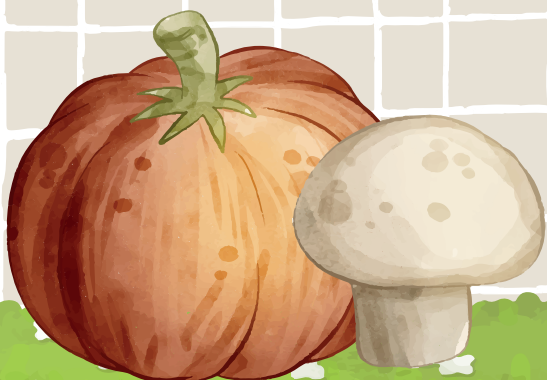




CELIAQUÍA



¿QUÉ ES?

Es una intolerancia permanente al gluten.
El gluten es una proteína que se encuentra en el **trigo, avena, cebada y centeno (TACC)**.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

- Úlceras en la boca
- Astenia (debilidad o fatiga general)
- Irritabilidad
- Distensión abdominal
- Diarreas
- Anemia
- Pérdida de peso
- Fragilidad en uñas y pelo
- Hipotrofia muscular
- Vómitos
- Nauseas

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Análisis clínicos que incluyan los marcadores serológicos de enfermedad celíaca + biopsia intestinal.

TRATAMIENTO

Eliminación de alimentos con gluten.



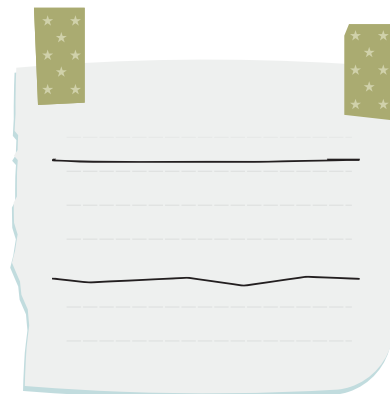
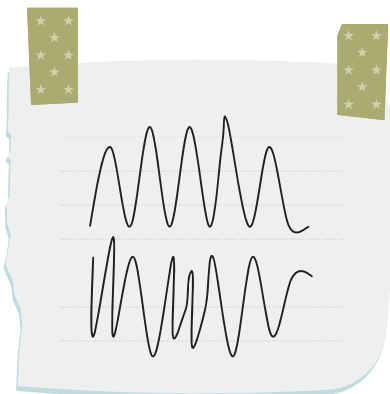


¿QUÉ ES EL GLUTEN?

Es una proteína presente en el **TRIGO, AVENA, CEBADA Y CENTENO (TACC)** y en sus derivados.

¿QUÉ PASA CUANDO UNA PERSONA QUE ES CELÍACA COME ALIMENTOS QUE TIENEN TRIGO, AVENA, CEBADA Y CENTENO?

Cuando una persona celíaca come alimentos que contienen estas harinas, el Intestino delgado se daña y se dificulta la absorción de nutrientes que son necesarios para estar sanos y saludables (proteínas, grasas, hidratos de carbono, minerales y vitaminas).



El único tratamiento de la Celiaquía es la Dieta Sin Gluten, y es para toda la vida.

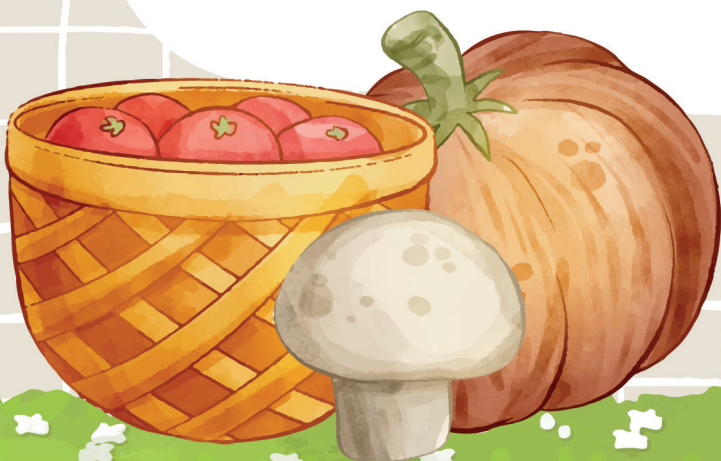


UNA PERSONA CELÍACA DEBE...

