Hablemos
Acerca De…

La alergia al trigo

¿Qué es la alergia al trigo?

La alergia al trigo es una reacción inmune a la proteína del trigo. Los niños con alérgias al trigo también es probable que sean sensibles a otros alimentos a base de cereal. La mayoría de nosotros ingerimos trigo en alguna de sus formas a diario, lo que puede significar que modificar la dieta se convierta en un verdadero desafío. Sin embargo, existen muchos otros cereales que pueden reemplazar al trigo.

¿La enfermedad celíaca y la alergia al trigo son lo mismo?

La enfermedad celíaca y la alergia al trigo son dos afecciones diferentes. La enfermedad celíaca es una reacción permanente al gluten que provoca dolores. El gluten se encuentra en algunos granos. Los granos más comunes que contienen gluten son el trigo, el centeno y la cebada. Los niños con enfermedad celiaca no perderán la sensibilidad al gluten y deben evitar ingerir granos que contengan gluten de por vida.

Los niños alérgicos al trigo presentan una reacción adversa a la proteína del trigo. Deben evitar ingerir trigo, pero pueden comer otros granos. Muchos niños superan la alergia al trigo.

¿Qué información debo buscar en la etiqueta de los alimentos?

Las disposiciones actuales sobre etiquetado obligan a los productores alimenticios a especificar en la etiqueta del producto si el alimento contiene trigo. El trigo debe estar incluido, aunque esté presente en los colorantes, sabores o mezclas de especias. Usted debe leer todas las etiquetas y la lista de ingredientes. El trigo es fácil de detectar en productos horneados, panes, cereales y galletas. Algunos alimentos como la "bologna" (tipo de salchichón ahumada), la imitación de carne de cangrejo, fiambres, los aderezos para ensaladas y algunas cremas heladas pueden contener trigo en forma oculta. La lista de nombres a continuación corresponde a diferentes tipos de trigo que usted puede llegar a encontrar en una etiqueta.

Distintos tipos de trigo en las etiquetas		
Harina multiuso	Harina	Trigo Kamut
Bulgur	Germen	Extracto de cereal
Salvado	Gluten	Fécula de alterada
Migas de pan	Harina de gluten	Harina para pastas
Harina para tortas	Harina de "Graham"	Sémola
Cubierta de cereal	Base de Goma	Trigo Spelt
Couscous	Proteína vegetal hidrolizada	Triticale
Trigo partido		Gomas vegetales
Harina durum	Proteína de la planta hidrolizada	Fécula de vegetal
Fécula de almidón		Trigo
Trigo einkorn	Proteína de trigo hidrolizado	Harina de trigo
Farina		Germen de trigo
Relleno de Pan	Mezcla para baño	Trigo integral

¿Cómo puede mi hijo comer fuera del hogar tranquilo?

Comer fuera del hogar teniendo alergia al trigo puede resultar un desafío. Muchas comidas contienen productos de trigo incorporados como rellenos o espesantes, o como ingrediente principal. A continuación algunos consejos para tener en cuenta cuando se come afuera:

- Consulte acerca de todos los elementos del menú y la preparación de las comidas antes de ordenar el plato.
- Tenga cuidado con la contaminación cruzada. Por ejemplo: si las patatas se fríen en el mismo aceite donde se fríen aros de cebolla, trozos de pollo u otros alimentos empanizados, las patatas contendrán proteínas de trigo.
- Si la carne se cocina en una parrilla que también es utilizada para cocinar alimentos empanizados, consulte si se la pueden cocinar envuelta en papel de aluminio o en una sartén limpia.
- Escoja los elementos del menú que no contengan pan ni salsas.

- Controle que la ensalada de su hijo no contenga crutones.
- Elija una fruta como postre. La mayoría de los postres contienen trigo.
- Comuníquele a los amigos de su hijo cuáles son los alimentos que él puede comer.
- Cuando vaya a comer a la casa de un amigo, ofrézcase a llevarle un alimento para que su hijo tenga algo que comer.

