

PAAC

Cuadernillo de Alimentación Saludable en Celiquía

PROGRAMA ALIMENTARIO PARA PERSONAS CON CELIAQUÍA

Secretaría de
Inclusión Social



Ministerio de
Desarrollo Social
Argentina

*primero
la gente*

MINISTERIO DE DESARROLLO
DE LA COMUNIDAD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
BUENOS AIRES

Autoridades

Gobernador

Axel Kicillof

Ministro de Desarrollo de la Comunidad

Andrés Larroque

Subsecretaria de Políticas Sociales

Juliana Petreigne

Director Provincial de Seguridad y Soberanía Alimentaria

Bruno José Bozzano

Director de Acceso a la Seguridad Alimentaria

Nicolás Bernabé Cuello

Directora de Nutrición y Calidad de los Alimentos

María Lucía Cacciutto

Contacto:

Teléfono: **0800-666-7232**

E-mail: nutricionpaac@gmail.com

paac@mdc.gba.gov.ar

Calle 55 N° 570 - La Plata (1900)



ÍNDICE

1. Compra Saludable.....	3
2. Manipulación segura libre de gluten, sin TACC...	7
3. Beneficios de las preparaciones caseras.....	9
4. Recetas libre de gluten, sin TACC.....	11
Ñoquis de papa	12
Masa multiuso de tarta, tapas de empanadas y fajitas.....	13
Pan.....	14
Figacitas de manteca	15
Chipacitos de cebolla.....	16
Masa básica de panqueques	17
Panqueque con fruta	18
Vegetales gratinados	19
Pizza	20
Bizcochuelo	21
Mezcla de 3 harinas para reemplazar premezclas.....	22
Rebozadores.....	22

Compra Saludable

Pensar en una alimentación saludable e inclusiva es poder elegir alimentos que sean aptos para todxs.



Ferias barriales del Ministerio de Desarrollo de la Comunidad

A la hora de hacer las compras te recomendamos:

1. Priorizar alimentos variados y frescos que son naturalmente libres de gluten, sin TACC, como frutas y verduras de todos los tipos y colores, huevos, carne vacuna, cerdo, pollo o pescado.

¿Qué frutas y verduras son mejores al momento de elegir?

Las frutas y verduras de estación son más económicas, ricas y de mejor calidad ya que conservan más sus nutrientes. Si está al alcance, te recomendamos elegir alimentos de productores locales, cooperativas o ferias barriales, agroecológicas, producidas sin pesticidas ni fertilizantes para proteger el ambiente ¡y la salud!

2. Elegir alimentos envasados mínimamente procesados libres de gluten sin TACC, como por ejemplo:

- Granos, harinas, féculas y almidones de los siguientes cereales y legumbres: maíz, arroz, amaranto, quinoa, algarroba, mijo, porotos, garbanzos, lentejas, arvejas; fécula de papa y mandioca; premezclas y derivados (ej: panes, pastas).
- Leche fluida o en polvo, quesos blandos (ej: quesos frescos, ricotta).
- Aceites (ej: girasol, maíz), semillas sin salar (ej: girasol, sésamo, zapallo) y frutas secas sin salar (ej: nueces).

Ninguno de estos alimentos se deben comprar fraccionados o sueltos. Tener el mismo cuidado con los condimentos.

Si tenes dudas: ¡No lo compres!

¿Sabías que hay cereales que son más saludables?

Los granos enteros y las versiones integrales (ej: arroz integral, harinas libres de gluten, sin TACC, integrales) nos benefician con su aporte en fibra y mayor contenido de nutrientes.

3. Evitar comprar gaseosas, jugos, aguas saborizadas, embutidos, fiambres, salchichas, productos de copetín (o snack), caldos, aderezos, galletitas saladas o dulces, alfajores, pastillas, chocolates u otras golosinas, porque aunque sean libres de gluten, sin TACC, son perjudiciales para la salud ya que contienen exceso de sal, azúcares, grasas e incorporan sustancias artificiales como colorantes, conservantes y saborizantes, entre otros.

● A diferencia de los productos industrializados las preparaciones caseras a base de alimentos naturales protegen la salud, promueven el bienestar y responden a nuestros gustos y costumbres.



¡El agua es la bebida ideal que necesita nuestro cuerpo, es lo más sano y económico!