- **Basar la dieta en alimentos naturales:** Leche fluída. Carnes frescas y huevos. Hortalizas y frutas frescas. Congelados al natural. Cereales: granos de arroz y de maíz envasados. Legumbres: soja, porotos, lentejas, garbanzos, en granos enteros envasadas. Azúcar y miel pura de abejas. Aceites líquidos puros o mezclas. Crema manteca y margarina. Bebidas: agua, vinos, sidra, champagne, gaseosas de primeras marcas, coñac, vermut. Café en grano. Frutas secas: nueces, almendras, avellanas, envasadas o sueltas con cáscara.
- **Consumir alimentos sólo aptos para celíacos, sin TACC.**
- **Evitar la contaminación cruzada.**

¿DÓNDE ESTÁ EL TACC?

- **Trigo:** panes, amasados hechos con harina de trigo; sémola o Vitina; salvado de trigo; productos de pastelería (facturas, masas, alfajores, galletitas, budines, tortas, tartas); pastas (tallarines, ravioles, fideos, ñoquis); empanadas; pizzas; tartas; alfajores; golosinas.
- **Avena:** avena arrollada (Quaker®) salvado de avena; copos de avena; galletitas de avena; barritas de cereales con avena.
- **Cebada:** extracto de malta; cerveza; malta; café; chocolates.
- **Centeno:** pan y galletitas integrales.





HAY ALIMENTOS CON GLUTEN OCULTO

El gluten se encuentra oculto en muchos alimentos procesados, dado que la harina de trigo se utiliza con gran frecuencia en la industria para espesar, como estabilizante, excipiente, vehiculante, y para aumentar la consistencia de numerosos productos comerciales, alimentos precocidos y otros productos como:

- Leches en polvo y leche condensada.
- Yogures.
- Quesos.
- Embutidos: chorizos, morcilla, salchichas.
- Hamburguesas comerciales.
- Fiambres.
- Cereales: harinas, féculas.
- Almidón: arroz, maíz, soja, mandioca, papa, garbanzos, rebozadores.
- Levaduras y polvos leudantes.
- Golosinas: caramelos, chicles, chocolates, gomitas.
- Helados, flanes, gelatinas y postres preparados o para preparar.
- Caldos en cubito y sopas envasadas.
- Polvo leudante.
- Aderezos y salsas envasadas.
- Infusiones: té, café, algunas marcas de café instantáneo, yerba mate.
- Cacao.
- Conservas: enlatados, conservas en salmuera.
- Cremas de leche light.
- Productos de copetín.
- Dulces, mermeladas y jaleas.
- Jugos envasados y aguas saborizadas.
- Especias y condimentos.
- Pasta dental y adhesivos dentales.
- Ciertos fármacos y preparaciones vitamínicas.

SÉ FIRME EN EL CUMPLIMIENTO DE LA DIETA

La dieta debe seguirse estrictamente durante toda la vida. El consumo de pequeñas cantidades de gluten de forma continuada puede dañar severamente las vellosidades intestinales, provocando otras alteraciones y/o trastornos nada deseables, incluso en ausencia de síntomas.



