe la bandeja para hornear con antiadherente de cocina en aerosol y ponga una tortilla en la bandeja para hornear. Distribuya el pollo y la mezcla de salsa sobre la tortilla. Distribuya el ajo cocido y las cebollas sobre el pollo, y espolvoree el queso de manera uniforme por encima. Cubra con otra tortilla. Hornee unos 10 minutos hasta que las quesadillas estén calientes y el queso se haya derretido. Corte en 4 porciones y sirva con la salsa restante. Se obtienen 2 porciones.

Fuente: [Kidshealth.com](https://www.kidshealth.com)

## Bistec asiático

- 1 ¼ libra de filete de nalga magra, sin grasa
- 5 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de raíz de jengibre picada
- ¼ taza de vinagre
- 2 cucharadas de salsa de soja sin gluten
- ½ taza de cebollas picadas y divididas
- 3 tazas de berro cortado y limpio
- 1 zanahoria mediana rallada
- ¼ taza de agua
- Escamas de pimienta roja (opcional)

Ponga el filete de falda en un plato de vidrio playo. Mezcle el ajo, el jengibre, el vinagre, la salsa de soja, la pimienta roja y ¼ taza de cebollas en un procesador o batidor de alimentos. Mezcle hasta obtener una preparación homogénea. Vierta la mitad de la marinada sobre el filete y déle vuelta para cubrir ambos lados. Cubra y refrigerere durante 30 minutos como mínimo. Guarde la marinada restante en el refrigerador.

Ase el filete de cada lado durante 5 o 7 minutos hasta un punto medio. Ponga el resto de la marinada en una sartén pequeña y agregue ¼ taza de agua. Hierva a fuego lento y cocine durante 3 o 4 minutos. En un tazón grande mezcle el berro, las cebollas restantes y las zanahorias con la marinada tibia. Corte el filete en tiras delgadas y sirva sobre la ensalada de berro. Se obtienen 5 porciones.

Fuente: [Kidshealth.com](https://www.kidshealth.com)





## Cazuela del suroeste

- 1 taza de cebollas picadas
- $\frac{1}{2}$  pimiento dulce picado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- $\frac{3}{4}$  libra de pavo molido magro
- 1 lata de 8 oz de salsa de tomate
- 1 taza de maíz congelado sin congelar
- 1 taza de leche
- $\frac{1}{2}$  taza de maicena
- 2 cucharadas de chile en polvo
- $\frac{3}{4}$  taza de queso cheddar rallado liviano

Precaliente el horno a 350 °F. En una sartén grande saltee la cebolla, el pimiento y el ajo en el aceite vegetal durante 3 minutos, aproximadamente. Agregue el pavo a la sartén y cocine hasta que esté dorado. Escurra el exceso de grasa del pavo. Vierta la salsa de tomate, el maíz y la leche en la sartén. Revuelva bien y caliente. Incorpore la maicena y el chile en polvo.

Vierta en una cacerola de 2 cuartos de galón bien engrasada, y cubra con papel de aluminio. Hornee durante 45 minutos. Descubra la cacerola y hornee durante 20 minutos más. Durante los últimos 5 minutos de horneado, espolvoree queso sobre el plato. Está listo cuando se inserta un cuchillo en el centro y sale limpio.

Fuente: [Kidshealth.com](http://Kidshealth.com)



## Pizza sin gluten

### Masa:

- 1 cucharada de levadura seca
- $\frac{2}{3}$  taza de harina de arroz integral o mezcla de harina Fenster (vea la página 42)
- $\frac{1}{2}$  taza + 2 cucharadas de harina de tapioca
- 2 cucharaditas de goma xantana
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 1 cucharadita de gelatina sin sabor en polvo
- $\frac{2}{3}$  taza de leche tibia o líquido no lácteo
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de aceite de oliva o vegetal
- 1 cucharadita de vinagre de sidra
- Harina de arroz extra para espolvorear

### Fuente:

- 1 lata de 8 oz de salsa de tomate
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de albahaca desecada
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano desecado
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal de ajo

### Cubiertas:

- 8 oz de queso mozzarella rallado
- 4 oz de queso cheddar rallado
- Carnes o vegetales de su elección
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de aderezo italiano

### Preparación de la masa:

Precaliente el horno a 425 °F. En un tazón mediano para mezclar con batidores comunes (no ganchos de amasar) mezcle la levadura, las harinas, la goma xantana, la sal y la gelatina en polvo a baja velocidad. Agregue la leche tibia, el azúcar, el aceite y el vinagre. Bata a velocidad alta durante 3 minutos. Si la masa está demasiado dura, agregue una cucharada de agua a la vez hasta que la masa no se resista a los batidores. La masa se asemejará a la masa de pan blanda. (También puede hacerla en una máquina para hacer pan en la configuración de masa).

Recubra un molde para pizza de 12 pulgadas o una bandeja para hornear con aerosol de cocina. Espolvoree generosamente harina de arroz sobre la masa, luego presione la masa en el molde y siga espolvoreando la masa con harina para evitar que se pegue. Hornee la masa de pizza durante 10 minutos y cúbrala con salsa y sus cubiertas preferidas. Hornee durante 20 o 25 minutos más o hasta que la superficie esté bien dorada. No cocine en exceso.