¿Sabías que?...

Las huertas familiares y comunitarias surgen como una opción para facilitar el acceso a verduras y frutas frescas. Brindan la posibilidad de cultivar los propios alimentos, contribuyen a la economía a través del autoabastecimiento y son una oportunidad para obtener ingresos con la venta de excedentes. Además, ayudan a mejorar la calidad alimentaria y nutricional!

¿Cómo reconocemos los alimentos envasados libres de gluten sin TACC?

Es indispensable que todos los productos empaquetados estén bien cerrados, tengan el logo oficial (puede aparecer en color rojo o negro), la leyenda “libre de gluten” sin TACC y estar en el listado oficial del ANMAT.

Recordá leer las etiquetas y consultar si es libre de gluten sin TACC ingresando al listado integrado de Alimentos Libres de Gluten autorizados a través del sitio web de ALG de ANMAT <https://listadoalg.anmat.gob.ar/Home> o escribiendo a responde@anmat.gob.ar. **¡No te guíes únicamente por la presencia del logo oficial!**



¿Conocés si en tu zona se elaboran alimentos certificados libres de gluten, sin TACC?

Adquirir alimentos de producción local (que estén debidamente certificados), fortalece las economías regionales, mejorando los precios además de reducir el impacto ambiental.

Manipulación segura libre de gluten sin TACC

Es tan importante que la alimentación sea nutritiva y rica como segura, es decir, que no este contaminada con gluten, Trigo, Avena, Cebada o Centeno (TACC).

La contaminación con TACC se produce cuando un alimento deja de ser seguro por estar en contacto con gluten o con TACC, aunque sea en pequeñas cantidades, en cualquier momento de la elaboración. Para evitarla es necesario tener algunas precauciones:

A la hora de almacenar recordá:

- Ante la sospecha de que un producto se haya contaminado, es mejor no utilizarlo. Lo puede aprovechar otra persona que no tenga celiacía.
- Te recomendamos cerrar correctamente los paquetes, y guardarlos en recipientes tapados, identificados con etiquetas o colores.
- En alacena y heladera, guardar los productos sin gluten separados del resto, preferentemente en los estantes superiores para evitar la contaminación por derramamiento de otros alimentos. Dejar al frente los que están más cerca de vencer.



A la hora de preparar es muy importante:

- Lavarse las manos para cocinar.
- Limpiar muy bien las mesadas, superficies de trabajo, utensilios, ollas y sartenes antes y después de cocinar.
- Antes de realizar la preparación, colocar en la mesa o mesada todas los ingredientes y los utensilios necesarios para evitar posibles contaminaciones.
- Procurar tener utensilios de uso exclusivo como espumadera, colador de pastas u otros en los que puedan quedar restos de alimentos. Te recomendamos identificarlos del resto, por ejemplo pintando apenas el mango o colocar una cinta adhesiva. Luego de su uso lavarlos, secarlos y guardarlos rápidamente para que no queden en el área de trabajo durante la elaboración de alimentos con gluten y/o TACC.
- Es preferible usar elementos como repasadores, trapos, delantales y esponjas solo para cocinar alimentos libres de gluten, sin TACC.
- Realizar las preparaciones libres de gluten sin TACC en primer lugar, para evitar su contaminación.
- No utilizar el mismo medio de cocción para alimentos con y sin gluten y/o TACC como caldos, agua, aceite para realizar preparaciones como hervir fideos o freír alimentos rebozados.
- No colocar los alimentos en superficies que pueden estar contaminadas como la base del horno, el tostador, etc.

A la hora de comer no olvides:

- Ante la duda si un producto contiene gluten y/o TACC: no consumirlo.

- Los alimentos libres de gluten sin TACC deben disponerse en recipientes exclusivos y sin tener contacto con alimentos que puedan contenerlo.

- Los productos para untar, como mantecas, quesos, mermeladas, etc., deben ser exclusivos o haber sido fraccionados antes del primer uso para asegurar que no se haya contaminado con gluten y/o TACC.

- El utensilio utilizado para untar debe ser exclusivo para los productos libres de gluten, sin TACC.

Beneficios de las preparaciones caseras

Realizar las preparaciones en casa...

- Brinda mayor autonomía para elegir opciones más saludables, utilizando ingredientes naturales o mínimamente procesados.