La Asociación Nacional de Restaurantes (“The Nacional Restaurant Association) creó un sitio de Internet, HYPERLINK “http://www.FoodAllergyBuddy.com”, para que comer fuera del hogar resulte más sencillo. Puede crear tarjetas con opciones de comidas para entregar gratuitamente al personal del restaurante. Las tarjetas indican la alergia específica y los alimentos que deben evitarse

Lista de alimentos relacionados con la alergia al trigo

Alimentos que puede consumir (no contienen trigo)	Alimentos que no puede consumir (contienen trigo)
Bebidas y preparaciones	
• Leche • Jugo de fruta • La mayoría de las bebidas carbonatadas • Café • Té	• Postum (sustituto del café) • Cerveza, gin y algunos whiskis
Productos lácteos	
• Queso • Queso cottage • Crema • Natillas • Leche • Pudin • Yogur	• Todos los productos lácteos espesados con harina de trigo o fécula de maíz
Huevos, carnes, pescado y aves	
• Cualquier tipo de huevo en preparación simple, bife, pollo, pescado, jamón, cordero, cerdo o pavo, no empanizados	• Todo tipo de carnes empanizadas con harina de trigo o fécula de maíz
Huevos, carnes, pescado y aves (cont.)	
• Fiambres o cortes fríos que están hechos 100% de carne sin agregados de trigo	• Todo tipo de carnes con espesantes de harina de trigo o fécula de maíz
Frutas	
• Todo tipo de frutas bebé que no contengan harina de trigo ni fécula de maíz • Todo tipo de frutas frescas y jugos • Frutas congeladas y enlatadas que no contengan harina de trigo ni fécula de maíz	• Todo tipo de frutas, enlatadas o congeladas, que contengan empanizados o espesadas con harina de trigo o fécula de maíz
Vegetales	
• Todo tipo de vegetales, congelados o enlatados, que no contengan harina de trigo ni fécula de maíz	• Todo tipo de vegetales enlatados o congelados que contengan empanizados o espesados con harina de trigo o fécula de maíz
Pan, cereales y pastas	
• Panes y panecillos hechos con arroz, patatas, choclo u otras harinas sin trigo • Cereales calientes como fécula de maíz, avena, cereal de arroz • Cereales fríos hechos de arroz o choclo; asegúrese de que la fécula de maíz no figure en la lista de ingredientes • Galletas como tortas de choclo, tortillas de choclo y tortas de arroz • Pastas hechas con harina de maíz, de arroz, quínoa u otras harinas sin trigo • Palomitas de maíz (“Popcorn”) • Fideos de arroz	• Panes y panecillos comprados hechos con harina de trigo • Todo tipo de cereales de trigo calientes • Todo tipo de cereales fríos hechos de granos de trigo • Todo tipo de galletas de trigo • Tortas de arroz teriyaki • Tortillas de harina • Todo tipo de pastas y fideos de trigo
Sopas	
• Sopas claras y consomés que no contengan harina de trigo o fécula de maíz	• Todo tipo de sopa con fideos o pastas y espesadas con harina de trigo o fécula de maíz

Alimentos que puede consumir (no contienen trigo)	Alimentos que no puede consumir (contienen trigo)
Sopas (continuación)	
• Sopas compradas o caseras con vegetales y arroz sin harina de trigo o fécula de maíz	
Grasas	
• Panceta • Manteca, margarina, crema de coco o mantecas de maní que no contengan espesantes de trigo • Mayonesa (verifique la etiqueta – algunas marcas contienen trigo) • Nueces • Aceites y mantequilla • Chocolate puro • Aderezos para ensalada que no contengan trigo • Cobertura batida	• Aderezos para ensalada espesados con harina de trigo o féculas de maíz • Salsas de jugo de carne que vienen en paquetes, salsas para acompañar aperitivos y salsas espesadas con trigo
Postres	
• Tortas y galletas que no contengan trigo • Natillas y pudines que no contengan harina de trigo ni fécula de maíz • Yogur congelado, sorbete y helado que no contenga fécula de maíz ni harina de trigo • Arrollados de fruta y tentempiés/bocadillos de fruta sin espesantes de trigo • Fruta y helados de agua • Caramelos duros, chocolate, caramelos de goma, “tootsie rolls”, “snickers”, rollitos y goma sin espesantes de trigo • Dulces caseros sin espesantes de trigo • Gelatina • Barras de jugo y Popsicle®	• Todo tipo de dulces u otros postres con harina de trigo o fécula de maíz • Tortas compradas, galletas, rosquillas, tartas y relleno de tartas o mezclas preparadas con harinas de trigo • Natillas y pudín que contenga harina de trigo o fécula de maíz • Caramelos de regaliz • La mayoría de los baños para torta comprados • Maní M & Ms® Nota: en los EEUU la mayoría de la fécula de maíz modificada se hace de choclo; sin embargo, verifique con el fabricante si contiene trigo o no.
Condimentos	
• Ketchup • Mostaza	• Salsa de soja fermentada con trigo

Alimentos que puede consumir (no contienen trigo)	Alimentos que no puede consumir (contienen trigo)
Condimentos (continuación)	
• Picles • Salsa para carne	
Varios	
• Coco • Mermeladas y jaleas • Aderezos puros y hierbas • Esencia de vainilla • Vainilla pura	

¿Cómo cocinar con harina sin trigo?