### Preparación de la salsa:

Mezcle la salsa de tomate, las especias y la sal en una sartén pequeña y ponga a hervir. Baje el fuego al mínimo y hierva a fuego lento durante 15 minutos. Se obtiene alrededor de 1 taza de salsa o lo suficiente como para cubrir ligeramente 3 pizzas. Puede refrigerar o congelar la salsa extra.

Fuente: Carol Fenster

## Postres

### Paletas heladas de bayas

- 30 oz de yogur liviano sabor a frutas (sin gluten)
- 1 taza de fresas

Ponga las fresas en un batidor y mezcle hasta que las fresas estén cortadas en pequeños trozos. Mezcle el yogur y las fresas en un tazón grande. Divida la mezcla de yogur en partes iguales en 6 vasos de papel. Ponga palitos de madera en el medio de los vasos de yogur. Luego, póngalos en el congelador y deje congelar durante la noche. Antes de comerlos, retire los vasos de papel. Se obtienen 6 porciones.

Fuente: [Kidshealth.com](http://Kidshealth.com)

### Pastel de queso de frambuesas

#### Pastel de queso:

- 1 ½ taza de azúcar
- 4 huevos
- 24 oz de queso crema liviano ablandado
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 ½ tazas de frambuesas

#### Cubierta:

- 8 oz de queso crema liviano
- ¼ taza de azúcar

Precaliente el horno a 350 °F. En un tazón grande, mezcle el azúcar, el queso crema y la vainilla. Agregue los huevos a la mezcla de queso crema, uno por vez, y mezcle después de agregar cada huevo. Recubra una bandeja de 24 magdalenas con moldes para magdalenas. Llene las ¾ partes de los moldes de magdalenas con una mezcla de queso crema. Divida las frambuesas de manera uniforme entre las 24 magdalenas y distribúyalas por encima de cada magdalena. Hornee durante 25 minutos.

Retire del horno y deje reposar durante 5 minutos. Se formará un pozo en el medio de cada magdalena. Ponga el horno a 450 °F. En un tazón pequeño mezcle los ingredientes de la cubierta. Con una cuchara de té, deje caer la cubierta en el centro de cada magdalena. Hornee durante 5 minutos a 450 °F. Retire del horno y deje enfriar. Refrigere durante 1 hora hasta que estén firmes y manténgalas refrigeradas. Se obtienen 24 porciones.



### Galletitas espolvoreadas con avena

- 1 taza de margarina
- 1 taza de azúcar morena compacta
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de harina de arroz
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de polvo de hornear
- ¾ taza de agua
- 3 tazas de avena sin gluten
- ½ taza de nueces picadas (opcional)

Precaliente el horno a 350 °F y enmantequé una bandeja para hornear. Mezcle la materia grasa, los azúcares y la vainilla. Tamice la harina de arroz, la sal y el polvo de hornear. Agregue alternadamente a la mezcla cremosa con agua. Agregue avena y nueces, y mezcle bien. Enfríe la masa si lo desea. Deje caer a cucharadas en la bandeja para hornear. Hornee durante 10 minutos.

## **Brownies con mantequilla de maní**

- 1 taza de harina sin gluten (mezcle harina de sorgo, almidón de maíz, harina de tapioca y harina de maíz)
  - $\frac{1}{2}$  cucharadita de goma xantana
  - 1 cucharadita de polvo de hornear
  - $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla
  - $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla de maní crocante
  - $\frac{3}{4}$  taza de azúcar blanco
  - $\frac{3}{4}$  taza de azúcar moreno
  - 3 huevos
  - 1 cucharadita de extracto de vainilla
  - 6 oz de pepitas de chocolate

Precaliente el horno a 350 °F. Enmanteque un molde para hornear de 9 x 13. En un tazón mediano, mezcle la harina, la goma xantana y el polvo de hornear. Reserve.

En un tazón para mezclar, mezcle la mantequilla y la mantequilla de maní. Agregue gradualmente ambos azúcares batiendo a velocidad media hasta que la preparación esté liviana y esponjosa. Añada los huevos, uno por vez, batiendo después de que incorpora cada uno.

Incorpore la harina y mezcle hasta integrar bien los ingredientes. Agregue la vainilla y las pepitas de chocolate. Podría agregar otra nuez si lo desea.

Vierta la masa con una cuchara en el molde preparado y hornee durante 30 minutos o hasta que esté ligeramente dorada. Enfrie antes de cortar en barras. Se obtienen 3 docenas de barras.

Fuente: *The Gluten-free Gourmet Makes Dessert (Postres gourmet sin gluten)*, por Bette Hagman

## Mis notas de cocina y horneado:

## Galletitas de mantequilla de maní

- 1 taza de mantequilla de maní
- 1 taza de azúcar
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 yema de huevo
- 1 clara de huevo batida firmemente
- 1 taza de pepitas de chocolate (opcional)

Mezcle los primeros cuatro ingredientes. Incorpore la clara de huevo. Agregue las pepitas de chocolate (opcional). Forme pequeñas bolitas y presione con tenedor sobre una bandeja para galletitas sin enmantecer. Hornee a 325 °F durante 10 a 12 minutos. Después de 8 minutos, observe cuidadosamente para que no se produzca un exceso de cocción.

## Galletitas de azúcar

- 3 tazas de mezcla de harina Fenster
- 1 2/3 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de goma xantana
- 1 taza de margarina
- 2 huevos
- ½ cucharadita de vainilla
- 1 taza de azúcar
- ¼ taza de leche

Mezcle los primeros 4 ingredientes y corte la mantequilla con un cortador de pastas o dos cuchillos. En un tazón pequeño bata los huevos, la vainilla, el azúcar y la leche. Vierta los ingredientes húmedos en los ingredientes secos y revuelva bien. La masa estará muy espesa.