- Habilita a utilizar menos colorantes y conservantes que los productos listos para consumir.

- Permite realizar preparaciones más económicas que comprar sus versiones elaboradas libres de gluten y sin TACC.

- Posibilita seleccionar ingrediente libres de gluten sin TACC y manipularlos de manera segura, garantizando que son preparaciones libres de gluten sin TACC.

- Ayuda a comer de acuerdo a nuestros gustos y hábitos.

- Permite adaptar preparaciones reemplazando sólo algunos ingredientes y así poder compartir la mesa con familiares y amigos.



A continuación te dejamos algunas recetas, para que puedas elaborarlas y aprovechar los beneficios de las preparaciones caseras que son parte de nuestros hábitos y costumbres.



Recetas libres de gluten, sin TACC

ÑOQUIS DE PAPA

Ingredientes

- Papas hervidas 500 grs
- Aceite 3 cucharadas soperas
- Ricotta 100 grs
- Huevo 1 unidad
- Almidón de maíz 350 grs
- Sal fina 1 cucharadita tipo té (opcional)



Preparación:

Hacer un puré con las papas hervidas calientes, agregar la sal (opcional), el aceite y la ricotta. Mezclar. Incorporar el huevo e integrar. Mantener la preparación calentita.

Agregar la mitad del almidón de maíz, mezclar y dejar reposar, cuando empiece a enfriar tomará un poco más de consistencia.

Agregar el resto del almidón de a poco y continuar amasando. Cortar en porciones, formar rollitos y cortar los ñoquis. Hervir en abundante agua.

Cuando suben dejar hervir unos 3 a 5 minutos, escurrirlos y servir.

Ideas de salsas: salsa de tomates y verduras las cuales se pueden enriquecer con lentejas pisadas, con carne y/o quesos.

MASA MULTIUSO PARA TARTAS, TAPAS DE EMPANADAS Y FAJITAS

Ingredientes para la masa

- Almidón de maíz 125 grs
- Fécula de mandioca 125 grs
- Leche en polvo 50 grs
- Goma xántica 1 cucharada sopera
- Polvo para hornear ½ cucharadita de té (opcional)
- Aceite 4 cucharadas soperas
- Huevo 2 o 3 dependiendo del tamaño

Preparación:

Colocar todos los ingredientes secos en un recipiente e integrar.

Incorporar el aceite y los huevos. Si es necesario, añadir un poquito de agua.

Amasar hasta lograr una masa tierna y lisa (homogénea).

Reservar para su utilización cubierta con film.

Ejemplos de rellenos: zapallitos, calabaza, brócoli, berenjenas, acelga, choclo, zanahoria, cebolola, tomate, morrón, puerro, pollo, carne, etc. Para hacer ésta preparación más saludable agregar semillas a la masa y/o rellenos.

PAN

Ingredientes para la masa

- Harina premezcla 280 grs
- Leche 220 cc
- Huevos 2 unidades
- Azúcar 2 cucharadas soperas
- Aceite 1 cucharada soperas
- Levadura seca 10 grs (1 sobre)



Preparación:

Encender el horno a 180°C de temperatura.

Mezclar en un bol la premezcla tamizada, el azúcar y la levadura.

Agregar 2 huevos, el aceite y la leche tibia.

Batir aproximadamente por 5 minutos hasta que quede una masa suave y cremosa.

Aceitar una budinera de 25 cm de largo y volcar la masa.

Tapar con lienzo. Dejar levar en ambiente cálido por 40 minutos o hasta que duplique su volumen.

Cocinar en horno por 40 minutos.

Desmoldar y dejar enfriar sobre rejilla.

***Ideas:** Para hacer tus panes más ricos y nutritivos podés agregar diferentes semillas de: chia, lino y girasol.*

Sabías que ...

En el caso de las legumbres, frutas secas, semillas y cereales integrales, algunas sustancias pueden hacer que no se aprovechen del todo los nutrientes. Para mejorar esta situación pueden aplicarse diferentes procesos, uno es el remojo. Para ello se deben lavar las semillas, granos, legumbres y frutos secos enteros y dejar en remojo de 4 a 12 horas según el tamaño y variedad. Transcurrido el tiempo desechar este líquido. Pueden ser usadas para cocinar, tostar o freezar. También se recomienda triturar las semillas.