A la hora de cocinar con harinas sin trigo, una mezcla de harinas por lo general es lo más aconsejable. Experimente con diferentes combinaciones para encontrar una que le brinde la textura que usted desea.

Para reemplazar 1 taza de harina de trigo:

Harina	Cantidad
Harina de amaranto (amaranth)	1 taza
Harina de garbanzos/faba	1 taza
Harina de cebada (barley)	1 1/3 taza
Harina de sarraceno (buckwheat)	7/8 taza
Harina de maíz (corn)	1 taza
Fécula de maíz (cornmeal)	¾ taza
Maicena (cornstarch)	¾ taza
Harina de garbanzos (chickpea)	¾ taza
Harina de mijo (millet)	1 taza
Montina (Hierba india del arroz)	1 taza
Nueces (bien molidas)	½ taza
Fécula de patata	¾ taza
Harina de quínoa	1 taza
Harina de arroz (integral/blanca)	7/8 taza
Harina de sorgo (sorghum)	1 taza
Harina de soja (soy)	½ taza + ½ taza de fécula de patata
Harina de arroz dulce (sweet rice)	7/8 taza
Harina de tapioca	1 taza
Harina de teff	7/8 taza

Reemplace 1 cucharada de harina de trigo por cualquiera de los siguientes ingredientes:

- Maranta 1 ½ cucharadita
- Harina de garbanzos/faba 1 cucharada
- Maicena 1 ½ cucharadita
- Polvo para gelatina 1 ½ cucharadita
- Goma guar 1 ½ cucharadita
- Kudzu (o Kuzu) 1 cucharada
- Fécula de patata 1 ½ cucharadita
- Harina de arroz dulce 1 cucharada
- Harina de arroz (integral/blanca)1 cucharada
- Harina de tapioca 1 ½ cucharada
- Tapioca de cocción rápida 2 cucharaditas
- Goma de xantana 1 cucharadita

Pruebe estas mezclas de harinas como reemplazo de la harina de trigo en sus recetas favoritas. Para obtener los mejores resultados, utilice un poco menos de la cantidad que indica la receta.

- Mezcla de harina de arroz (Nº 1)
  - — 3 tazas de harina de arroz integral
  - — 1 ¼ taza de fécula de patata o maicena
  - — ¾ taza de harina de tapioca
- Mezcla de harina de habas (Nº 2)
  - — 2 tazas de fécula de patata o maicena
  - — 1 2/3 tazas de harina de garbanzos/faba
  - — 2/3 taza de harina de tapioca
  - — 2/3 taza de harina de sorgo
- Mezcla de harina de sorgo (Nº 3)
  - — 1 ½ tazas de harina de sorgo
  - — 1 ½ tazas de fécula de patata
  - — 1 taza de harina de tapioca
  - — ½ taza de harina de maíz*, harina de castaña o harina de habas

* Moler fécula de maíz blanca en la harina con un molinillo de café pequeño

Ideas para el menú	
Día 1	**Desayuno:** Copos de maíz, Banana, Leche **Almuerzo:** Queso cottage con fruta, Sándwich de carne en pan de arroz, Zanahorias bebé, Leche **Cena:** Trozos de pollo sin trigo*, Arvejas verdes, Duraznos, Galletas de queso sin trigo*, Leche **Tentempié (Bocadillo):** Tortas de arroz, Queso de hebra
Día 2	**Desayuno:** Huevos revueltos, Papas y cebollas salteadas, Tostada sin trigo, Leche **Almuerzo:** Sopa de tacos*, Naranja, Tortillas de maíz fritas, Leche **Cena:** Filetes de pescado horneados, Ensalada verde, Pan de maíz sin trigo*, Sorbete, Leche **Tentempié (Bocadillo):** Tomates cherry, Pepino en rodajas, Aderezo ranchero sin trigo
Día 3	**Desayuno:** Panqueques sin trigo*, Jarabe de arce, Frutillas, Leche **Almuerzo:** Pizza sin trigo*, Rodajas de manzana, Tallos de apio, Leche **Cena:** Pollo o bife a la plancha, Patata al horno, Vegetales al vapor, Uvas, Galleta con trocitos de chocolate sin trigo*, Leche **Tentempié (Bocadillo):** Barra de granola sin trigo
	* Este folleto incluye la receta.