Amase hasta formar una bola y refrigerue durante 30 minutos como mínimo. Haga un bollo de 3/8 pulgadas de espesor y corte dándole forma. Hornee a 375 °F durante 8 a 10 minutos o hasta que la superficie y los laterales estén dorados. Estas galletitas se desmenuzan menos si se hornean por más tiempo que una galletita de azúcar elaborada con harina de trigo.

## Galletitas de pepitas de chocolate

- 1 taza de harina de arroz o mezcla de harina
- ¾ taza de harina de almidón de papa (o almidón de maíz)
- ½ taza de margarina
- ¼ taza de azúcar granulado
- ¾ taza de azúcar moreno
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 paquete de budín de vainilla Royal® (u otro budín sin gluten)
- 2 huevos
- 12 oz de pepitas de chocolate

Mezcle la margarina, los azúcares, la vainilla y la mezcla de budín. Bata hasta obtener una preparación homogénea. Agregue los huevos y bata por segunda vez. Incorpore gradualmente las harinas, el bicarbonato y las pepitas de chocolate. Deje caer la masa a cucharadas en la bandeja para galletitas enmantecada. Hornee a 375 °F durante 6 a 8 minutos. Enfrié las galletitas un poco antes de retirarlas de la bandeja para galletitas.

## Galletas "snickerdoodles"

- ½ taza de mantequilla o margarina blanda
- ½ taza de margarina
- 1 ½ tazas de azúcar
- 2 huevos
- 2 ¾ tazas de mezcla de harina Fenster
- 2 cucharaditas de cremor tártaro
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de canela

Caliente el horno a 400 °F. Mezcle bien la mantequilla, la materia grasa, el azúcar y los huevos. Incorpore la harina, el crema de tártar, el bicarbonato y la sal. Dele forma a la masa haciendo bolitas con la cuchara de té. Mezcle 2 cucharadas de azúcar con la canela, forme bolitas con la mezcla. Coloque en un bandeja para galletitas sin enmantecer, con 2 pulgadas de separación. Hornee de 8 a 10 minutos o hasta que estén firmes. Retírelas de inmediato de la bandeja para hornear.

## Mis recetas favoritas que encontré:

## Plan de comidas para toda la semana

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<b>Desayuno</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cazuela para el desayuno*</li> <li>• Jugo de naranja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cereales GF</li> <li>• Leche</li> <li>• Banana u otra fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de arroz con nueces y uvas pasas</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Burrito con tortilla para el desayuno (huevos, queso, cebollas, pimiento). Agregar salsa y envolver en una tortilla de maíz.</li> <li>• Gajos de naranja</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Waffles congelados comerciales GF**</li> <li>• Waffles o panqueques elaborados con mezcla para hornear GF</li> <li>• Bayas congeladas o frescas</li> <li>• Jarabe de maple puro</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido de frutas con yogur</li> <li>• Barra de desayuno GF</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tostada y pasta para untar GF</li> <li>• Fruta</li> <li>• Leche</li> </ul>
<b>Almuerzo</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de papa con bolas de masa hervidas*</li> <li>• Galletas de arroz GF</li> <li>• Fruta</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trocitos de pollo empanados sin gluten*</li> <li>• Bastones de zanahoria</li> <li>• Fruta</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papa horneada rellena con chile cubierta de queso cheddar</li> <li>• Bastones de zanahoria y apio</li> <li>• Fruta</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ensalada de atún</li> <li>• Galletas de arroz GF</li> <li>• Bastones de zanahoria y apio</li> <li>• Fruta</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrones con queso comerciales o caseros sin gluten</li> <li>• Pimientos mini</li> <li>• Fruta</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wendy's®: papa horneada con chile o queso de chile</li> <li>• Costa Vida®: menú GF</li> <li>• Chick-fil-A®: filete de pollo asado al carbón, patitas de pollo con panecillo GF, waffle, papas fritas y taza de frutas frescas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Totopos de maíz GF</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Frijoles refritos</li> <li>• Queso cheddar</li> <li>• Salsa</li> <li>• Fruta</li> <li>• Yogur</li> </ul>
<b>Cena</b>						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo al horno</li> <li>• Papas en puré</li> <li>• Frijoles verdes</li> <li>• Fruta</li> <li>• Pastel de queso de frambuesas*</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chile* (prepare una cantidad extra para el almuerzo del martes)</li> <li>• Pan de maíz*</li> <li>• Bastones de zanahoria y apio</li> <li>• Ensalada de frutas ambrosía (piña, mandarinas y bananas cubiertas con coco rallado)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza GF*</li> <li>• Ensalada de verduras mixtas</li> <li>• Fruta</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo con arroz fácil*</li> <li>• Frijoles verdes</li> <li>• Melocotones en rodajas</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salsa de espaguetis GF sobre calabacín en juliana o pastas GF</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Fruta</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bistec asiático*</li> <li>• Arroz integral</li> <li>• Fruta</li> <li>• Leche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pollo en olla de cocción lenta y crema agria*</li> <li>• Papas en puré</li> <li>• Maíz dulce</li> <li>• Ensalada verde</li> <li>• Leche</li> </ul>
<b>Postre o delicia</b>						
Helado GF	Galletita de mantequilla de maní*	Palomitas de maíz	Budín GF	Mantequilla de maní sobre rodajas de manzanas	Galletitas de pepitas de chocolate*	Surtido de maníes, uvas pasas y M&M

\*La receta se incluye en este folleto.