FIGACITAS DE MANTECA

Ingredientes para la masa

- Fécula de mandioca 150 grs
- Almidón de maíz 70 grs
- Leche en polvo 100 grs
- Azúcar 1 cucharadita
- Goma xántica 5 grs
- Levadura fresca 30 grs
- Huevo 1 unidad
- Manteca 70 grs
- Agua cantidad necesaria
- Sal fina 1 cucharadita tipo té (opcional)



Preparación:

Colocar todos los ingredientes secos en un bol, o bien en la procesadora. Agregar el huevo, la manteca y el agua, batir o procesar hasta que se forme una masa.

Colocar la masa en una bolsa y llevar a la heladera por lo menos 1 hora.

Luego, espolvorear la mesada con almidón de maíz y estirar la masa dejándola de un espesor aproximado de 1 cm.

Cortar círculos de 6 cm de diámetro aproximadamente y colocar sobre una fuente. Dejar reposar 15 minutos tapados (con film o repasador limpio).

Llevar a horno moderado (aprox 180°C) por 20 minutos.

Ideas: se pueden pintar con yemas y semillas de lino o sésamo.

CHIPACITOS DE CEBOLLA

Ingredientes para la masa

- Cebollas 2
- Queso cremoso 200 grs
- Queso rallado 100 grs
- Fécula de mandioca 350 grs
- Polvo para Hornear 1 cucharadita de té
- Aceite 2 cucharadas
- Huevos 2
- Leche cantidad necesaria
- Opcional: sal, pimienta



Preparación :

En una sartén dorar las cebollas picadas.

Colocar en un bol los quesos, agregar la fécula de mandioca, el polvo para hornear, condimentos e integrar.

Agregar el aceite, los huevos y las cebollas.

Por último adicionar en cantidad necesaria leche de forma tal que nos permita formar una masa de consistencia pegajosa.

Tomar pequeñas porciones de esa masa y formar bollos del tamaño de una nuez.

Colocar sobre una placa y llevar a horno moderado (180°C) por aproximadamente 12 a 15 minutos.

MASA BÁSICA DE PANQUEQUES

Ingredientes para la masa

- Leche 1 1/2 taza
- Huevos 3 unidades
- Almidón de maíz 180 grs
- Fécula de mandioca 50 grs
- Aceite 1 chorrito
- Aceite para la panquequera o sartén cantidad necesaria
- Condimentos a elección para versiones saladas: sal, pimienta, pimentón, etc.



Preparación:

Colocar en un bol la leche, agregar los huevos y mezclar.

Luego incorporar las harinas, el chorrito de aceite y condimentos elegidos. Mezclar muy bien, evitando la formación de grumos.

Calentar una panquequera o sartén, agregar un poquito de aceite y colocar una porción de la preparación anterior, esparciéndose de manera tal que se forme una película delgada sobre la superficie de la panquequera. Cocinar de ambos lados

***Ideas:** Podés utilizar la masa para hacer canelones o lasañas con diferentes verduras: acelga /espinaca/berenjenas con salsas, torres de panqueques con tomate, zanahoria rallada, morrones, pepinos, pollo, queso, huevos.*

PANQUEQUE CON FRUTAS

Masa

- Leche 150 ml
- Fécula de mandioca 75 grs.
- Huevos 1 unidad
- Aceite 5 cc (una cucharita de té)
- Azúcar 5 grs (una cucharita de té)
- Ralladura de naranja o limón c/n

Para cobertura

- Banana o manzana 1 ½ unidad
- Azúcar 30 grs. (Para espolvorear o decorar con caramelo)

Preparación:

Batir en un bol la leche con los huevos.

Agregar el aceite y el azúcar.

Incorporar de a poco con tamiz la fécula de mandioca, continuar batiendo hasta que no queden grumos.

Agregar la ralladura de naranja o limón. Mezclar bien.

Dejar reposar en la heladera 30 minutos.

A fuego medio derretir un rulo de manteca o una cucharadita de aceite en la panquequera o sartén y mover en toda la superficie. Retirar del fuego.

Verter 1 cucharón de la preparación y agregar rodajas de banana o manzana bien finitas.

Espolvorear con un poco de azúcar.

Llevar a fuego y cocinar de ambos lados hasta que tomen color.