Recetas

Trozos de pollo sin trigo

- 2 pechugas de pollo sin piel ni hueso, cortada en cuadrados de unas 2''
- 1 huevo
- ¾ taza de fécula de maíz gruesa o polenta
- ½ cucharadita de mezcla de aderezo sin trigo o sal y pimienta a gusto

Precalentar el horno a 400 ºF (204 ºC). Aceitar una placa para horno grande. Batir el huevo en un recipiente lo suficientemente grande para luego poder agregar todo el pollo. Agregar el pollo en el recipiente y mezclar con el huevo. Colocar la fécula de maíz o polenta en una bolsa grande de plástico, agregar el aderezo y luego el pollo. Sellar la bolsa y batir. Verificar que los trozos de pollo estén bien cubiertos. Colocar los trozos de pollo rebozados en la placa para horno. Hornear durante 20-25 minutos o hasta que estén dorados y crocantes.

Otra posibilidad consiste en freír los trozos de pollo en aceite de canela en una sartén antiadherente grande.

Sopa de taco

- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 libra de hamburguesa
- 1 lata de 28 onzas de tomates cubeteados
- 1 lata de 15 onzas de arvejas
- 1 lata de 15 onzas de choclo
- 1 lata de 15 onzas de caldo de pollo o carne
- 1 sobre de condimento para tacos sin trigo, O BIEN
- ½ cucharadita de orégano deshidratado
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra

Sal a gusto

- Crema agria (opcional)
- Queso cheddar, rallado (opcional)

En una sartén grande, cocinar la cebolla y la hamburguesa. Agregar los tomates, las arvejas, el choclo y el caldo. Mezclar; hervir a fuego lento. Mezclar las especias o aderezos. Servir con la crema agria y el queso cheddar, y trocitos de choclo, si así se desea.

Nota: para una versión vegetariana, omitir la hamburguesa y reemplazar el caldo de pollo o carne por caldo de verduras.

Galletas de queso

- 1 taza de leche
- 1/2 taza de fécula de maíz
- 1 taza de harina de arroz
- 1 cucharada de fécula de patata
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- ¼ taza de manteca o margarina
- 1 ½ taza de queso cheddar rallado

Precalentar el horno a 425ºF (218ºC). Aceitar una placa para horno. Calentar la leche; agregar la fécula de maíz y mezclar bien. Enfriar. Mezclar los ingredientes secos. Incorporarle la manteca como cuando hace una torta. Agregar ¾ taza de queso cheddar rallado y la mezcla de fécula de maíz. Mezclar bien los ingredientes. Sobre una tabla espolvoreada con harina de arroz, amasar ligeramente. Estirar la masa hasta que tenga 1/2'' de grosor. Espolvorear con la 1/2 taza de queso cheddar rallado restante. Enrollar como para hacer un arrollado. Cortar en 12 rodajas. Colocar sobre la placa para horno. Hornear durante 20 minutos hasta que se doren ligeramente.

Panqueques básicos o waffles

- 2 tazas de harina de arroz, o mezcla de harinas
- 1 cucharada de azúcar
- 4 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 3 huevos
- 1 ½ taza de leche
- ½ taza de aceite vegetal

Unir los ingredientes secos. Mezclar los huevos, la leche y el aceite. Agregar a los ingredientes secos y mezclar solo hasta que éstos se hayan humedecido. Cocinar en una plancha caliente y aceitada o en una waflera.

Variantes: Incorporar 1/3 de taza cualquiera de estos ingredientes: jamón cubeteado, trocitos de panceta (tocino) tostada, pasas de uva, dátiles picados, albaricoque deshidratado cortado en rodajas, manzana finamente cubeteada, ciruelas secas cocidas y picadas.

Tarta de frutas: Separar las yemas de las claras, batir las claras hasta que adquieran consistencia, y agregarlas a la masa. Cocinar en la waflera. Servir con fresas endulzadas o frutas.

Masa para pizza sin trigo

- 1 cucharada de levadura seca
- 2/3 taza de harina de arroz integral o harina de habas
- ½ taza de harina de tapioca
- 2 cucharadas de leche en polvo o leche vegetal en polvo
- 2 cucharaditas de goma de xantana
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de gelatina sin sabor en polvo
- 1 cucharadita de aderezo italiano de hierbas
- 2/3 taza de agua tibia (105 ºF = 40 ºC)

- ½ cucharadita de azúcar o ¼ cucharadita de miel
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 una cucharadita de vinagre de manzana
- Rocío vegetal