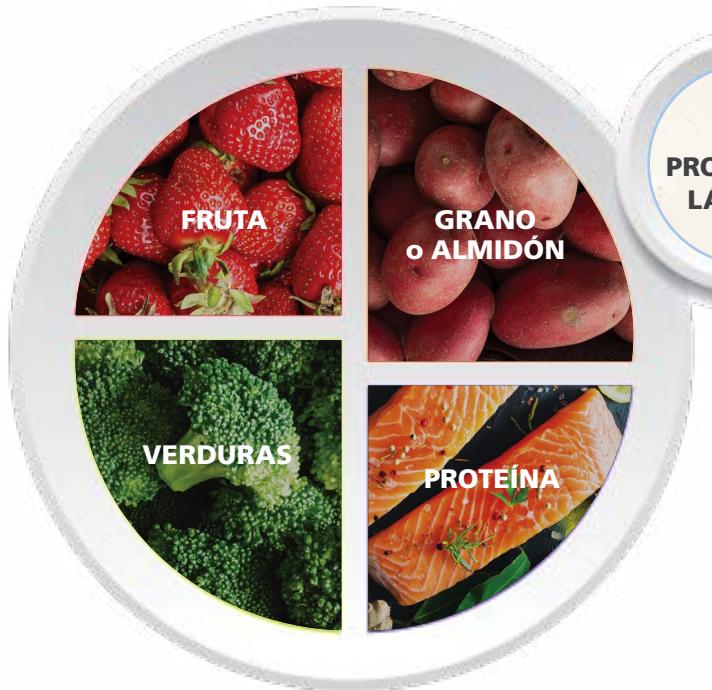
\*\*Revise las etiquetas de las marcas para asegurarse de que aún son sin gluten. La etiqueta de "sin gluten" (GF, por sus siglas en inglés) en el menú no significa que usted necesita comprar productos de especialidad, sino revisar las etiquetas para estar seguro de que los alimentos no contienen gluten.

Los frijoles (secos, enlatados o refritos) son una fuente poco costosa de proteína sin gluten y son bajos en grasa y altos en fibra. Asegúrese de enjuagarlos antes de usarlos.

Intermountain Healthcare no respalda ningún producto o compañía en particular. Los productos alimenticios y de restaurante son sugerencias solamente.

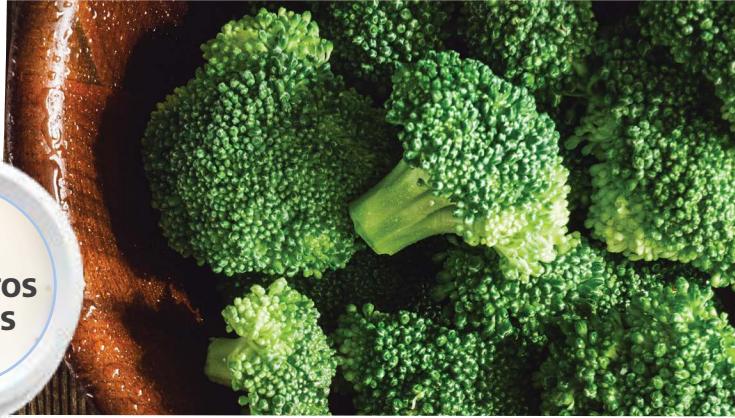
## Planificar su plato

Trate de mantener simple la planificación y preparación de comidas sin gluten. Use el modelo Choose My Plate para incluir proteína (carne, pescado, pollo o frijoles), un grano o almidón (arroz, papas, pastas sin gluten o pan), fruta y vegetales. Esto le ayuda a preparar una comida rápida y fácilmente.



### Cree su plato

El salmón, papas rojas, brócoli y fresas con un vaso de leche crean un plato saludable.





## Obtenga apoyo

---

Muchas organizaciones nacionales ofrecen educación y apoyo para la enfermedad celíaca y la intolerancia al gluten. Los sitios confiables incluyen: Celiac Disease Foundation ([celiac.org](http://celiac.org)), Gluten Intolerance Group ([gluten.org](http://gluten.org)) y Beyond Celiac ([beyondceliac.org](http://beyondceliac.org)). Tenga en cuenta que también hay muchos sitios que promueven un estilo de vida sin gluten que contienen información incorrecta.

Vea la lista completa de recursos al final de este folleto.



## Apoyo para vivir sin gluten

A veces, usted o su niño pueden necesitar más ayuda que la que un grupo de apoyo, la familia y los amigos pueden brindar. Puede ser difícil dejar los alimentos o ver los beneficios de una dieta sin gluten. Un terapeuta especialista en enfermedades crónicas puede brindarle ayuda.