LISTADOS Y LOGOS

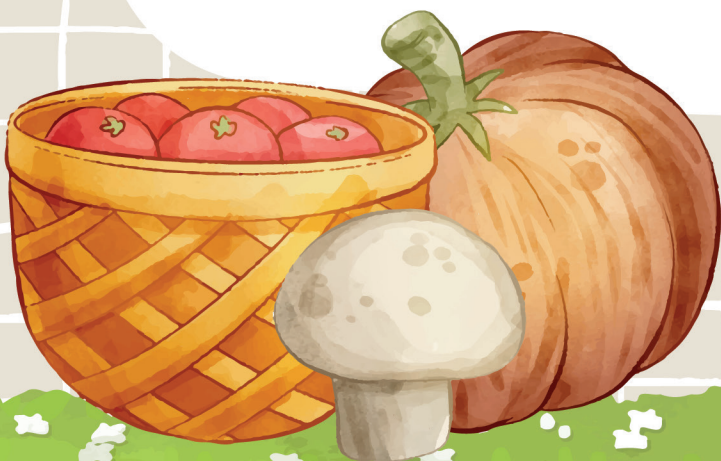


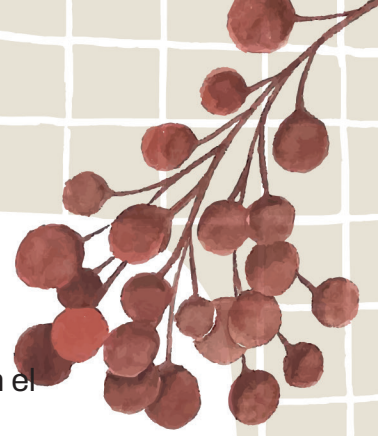
Tratá de no guiarte sólo por los logos que figuran en los envases o rótulos.

La recomendación es utilizar **SIEMPRE** el listado oficial (Listado de Alimentos Libres de Gluten) para identificar si un alimento es apto o no para celíacos. El mismo es actualizado en forma bimestral. Podés consultarlo ingresando en esta página web: www.anmat.gov.ar

Por lo tanto, una alimentación saludable debe incluir alimentos de todos los grupos **QUE NO CONTENGAN GLUTEN** de forma natura (más seguros, más saludables, más baratos).

- **Cereales:** granos de arroz y de maíz de cualquier marca envasados; harinas de mandioca, de papa, de soja y sus derivados envasadas y de marcas permitidas, como así también premezclas elaboradas con harinas permitidas.
- **Verduras y frutas:** incluye todos los vegetales y frutas frescas ó congeladas en su estado natural y aquellas envasadas que se encuentren dentro del listado de alimentos para celíacos.
- **Leche líquida de todas las marcas**





- **Leche en polvo, yogurt y quesos:** aquellos incluidos en el listado de alimentos aptos para celíacos.
- **Carnes y huevos:** todas las carnes (de vaca, ave, cerdo, cordero, conejo, pescados, mariscos, vísceras, liebre, cabra, vizcacha, peludo, etc.) y huevos. Con respecto a los fiambres y embutidos, se recomienda consumir sólo aquellos incluidos en el listado de alimentos.
- **Aceites y grasas:** aceites; manteca y crema de leche de todas marcas.
- **Maníes, almendras, nueces y semillas:** elegir aquellas con cáscara y/o envasadas para evitar la contaminación cruzada con alimentos que contengan gluten.
- **Azúcar y miel pura:** de todas las marcas.
- **Dulces:** se recomienda consumir solamente dulces, golosinas, amasados de pastelería, galletitas que se encuentren en el listado de alimentos aptos para celíacos.
- **Agua:** es fundamental el consumo de aproximadamente 2 litros de agua potable a lo largo del día.
- **Bebidas gaseosas azucaradas:** se recomienda consumir libremente aquellas que sean de marcas líderes, para el resto se recomienda consultar el listado de alimentos aptos.
- **Café de grano molido:** se podrá consumir libremente.
- **Condimentos:** pueden contener gluten por eso se recomienda cultivar hierbas frescas, elegir pimienta en grano, azafrán en hebras o bien elegir aquellos que estén detallados en el listado de alimentos aptos.





EVITAR, EN LO POSIBLE, LOS ULTRAPROCESADOS SIN GLUTEN, ya que son menos saludables y más caros.

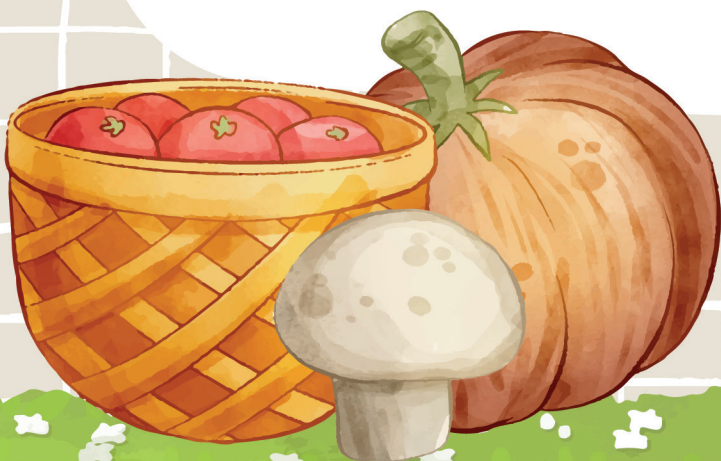
¡Ojo! Se recomienda **ELIMINAR EL GLUTEN** luego del diagnóstico de **CELIAQUÍA**. Nunca antes. Siempre consultá a un **MÉDICO Y/O LIC EN NUTRICIÓN**. Si sacás el gluten por tu cuenta puede falsear las pruebas diagnósticas.