Precalentar el horno a 425 ºF (218 ºC). En un recipiente mediano mezclar con una cuchara común la levadura, las harinas, la leche en polvo, la goma de xantana, sal, la gelatina en polvo y el aderezo italiano de hierbas con movimientos lentos. Agregar agua tibia, azúcar (o miel), aceite de oliva y el vinagre. Batir con movimientos rápidos durante 3 minutos (si la mezcla rebota contra la pared del recipiente, la masa está muy dura. Agregar agua si es necesario, de a 1 cucharada por vez, hasta que la masa quede consistente). La masa se parecerá a la del pan (usted también puede mezclar con una máquina mezcladora al comenzar a prepararla). Rociar la fuente para horno con el rocío vegetal. Colocar la masa en un molde para pizza de 12 pulgadas o en una placa para horno (para obtener una masa crocante y fina), o en una fuente de 11 x 7 pulgadas (si prefiere cocinarla en una fuente más profunda). Espolvorear la masa con harina de arroz, luego presionar la masa dentro del molde, continuar espolvoreando la masa con harina para evitar que se pegue en las manos. Hacer los bordes más gruesos para contener la cobertura. Hornear la masa durante 10 minutos. Retirar del horno. Colocar sobre la masa su salsa e ingredientes de cobertura favoritos. Hornear durante otros 20-25 minutos o hasta que la parte superior se dore.

Pan de harina de arroz y levadura

- 3 tazas de harina de arroz
- 5/8 taza (10 cucharadas) harina de fécula de patata
- 2 paquetes de levadura seca
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de polvo para hornear
- 1 taza de leche en polvo
- ¼ taza de puré de patatas instantáneo
- 2 tazas de agua del grifo (canilla) muy caliente
- ¼ taza de margarina o manteca blanda
- 4 huevos batidos

Mezclar las harinas. Colocar dos tazas medidas en un recipiente grande para mezclar. Agregar la levadura seca, el azúcar, la sal, el polvo para hornear y la leche en polvo. Mezclar bien los ingredientes. Unir el puré instantáneo y el agua caliente del grifo (canilla); batir ligeramente con un tenedor. Agregar la mezcla de patatas y la manteca blanda a los ingredientes secos en un recipiente. Batir durante 3 minutos a velocidad media. Agregar la harina restante y los huevos; batir durante 3 minutos a velocidad media. La mezcla lucirá como la masa espesa de una torta. Dejar la masa en el recipiente; cubrir y dejar que leve en un lugar húmedo durante 1 hora. La masa levará unas 2'' según el tamaño del recipiente. Batir lo necesario para quitar las burbujas de aire. Precalentar el horno a 325 ºF (162 °C). Aceitar dos moldes de 9'' x 5''. Volcar la masa en los moldes; cubrir y dejar que leve durante 30 minutos. Hornear durante 30-35 minutos hasta que se dore ligeramente. Especialmente bueno si es tostado.

Pan de maíz

- 1 ½ tazas de fécula de maíz
- 3 cucharadas de harina de arroz
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 1 ½ taza de agua
- 3 huevos
- 2 cucharadas de aceite para ensalada

Precalentar el horno a 450 ºF (232 ºC). Aceitar una fuente cuadrada de 8''. Unir los ingredientes secos. Agregar el agua, los huevos y el aceite; mezclar sólo hasta que los ingredientes secos se hayan humedecido. Volcar en la fuente. Hornear durante 20 minutos. Servir caliente.

Galletas con trocitos de chocolate

- 1 taza de harina de arroz o mezcla de harinas
- ¾ taza de fécula de patata (se puede utilizar fécula de maíz)
- ½ taza de margarina o mantequilla
- ¼ taza de azúcar granulada
- ¾ taza de azúcar negra (marrón)
- 1 cucharadita de vainilla

- 1 sobre de pudín de vainilla (sin espesantes con trigo)
- 2 huevos

Unir la margarina, los azúcares, la vainilla y la mezcla para pudín. Batir hasta que se unan. Agregar los huevos; mezclar nuevamente. En forma gradual, agregar las harinas, la soda y los trocitos de chocolate. Tomar porciones de masa con una cuchara y colocarlas en una placa para galletitas aceitada. Hornear a 375 ºF (190 ºC) durante 6 a 8 minutos. Dejar enfriar ligeramente antes de retirar de la placa.

Libros y sitios Web útiles

Wheat-Free Recipes & Menus: Delicious, Healthful Eating for People with Food Sensitivities
por Carol Fenster, PhD.

The Food Allergy and Anaphylaxis Network: HYPERLINK "http://www.foodallergy.org"

Food Allergy Buddy: HYPERLINK "http://www.foodallergybuddy.com"

© Primary Children's Medical Center 2007

Toda la información contenida en las series ***Hablemos Acerca de…*** tiene solamente un propósito educativo. Esta informatción educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud puenden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.