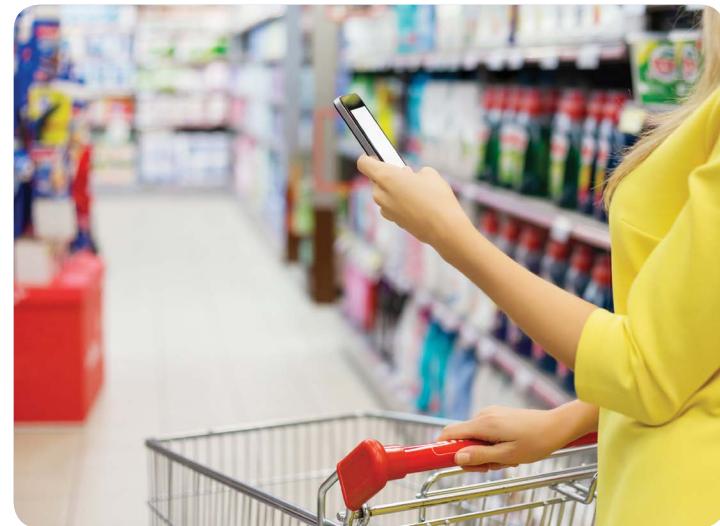
## Deducciones fiscales

Puede incluir el costo de los alimentos especiales en los gastos médicos solo si:

- 1 El alimento no cubre las necesidades nutricionales normales.
- 2 El alimento alivia o trata una enfermedad.
- 3 El médico confirma la necesidad de consumir el alimento.

Los alimentos sin gluten califican, pero “la cantidad que usted puede incluir en los gastos médicos está limitada a la cantidad por la cual el costo de los alimentos especiales excede el costo de una dieta normal”.

Para obtener más información sobre los gastos médicos y los impuestos, consulte [irs.gov/taxtopics/tc502](https://irs.gov/taxtopics/tc502).



## Aplicaciones para celíacos

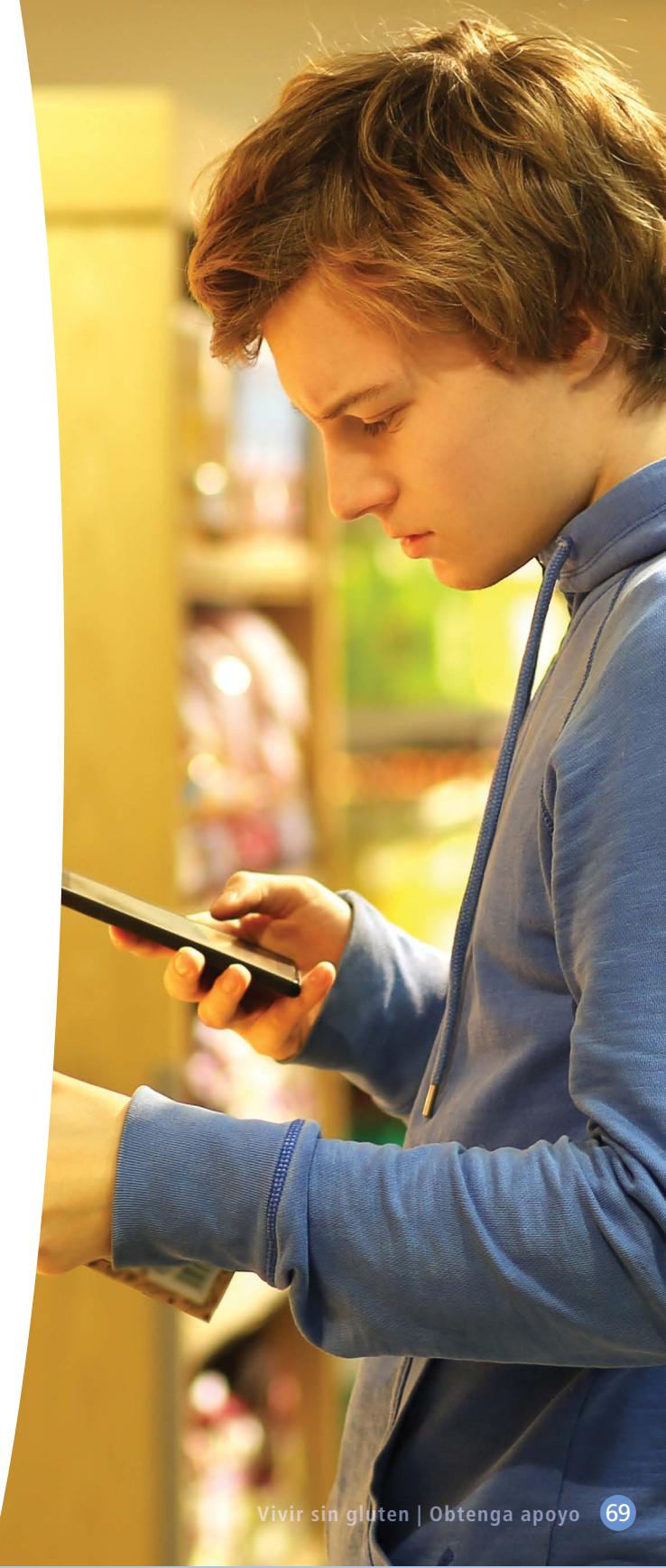
Tenga en cuenta que las aplicaciones NO están reguladas y, a menudo, eliminan los alimentos que son sin gluten pero no están etiquetados como tales. Busque aplicaciones de organizaciones nacionales, dado que estas tienen más probabilidades de incluir información exacta y de ser actualizadas periódicamente.

## Almuerzo escolar sin gluten

Si su niño puede calificar para el almuerzo escolar sin gluten.