VEGETALES GRATINADOS

Ingredientes

- Brócoli o coliflor 500 grs
- Salsa blanca para gratinar:
 - Leche 300 ml
 - Almidón de maíz 25 gramos
 - Aceite 1 cucharada
 - Yema 1 unidad
 - Queso rallado 15 grs
 - Opcional: Nuez moscada, sal y pimienta



Preparación:

Lavar bien y cortar las flores de coliflor o brócoli, realizar un corte en cruz en la base, para que se cocinen parejo. Hervir hasta que estén tiernos, colar y reservar.

Salsa blanca para gratinar

Poner en una olla el almidón de maíz, agregar de a poco la leche fría y mezclar bien.

Llevar a fuego medio, agregar el aceite y los condimentos elegidos.

Remover continuamente hasta que espese, con cuchara de madera para evitar que se formen grumos.

Retirar del fuego y agregar la yema, previamente disuelta en un poco de leche, y el queso de rallar.

Colocar en una fuente parte de la salsa, los vegetales, cubrir con el resto de la salsa y gratinar a horno moderado 30 minutos.

***Ideas:** También se puede utilizar la salsa con repollitos de Bruselas, pencas de acelga, berenjenas, zapallitos rellenos o para salsear pollo o pescado.*

PIZZA

Ingredientes para la masa

- Premezcla de panadería y repostería sin TACC 280 grs
- Agua tibia 240 cc
- Levadura en polvo 10 grs
- Azúcar 20 grs
- Aceite 15 cc
- Sal 1 pizca (opcional)



Preparación:

Encender el horno a moderado. Mezclar en un bol, la premezcla tamizada, el azúcar y la levadura.

Agregar el aceite y el agua tibia.

Batir por 3 minutos hasta que se forme una masa lisa y cremosa.

Aceitar una pizzera de 30 cm de diámetro. Volcar la masa.

Con una cuchara mojada extender la masa sobre la pizzera.

Dejar levar hasta que duplique su volumen. Cocinar en la parte inferior del horno por 15 minutos para que dore la base.

Retirar del horno.

Ideas para cubrir: agregar salsa de tomate casera, queso y vegetales a gusto: cebolla, acelga/espinaca, vegetales salteados, tomates, huevos. Se puede usar una salsa blanca bien espesa en reemplazo del queso.

BIZCOCHUELO

Ingredientes

- Mezcla de tres harinas 200grs (tamizar y combinar 80 grs de almidón de maíz, 60 grs de fécula de mandioca y 60 grs de harina de arroz)
- Huevos 6 unidades
- Azúcar 200 grs
- Polvo para Hornear 2 cditas
- Ralladura de una naranja o limón. Reemplazo: esencia de vainilla



Preparación:

Aceitar y enharinar un molde de 26 cm de diámetro.
Batir los huevos con el azúcar hasta obtener una preparación bien clara y espumosa (punto letra).
Agregar las ralladuras.
Mezclar los ingredientes secos e incorporar al batido en forma envolvente.
Llevar a horno moderado durante 45 minutos.
Luego, apagar el horno y esperar 5 minutos antes de retirar.
Desmoldar y a disfrutar.

MEZCLA DE TRES HARINAS PARA REEMPLAZAR PREMEZCLAS

- 300 grs de harina de arroz
- 300 grs de fécula de mandioca
- 400 grs de almidón de maíz

Se obtiene así 1 kg de harina a la que denominamos “mezcla de tres harinas” que puede utilizarse en reemplazo de premezclas

REBOZADORES

Opciones de rebozadores para vegetales, carnes, quesos, etc:

- Harina de maíz.
- Tostaditas de arroz procesadas, condimentadas, con almidón de maíz.

Algunas ideas para usar estas variantes de rebozadores:

- milanesas de vegetales (berenjenas, calabaza, zapallitos).
- croquetas de verduras y de arroz.
- milanesas de pescado, carne o pollo.
- bastoncitos de mozzarella.

Para tener más ideas de preparaciones te compartimos el Primer Recetario Federal sin TACC Sabores Argentinos elaborado por los ministerios de Salud y Desarrollo Social de la Nación <https://bancos.salud.gob.ar/recurso/recetario-federal-sin-tacc>

**MINISTERIO DE
DESARROLLO DE
LA COMUNIDAD**



**GOBIERNO DE LA
PROVINCIA DE
BUENOS
AIRES**