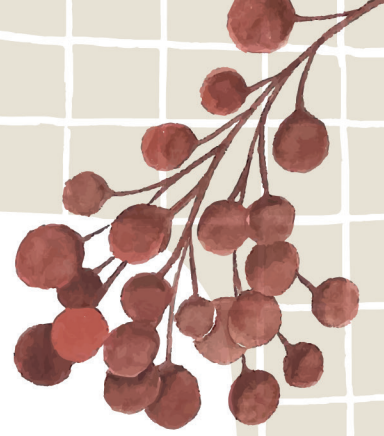
¿QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN CRUZADA?

La contaminación cruzada puede ocurrir en diversas situaciones y lugares como, por ejemplo, en los comercios donde se venden alimentos sueltos a granel, en los restaurantes o en cualquier lugar donde se producen comidas. También puede haber contaminación en la comida elaborada en el hogar, al cocinar, al comprar o al almacenar los alimentos.

Recomendaciones para evitar la contaminación cruzada:

- Preparar y cocinar los alimentos sin gluten antes de la elaboración de las comidas con gluten.
- Cocinar en ollas diferentes, cuidar que el aceite de cocción en las frituras no esté contaminado o que sea de primer uso.
- No comprar alimentos sueltos a granel ni alimentos artesanales que no estén correctamente analizados.





- Los alimentos sin gluten deben guardarse separados de aquellos que lo contienen.
- Utilizar utensilios que estén perfectamente limpios para manipular los alimentos sin gluten.
- Algunos utensilios de cocina deben ser de uso exclusivo: coladores de alambre, tostadora, máquina para hacer pan, palo de amasar.
- No utilizar nunca el aceite o el agua donde se cocinaron alimentos con gluten.
- Si se cocina al horno al mismo tiempo una preparación apta para celíacos y otra que pueda contener gluten, hacerlo en recipientes diferentes.

Si sospecha que un producto se ha contaminado con gluten no lo utilice.



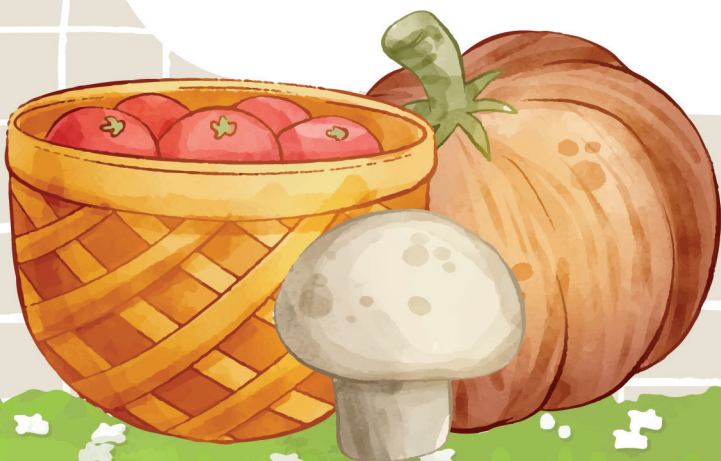
RECETAS

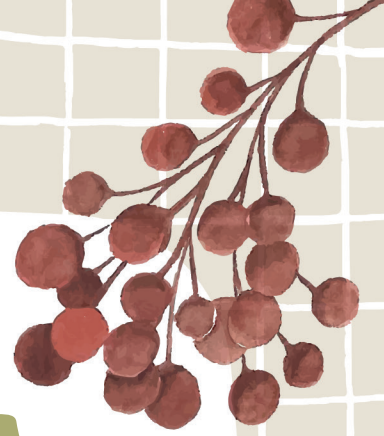
- En lugar de tostadas o pan con TACC, podés comer preparaciones con harinas premezcla, con harina de arroz, de mandioca o de maíz.
- En lugar de porridge de avena, podés comer pudding de chía o arroz con leche.
- En lugar de cereales con gluten y azúcar, podés comer arroz inflado o copos de maíz sin azúcar.
- En lugar de pan lactal o bizcochos, podés comer tostadas de arroz.
- En lugar de productos de panadería o galletitas, podés comer algo más saludable: frutas secas + fruta.