### Notas importantes:

- Para que su niño obtenga un almuerzo escolar sin gluten, su proveedor de atención primaria o gastroenterólogo debe llenar y firmar un formulario de la escuela de su niño.
- Este almuerzo sin gluten puede no ser igual al almuerzo que se sirve periódicamente.
- Si su niño asiste a una escuela subvencionada, es muy probable que NO pueda recibir un almuerzo escolar sin gluten.
- Si tiene problemas para obtener un almuerzo sin gluten para su niño, visite [AllergicLiving.com](http://AllergicLiving.com) y busque “Know your food allergy school rights (Conozca sus derechos en la escuela relacionados con las alergias alimenticias)”.







## Leer una etiqueta de alimentos

---

Actualmente, el único tratamiento para una persona con diagnóstico de enfermedad celíaca es una dieta estricta sin gluten. Esto puede parecer difícil al principio porque muchos alimentos comunes contienen gluten. Sin embargo, hay muchos alimentos naturalmente libres de gluten así como muchos sustitutos sin gluten para elegir.

Lea cuidadosamente la información nutricional en los envases de los alimentos para determinar si contienen gluten y si también son bajos en sal, azúcar y grasa. El diagrama de la página siguiente puede ser de ayuda.

## Comprar alimentos sin gluten

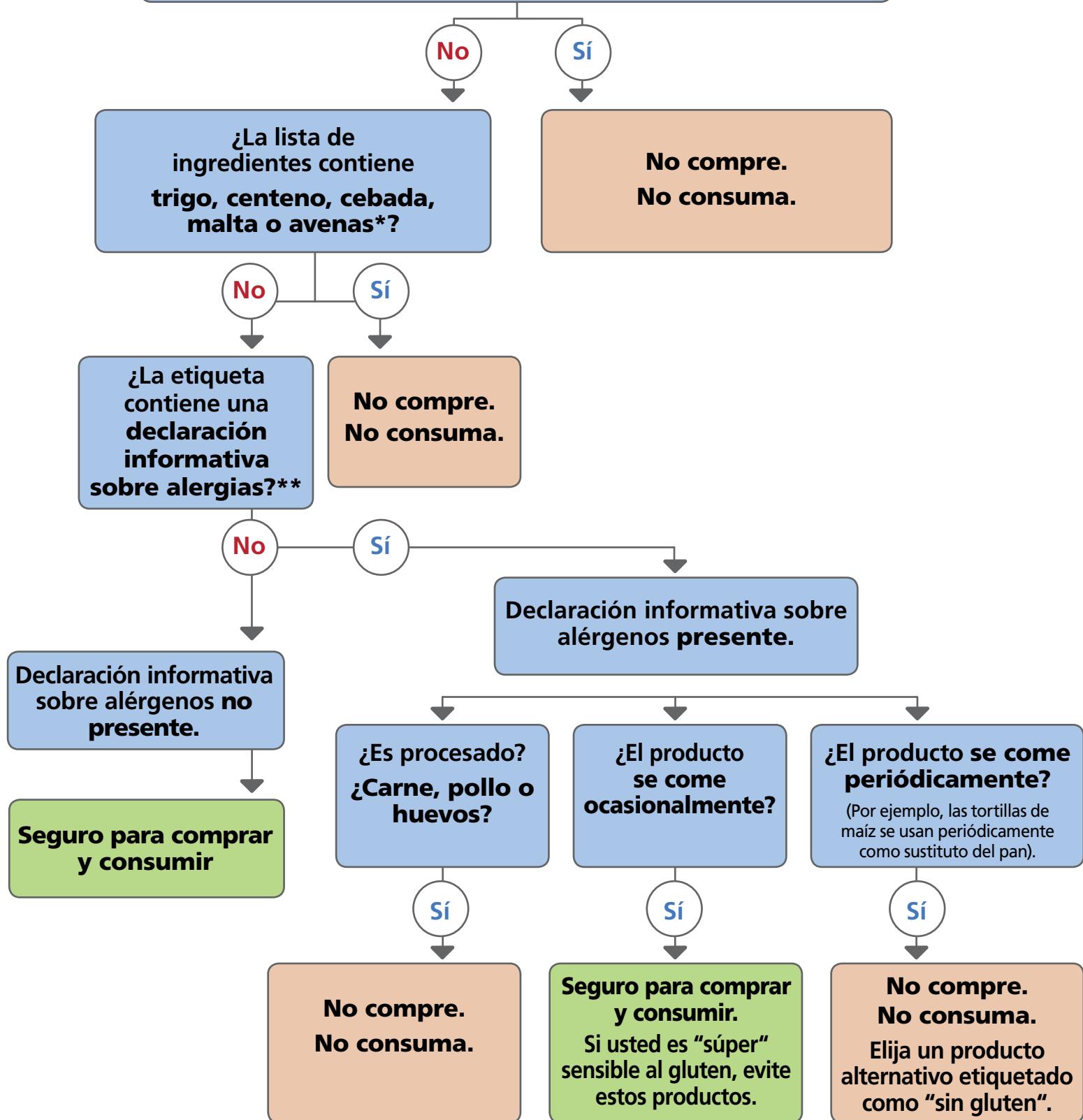
Hacer comprar de alimentos sin gluten puede ser abrumador, en especial si usted no sabe qué buscar.

Aquí hay algunos consejos para tener en cuenta:

- Al comienzo, busque alimentos procesados cuya etiqueta diga “sin gluten”.
  - Elija alimentos nutritivos naturalmente libres de gluten, como frutas y vegetales, productos lácteos y sustitutos no lácteos, carnes magras sin procesar, pescado y frijoles.
  - Para su seguridad, elija granos como quinoa, mijo, avenas, soja, coco y productos de frutos secos etiquetados como “sin gluten”.

## Mis notas de compras y etiquetas:

## ¿La etiqueta contiene una declaración sobre alergias? (como "contiene trigo")



\*\* Ejemplo de declaración informativa sobre alérgenos:

"Elaborado en maquinaria o en un establecimiento donde se procesa trigo"

\* Avenas que no están etiquetadas como "sin gluten"



## Recursos sobre vivir sin gluten

Vivir sin gluten tiene sus retos, pero hay muchos recursos para ayudarle, entre ellos, libros de cocina, blogs, boletines informativos y sitios web de organizaciones nacionales. Siga leyendo para obtener algunas sugerencias.

### Puede encontrar ayuda en todas partes

*“Vivir sin gluten es una adaptación total del estilo de vida. Puede afectar sus actividades sociales y puede ser costoso. Aunque vale la pena sentirse sano y haberse curado de los problemas gastrointestinales y nerviosos que he experimentado durante años. Es una nueva aventura encontrar alimentos y recetas que podamos disfrutar, y nos encanta cuando podemos conectarnos con otras personas y aprender de ellas o ayudarles en el camino de una vida sin gluten. También descubrimos que hay muchas personas amables en el mundo que están dispuestas a intentar cubrir las necesidades alimenticias especiales. Aun así, la vida puede ser plena y buena en nuevas y diferentes maneras”.*

*Jenny, madre*



## Recursos sobre vivir sin gluten

Los siguientes recursos brindan más información sobre la alimentación sin gluten y la enfermedad celíaca. Intermountain Healthcare no respalda ninguna compañía, organización, revista, libro o marca en particular.

### Organizaciones sobre celiaquía

**Beyond Celiac**

[Beyondceliac.org](http://Beyondceliac.org)

**Celiac Disease Foundation, o CDF**

[Celiac.org](http://Celiac.org)

**Gluten Intolerance Group, o GIG**

[Gluten.org](http://Gluten.org)

**National Celiac Association, o NCA**

[nationalceliac.org](http://nationalceliac.org)

**North American Society for the Study of Celiac**

**Disease, o NASSCD**

[theceliacssociety.org](http://theceliacssociety.org)

### Centros de celiaquía

**Celiac Center at Beth Israel**

**Deaconess Medical Center**

[celiacnow.org](http://celiacnow.org)

**Celiac Disease Center, Columbia University,**  
[celiacdiseasecenter.columbia.edu](http://celiacdiseasecenter.columbia.edu)

**Celiac Disease Program,**  
**Children's National Health System**  
[childrensnational.org/departments/celiac-disease-program](http://childrensnational.org/departments/celiac-disease-program)

**University of Chicago Celiac Disease Center**  
[cureceliacdisease.org](http://cureceliacdisease.org)

### Sitios web útiles

**Academy of Nutrition and Dietetics**  
[eatright.org](http://eatright.org)

**Daily med**  
[dailymed.nlm.nih.gov](http://dailymed.nlm.nih.gov)

**GI Kids**  
[gikids.org](http://gikids.org)

**Gluten-free Drugs**  
[glutenfreedrugs.com](http://glutenfreedrugs.com)

**Gluten-free Watchdog**  
[glutenfreewatchdog.org](http://glutenfreewatchdog.org)

**National Institutes of Health**  
[celiac.nih.gov](http://celiac.nih.gov)

Pill box

[pillbox.hlm.nih.gov](http://pillbox.hlm.nih.gov)

Savory Palate, LLC

[carolfenstercooks.com](http://carolfenstercooks.com)

Shelley Case, RD

[shelleycase.com](http://shelleycase.com)

## Recursos para niños y adolescentes

Generation GF (Generación libre de gluten)

[gluten.org/community/kids/](http://gluten.org/community/kids/)

Living with Celiac Disease as a Kid

(Vivir una niñez con enfermedad celíaca)

[beyondceliac.org/living-with-celiac-disease/kids/](http://beyondceliac.org/living-with-celiac-disease/kids/)

Gluten-Free Guide to College Living

(Guía para vivir sin gluten en la universidad)

[beyondceliac.org/living-with-celiac-disease/college/](http://beyondceliac.org/living-with-celiac-disease/college/)

Gluten-Free Guide to College: A student's guide to navigating the gluten-free diet in college (Guía para vivir sin gluten en la universidad: una guía del estudiante para explorar la dieta sin gluten en la universidad), por Rebecca Panzer, RD  
[tinyurl/GFGuide2College](http://tinyurl/GFGuide2College)

## Revistas y boletines informativos

Allergic Living (Vivir con alergias)

[Allergicliving.com](http://Allergicliving.com)

Bob and Ruth's Gluten-free Dining and Travel

(Cenas y viajes sin gluten de Bob y Ruth)

[Bobandruths.com](http://Bobandruths.com)

Gluten-Free Living (Vivir sin gluten)

[Glutenfreeliving.com](http://Glutenfreeliving.com)

Gluten-Free and More (Sin gluten y más)

[Glutenfreeandmore.com](http://Glutenfreeandmore.com)