¿TE QUEDASTE SIN PREMEZCLA?

Probá reemplazarla por: 300g fécula de mandioca + 300g harina de arroz + 400g almidón de maíz. Mezclar las harinas y tamizar. Envasar y rotular con el nombre del producto y fecha de vencimiento del ingrediente más próximo a vencer.

VERIFICAR QUE TODOS LOS PRODUCTOS SEAN UTILIZADOS SEAN SIN TACC, CONSULTAR LOGO, INGREDIENTES O LISTADOS ASOCIACIONES DE CELIAQUÍA.





PAN DE MOLDE NEGRO SIN GLUTEN. RINDE 2 PANES.

Ingredientes:

- 400 gs. de premezcla
- 100 gs. de trigo sarraceno con cáscara
- 30 gs. de azúcar mascabo (pueden usar blanca)
- 12 gs. de sal
- 40 gs. de levadura fresca
- 2 huevos
- 30 cc. de aceite neutro
- 400 cc. de agua tibia

Procedimiento:

Mezclar todos los ingredientes secos y volcarlos en la batidora.
Desgranar la levadura y agregarla.

Volcar los líquidos.

Batir por 4 minutos a velocidad máxima.

Engrasar dos moldes de budín rectangulares o uno grande para pan de molde.

Volcar la preparación. Cubrir y dejar llevar en ambiente cálido.

Cuando le falte 1 cm. Para llegar al borde del molde llevar al horno.

Cocinar por 50 minutos a 180 grados.

Dejar enfriar y disfrutar. Se conserva con humedad 4 días en la heladera o lo pueden cortar en rodajas y guardarlo en el freezer para tener siempre pan fresco.





PANCITOS DE LINO SIN GLUTEN: IDEALES PARA SÁNDWICH

Ingredientes:

- 4 cucharadas soperas de harina de lino (la hacen ustedes mismos/as procesando semillas de lino)
- 4 claras de huevo (no sale igual si se hace con yemas)
- 1 cucharada tamaño té de polvo de hornear
- Sal a gusto

Procedimiento:

Procesar todos los ingredientes con miniprimer. Verter la mezcla en 4 moldes individuales (de la forma que quieran) y cocinar en horno precalentado a 180 grados por 20 minutos (varía según horno).

Si duplican cantidades pueden hacer un pan grande en la budinera típica de 25x10cm.

Para el desayuno o merienda cuando quieran (ya sea para armar sandwichitos o untar). Se pueden guardar en heladera y hacer tostados! (el lino suele liberar un mucílago que logra la consistencia húmeda y pueden evitarlo de esta manera si lo prefieren más seco).





MASA DE TARTA SALUDABLE CON SEMILLAS SIN GLUTEN

Ingredientes (Rinde 6 porciones) :

- 1 y 1/2 taza de harina de amaranto o harina de arroz integral
- 1 huevo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva o el aceite vegetal que tengas
- 1 y 1/2 cucharada sopera de semillas surtidas (chía, lino, sésamo, girasol)
- 1 pizca de sal

Procedimiento:

Batir el huevo con el aceite. Agregar la harina/semillas y la sal.

Formar una masa con las manos.

Disponer la mezcla en un molde de silicona previamente engrasado.

Cocinar en horno en modo gratinado por 10 minutos a 180 grados.

Disponer la mezcla elegida sobre la base y volver a cocinar en horno por 30/35 minutos hasta que se dore.

Para rellenar puede ser cualquier vegetal cocido con cebolla+morrón picados, condimentos a gusto y huevos.

Algunas ideas para rellenar:

- Puré de calabaza, queso fresco, cebolla dorada
- Pavita y queso
- Zapallitos verde con huevo y queso
- Zucchini con huevo y queso
- Atún con morrón y cebolla



MASA DE PIZZA SIN GLUTEN

Ingredientes:

- 150 gs. de harina de arroz
- 150 gs. de harina de almidón de maíz
- 150 gs. de fécula de mandioca
- 2 cucharadas de leche en polvo
- 10 gs. de levadura en polvo
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite

Preparación:

Mezclar las harinas y la fécula con la leche en polvo.

Después hidratar un sobre de levadura en polvo con una taza de agua tibia (no tiene que estar a más de 35°) y dejar que se disuelva bien.

Mientras, colocar las 4 cucharadas de aceite sobre las harinas, un huevo y sal.

Revolver para mezclar el huevo con el aceite y de a poco incorporar la levadura.

Ahora, mezclar con una cuchara, intentando incorporar la premezcla de los bordes hacia adentro y después con las manos.

La consistencia es una masa floja, que no se puede amasar como las comunes y que se queda pegada un poco en las manos.

Con esa cantidad, dividir en dos, y sobre pizzeras aceitadas ir acomodando con paciencia, hasta llegar a los bordes.

Dejar descansar arriba de la cocina, con el horno bajito. Después de unos 20 minutos, hornear 2 o 3 minutos con el horno bien caliente, sacar, agregar la salsa y volver a meter otros 3 minutos. Te queda una prepizza lista para armar o para tener en el freezer.

También podés hacer pizzetas dividiendo el bollo en porciones más pequeñas o una pizza tipo molde (altita) usando todo el bollo en una pizzera grande.



PANQUEQUES DE ESPINACA

Ingredientes:

- 1 atado de espinacas bien lavadas
- 1 huevo
- 4 cucharas de aceite
- 200 gs. de premezcla (una taza aprox.)
- Cantidad necesaria de agua

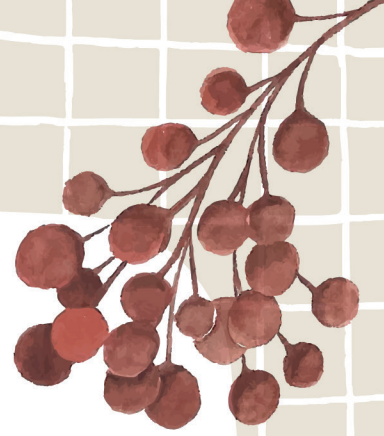
Preparación:

Vamos a lavar bien las espinacas y la colocamos en una licuadora o procesadora con un poco de agua, procesamos bien.

Luego colocamos un huevo, aceite, sal, pimienta, premezcla y agua cantidad necesaria. Hasta formar una pasta no muy líquida, para realizar panqueques.

Hacemos los panqueques en una sartén aceitando cada dos panqueques. Salen unos 14 o 15 panqueques.

Los rellenamos a gusto.



TALITAS CON SEMILLAS, SIN GLUTEN

Ingredientes:

- 1 taza de harina de garbanzos
- 2 cditas. de semillas
- 1 cdita. de polvo de hornear
- Cantidad necesaria de condimentos
- Cantidad necesaria de sal
- 3 cditas. de aceite
- 1/4 taza de agua

Preparación:

Mezclar los ingredientes secos.

Agregar el agua y aceite.

Formar una masa lisa.

Espolvorear con un poco de harina la mesada (almidón de maíz) y estirar bien, con la ayuda de un palote.

Cortar en tiras.

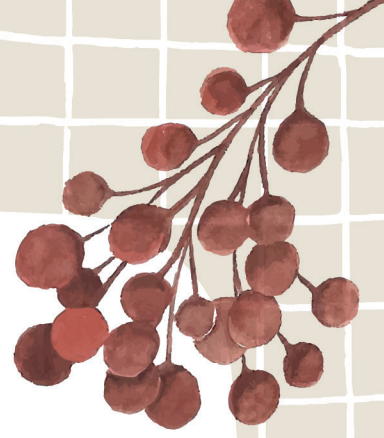
Colocarlas en una placa previamente pincelada con aceite o spray vegetal.

Hornear por 10-15 min en horno caliente (200°).

TIPS:

- Si te gustan muy crocantes, es conveniente darlas vuelta para que se cocinen bien de ambos lados.
- Si no tenés harina de garbanzos, podés reemplazarla por premezcla sin gluten.
- Podés saborizarlas con albahaca, orégano, ajo o cebolla.