## Sitios web

- [Befreeforme.com](http://Befreeforme.com)
- [Delightfullyglutenfree.com](http://Delightfullyglutenfree.com)
- [Glutenfreediet.com](http://Glutenfreediet.com)
- [Glutenfreegirl.com](http://Glutenfreegirl.com)
- [Glutenfreeonashoestring.com](http://Glutenfreeonashoestring.com)
- [Heartlandgourmet.com](http://Heartlandgourmet.com)
- [Imaceliac.com](http://Imaceliac.com)



## Libros

Celiac Disease: A Guide to Living with Gluten Intolerance (Second Edition) (Enfermedad celíaca: una guía para vivir con intolerancia al gluten [segunda edición], por Sylvia Llewelyn Bower

Celiac Disease Nutrition Guide (Third Edition) (Guía de alimentación para personas con enfermedad celíaca [tercera edición], por Tricia Thompson

The Complete Guide to Living Well Gluten-Free: Everything You Need to Know to Go from Surviving to Thriving (La guía completa para vivir bien sin gluten: todo lo que debe saber para pasar de la supervivencia a la plenitud), por Beth Hillson

Gluten Exposed: The Science Behind the Hype and How to Navigate to a Healthy, Symptom-Free Life (Expuesto al gluten: la ciencia detrás del despliegue publicitario y cómo navegar hacia una vida saludable y sin síntomas), por Peter H. R. Green and Rory Jones

Gluten-Free All-In-One for Dummies (Resumen de muestras de alimentos sin gluten), por Consumer Dummies

Gluten Free: The Definitive Resource Guide (Fifth Edition) (Sin gluten: la guía de recursos definitiva [quinta edición], por Shelley Case

Gluten Freedom: The Leading Expert Offers the Essential Guide to a Healthy, Gluten-Free Lifestyle (Libre de gluten: el experto líder ofrece la guía esencial para un estilo de vida saludable sin gluten), por Alessio Fasano

Growing Up Gluten Free: A Lifestyle Guide for Raising Your Gluten-Free Child (Creciendo sin gluten: una guía de estilo de vida para criar a su niño libre de gluten), por Amy Macklin

Mayo Clinic Going Gluten Free: Essential Guide to Managing Celiac Disease and Other Gluten-Related Conditions (Vivir sin gluten de la Clínica Mayo: guía esencial para controlar la enfermedad celíaca y otras condiciones médicas relacionadas con el gluten), por Joseph A. Murray

## Libros para niños

Adam's Gluten Free Surprise: Helping Others Understand Gluten Free (Sorpresa sin gluten de Adam: ayudar a otros a entender los alimentos sin gluten), por Debbie Simpson

The Celiac Kid (El niño celíaco), por Stephanie Skolmoski

Eating Gluten-Free with Emily: A Story for Children with Celiac Disease (Comer sin gluten con Emily: una historia para niños con enfermedad celíaca), por Bonnie J. Kruszka

The Gluten Glitch (El fallo del gluten), por Stasie John

Mommy, What Is Celiac Disease? (Mami, ¿qué es la enfermedad celíaca?), por Katie Chalmers

Hailey's Gluten Free Surprise: Helping Others Understand Gluten Free (Sorpresa sin gluten de Hailey: ayudar a otros a entender los alimentos sin gluten), por Debbie Simpson

Princess Katie and the Sweet Shop (La princesa Katie y la bombonería), por Katie Scarlett Pryor

## Libros de cocina

Los siguientes autores han escrito recientemente uno o más libros de cocina sin gluten excelentes.

- America's Test Kitchen (diversos autores)
- Annalise Roberts
- Beth Hillson
- Carol Fenster
- Carol Kicinski
- Kristine Kidd
- Laura Fuentes
- Marlisa Brown
- Nicole Hunn
- Robert Landolphi
- Shauna James Ahern
- Vanessa Maltin

## **Ubicaciones de asesoramiento sobre nutrición para pacientes ambulatorios**

Alta View Hospital . . . . .	801.507.3253
American Fork Hospital . . . . .	801.855.3461
Bear River Valley Hospital . . . . .	35.716.5669
Cassia Regional Hospital . . . . .	208.677.6035
Delta Community Hospital . . . . .	435.864.5591
Fillmore Community Hospital . . . . .	435.893.0640
Garfield Hospital . . . . .	435-251-3793
Heber Valley Hospital . . . . .	435.657.4311
Intermountain Medical Center . . . . .	801.507.3253
LDS Hospital . . . . .	801.507.3253
Logan Regional Hospital . . . . .	435.716.5866
McKay-Dee Hospital . . . . .	801.387.6677
Park City Hospital . . . . .	435.333.3535
Primary Children's Hospital . . . . .	801.662.1601
Riverton Hospital . . . . .	801.507.3253
Sanpete Valley Hospital . . . . .	435.462.4631
Sevier Valley Hospital . . . . .	435.893.0640
TOSH (The Orthopedic Specialty Hospital) . . . . .	801.314.4038
Utah Valley Hospital 8 . . . . .	01.357.8143

---

### **Un especial agradecimiento y aprecio a**

Margaret Braae, MHSc, RDN, CSP, CD por sus tantas contribuciones a este folleto educativo. Margaret es la principal autora de esta publicación y ha dedicado incontables horas, su pasión y su atención para garantizar la alta calidad de este folleto educativo.





Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2018 Intermountain Healthcare, Primary Children's Hospital. **Todos los derechos reservados.** El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Learning and Development | NUT1001S-P