BUDÍN DE BANANA Y CHOCOLATE

Ingredientes:

- 3 bananas
- 2 huevos
- 100 gs. de azúcar mascabo
- 100 cc. de aceite
- 250 gs. de premezcla
- 1 cdita colmada de polvo de hornear
- Esencia de vainilla
- Chips de chocolate (optativo)

Preparación:

En un recipiente, batimos los huevos con el azúcar, hasta espumar bien. Luego agregamos la esencia y el aceite de poco y seguimos batiendo. Luego, incorporamos las bananas pisadas y batimos. Por último, agregamos la premezcla con el polvo de hornear y batimos. Agregamos chips de chocolate ó nueces y al horno a 160/180 por 30 minutos.



TORTA DE NARANJA

Ingredientes:

- 200 gs. (1 taza y 1/2) de premezcla sin gluten
- 15 gs. de polvo para hornear
- 250 gs. (1 taza y 1/2) de azúcar
- 1 huevo
- El jugo de una naranja (aproximadamente 150 ml.)
- 1 naranja bien lavada
- 30 gs. de aceite de oliva (3/4 de una taza de café)
- Aceite para el molde

Preparación:

Precalentar el horno a 180 grados.

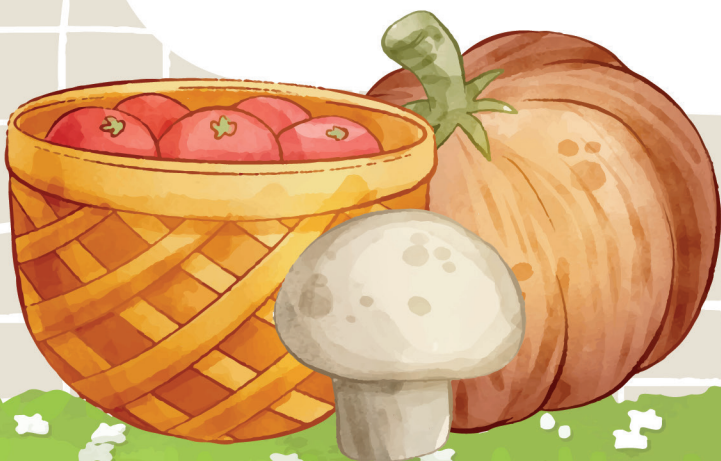
Aceitar y enharinar un molde de torta redondo de 20 cm.

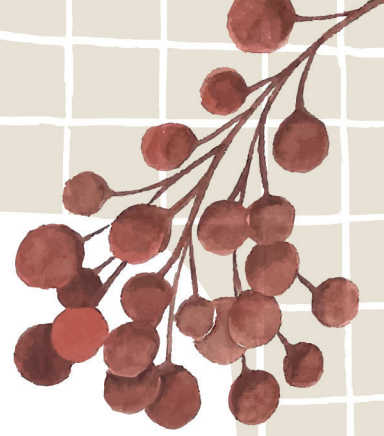
Cortar la naranja por la mitad y quitar las semillas, luego cortar en 5-6 trozos, con la cáscara.

En la procesadora poner: naranja, huevo, azúcar, jugo de naranja, aceite y mezclar todo hasta que la cáscara casi se pulveriza.

Unir la harina y el polvo de hornear y mezclar sólo hasta que se integren con el resto. Debe ser una masa densa, podría tener incluso un poco de grumos. No batir la masa demasiado.

Verter la masa en el molde y cocer en el horno caliente a 180 grados durante unos 30 minutos. Probar con un palillo de dientes, si después de haber introducido en el centro del pastel sale limpio y seco, está listo. Dejar enfriar y luego desmoldar y dejar reposar sobre una rejilla.





MELITAS DE POLENTA

Ingredientes:

- 200 gs. de premezcla
- 100 gs. de polenta (harina de maíz)
- 100 gs. de azúcar mascabo o común
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 1 huevo
- 3 cucharadas de miel
- 65 cc. de aceite
- Esencia de vainilla

Preparación:

En un recipiente colocamos todos los secos (premezcla, polenta, azúcar, polvo de hornear) y mezclamos.

Luego en el centro colocamos (huevo, miel, aceite y esencia de vainilla). Integramos todo súper bien y dejamos descansar unos minutos en heladera.

La masa queda pegajosa con el descanso toma estructura.

Luego haces bolitas con las manos y ubicamos en placa, separadas una de otras (durante la cocción se extienden)

Horno 180° 10/15 minutos

La polenta (harina de maíz) para que no se noté mucho la podés procesar en mixer ó licuadora.



PEPAS DE ALGARROBA

Ingredientes:

- 150 gs. de premezcla
- 1 cda. de polvo de hornear
- 20 gs. de harina de algarroba
- 50 gs. de azúcar mascabo
- 50 ml. de aceite
- 1 huevo
- Ralladura de naranja
- Dulce de membrillo o mermelada de frutilla

Preparación:

Mezclamos la premezcla con el polvo de hornear, el harina de algarroba y el azúcar mascabo.

Agregamos el aceite y vamos mezclando con los dedos, formando un arenado.

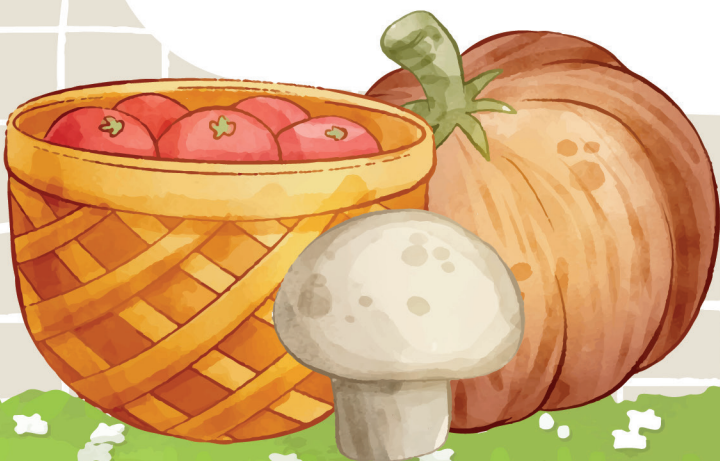
Después, agregamos ralladura de naranja, un huevo y amasamos.

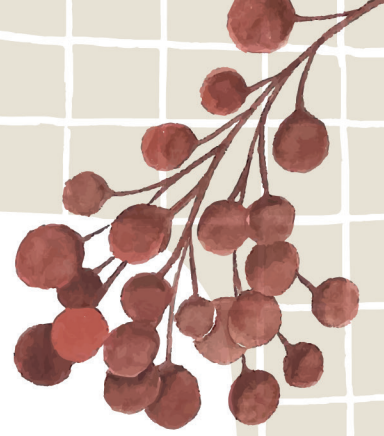
Si necesitan líquido para terminar de formar el bollo agregan una cucharada de leche.

Separamos en 12 partes iguales y damos forma. Hacemos bolitas y hundimos bien el centro. Cuanto más grande sea el huequito, más relleno entra...

Llenamos con dulce de membrillo o mermelada de frutilla!

Van al horno precalentado en 170° por 10 minutos y listo!





MINI PANCAKES DE BANANA

Ingredientes para 8 mini pancakes o 2 grandes:

- 1 banana chica
- 1 huevo
- 1 cdita. de polvo de hornear
- 1 cda. de aceite a elección
- 2 cdas. de premezcla o 3/4 cdas. de harina sin gluten, a elección.

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y batir hasta formar una mezcla medianamente espesa.

Calentar una sartén a fuego bajo y poner una cucharada de mezcla para hacer para mini pancake.

Cuando la superficie deje de brillar y se hayan formado burbujitas, dar vuelta y cocinar del otro lado 1 minuto más.



MUFFINS DE MANDARINA

Ingredientes:

- 2 mandarinas
- 120 gs. de azúcar
- 3 huevos
- 150 gs. de premezcla sin gluten
- 25 gs. de leche en polvo
- 50 gs. de harina trigo Sarraceno integral o harina de arroz (con trigo sarraceno sale más sequito)
- 1 tapita de esencia de vainilla
- 1/4 taza de aceite
- 1 cda. de polvo de hornear

Preparación:

En un bowl batir los huevos y el azúcar hasta formar una espuma blanca.

Rallar las mandarinas y exprimir el jugo en el mismo bowl. Agregar el resto de los ingredientes y batir.

Llenar los moldes de muffins hasta 3/4 del molde.

Cocinar en horno precalentado a 180°C aproximadamente 15 minutos o hasta que salga seco un palito al hinchar el centro

Opcional: decorar con glacé de mandarina: cantidad necesaria de azúcar impalpable disuelta en un cucharadita de jugo de mandarina

