



Desarrollo
saludable

La prevención es la mejor
manera de cuidar tu salud.



volumen
2

Recetario
apto para deleitarse **sin**
TACC



f @ /BASaludable



Introducción

La enfermedad celíaca es la intolerancia total y permanente a las proteínas contenidas en el gluten de los cereales trigo, avena, cebada y centeno (**TACC**).

El único **tratamiento** existente hasta la actualidad es la eliminación total de estos cereales de la dieta, durante toda la vida y aunque no haya síntomas. Pequeñas ingestiones de gluten producen graves lesiones en el intestino, aumentando las complicaciones y el riesgo de otras enfermedades.

El gluten se encuentra en muchos alimentos de consumo frecuente, algunos de los cuales son fácilmente reconocibles como el pan, fideos, galletitas, facturas y tortas. Pero también lo podemos encontrar formando parte de **aditivos** (espesantes, gelificantes, saborizantes, colorantes) en otros alimentos. Por lo tanto **hay que asegurarse de que los alimentos y sus marcas figuren en los listados oficiales** como aptos para su consumo. Los alimentos y productos que figuran en los listados se analizan y actualizan periódicamente.

Podés encontrar el listado del INAL en:

www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/alimentos-aptos-para-celiacos. O consultar con nuestros nutricionistas y retirar la versión impresa en cualquiera de las siguientes Estaciones Saludables:

- Rosedal: av. Iraola y av. Sarmiento.
- Golf: Andrés Bello, casi esquina Ernesto Tornquist.
- Parque Indoamericano: av. Castañares y av. Escalada.
- Plaza Sudamérica: Piedra Buena y Fernández de la Cruz.
- Parque Patricios: Patagones y Monteagudo.
- Parque Saavedra: av. García del Río y av. Melián.
- Parque Avellaneda: av. Lacarra y av. Directorio.
- Parque Centenario: Díaz Vélez y av. Patricias Argentinas.
- Parque Los Andes: Dorrego y av. Corrientes.
- Plaza Rubén Darío: av. Libertador y Austria.
- Parque Chacabuco: Emilio Mitre y Asamblea
- Corrientes y Uruguay.

También podés retirar los listados en los Hospitales de referencia y los Centros de Salud (CESACs) del Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.

Además, si todavía no lo tenés, pedí la primera versión del recetario sin TACC en las Estaciones Saludables anteriormente listadas.



Básicos de la cocina sin TACC

¿Qué es y para qué sirve el chicle de mandioca o chuño?

El chicle de mandioca es el resultado de mezclar fécula de mandioca con agua y que, llevado al fuego, se transforma en una sustancia chiclosa transparente que sirve para que las masas sin gluten o sin tacc sean más extensibles, tengan más cohesión y no se resquebrajen al amasarlas.

¿Cómo se prepara?

Disolver 1 cda. de fécula de mandioca en 100cc de agua y luego llevar a fuego sin dejar de revolver hasta formar un chicle transparente que se despegue del fondo.

¿Te quedaste sin premezcla?

Probá reemplazarla por:

- 300g fécula de mandioca + 300g harina de arroz + 400g almidón de maíz
- O por:
- 300g fécula de mandioca + 300g almidón de maíz + 300g leche en polvo + 1 cda. de goma xántica

Mezclar las harinas y tamizar. Envasar y rotular con el nombre del producto y fecha de vencimiento del ingrediente más próximo a vencer.

¿No tenés pan rallado apto?

En su reemplazo podés usar harina de arroz, harina de maíz, galletas de arroz procesadas o semillas de girasol, lino, sésamo tostadas y procesadas.

Tabla de medidas y pesos:

1 taza de pasas = 150g.

1 taza de nueces = 100g.

1 taza de miel = 290g.

1 cucharada sopera = 20g = 3 cucharaditas.

1 cucharadita (té) = 10g.

1 taza (de té) = 16 cdas. soperas (al ras).

1 taza de harina de arroz = 190g.

1 taza de harina de mandioca = 150g.

1 taza de almidón de maíz = 150g.

1 taza de harina de soja = 100g.

1 taza de harina de maíz = 150g.

1 cucharada (al ras) de manteca = 15g.

1 cucharada (al ras) de azúcar = 15g.

1 cucharada (al ras) de azúcar negra = 13g.

1 cucharada (al ras) de miel = 25g.

1 cucharada (al ras) de almidón de maíz = 10g.

1 cucharada (al ras) de harina de soja = 10g.

1 cucharada (al ras) de aceite = 10g.

1 cucharada (al ras) de polvo leudante = 3g.

Dulce tentación

Masa quebrada: Pasta Frola

Ingredientes:

300g de harina premezcla, cantidad necesaria de almidón de maíz o fécula de mandioca para el amasado, 1 pizca de sal, 100g de manteca, 100g de azúcar, 1 huevo, esencia de vainilla, leche (si es necesario para formar la masa), 500g de dulce de membrillo.

Enmantecar y enharinar el molde. Hacer un arenado con harina, sal, manteca y azúcar hasta deshacer los grumos de manteca. Realizar una corona y colocar en el centro el huevo con la esencia. Unificar de a poco con la ayuda de una

espátula plástica o cornet y amasar bien hasta formar un bollo liso. Llevar la masa a la heladera cubierta en film por, al menos, 30 minutos.

Con un poco de agua diluir el dulce de membrillo a baño maría o 30 segundos en microondas hasta que quede una pasta homogénea.

Estirar hasta lograr 3-4mm de espesor. Rellenar con el dulce. Pintar con huevo la superficie de la masa. Hornear a fuego mediano por 40 minutos.

Otras opciones:

- ★ La masa quebrada puede utilizarse para hacer galletitas y todo tipo de tartas dulces.
- ★ Es una masa que siempre debe estar fría y trabajarse con bastante almidón en la mesada para que no se pegue.
- ★ Para saborizar el dulce se puede reemplazar el agua por vino tinto u oporto.

Si querés hacer galletitas:

- ★ Se puede reemplazar 50g de premezcla por 50g de cacao y así obtener galletitas de chocolate.
- ★ O agregar a la masa 100g de chips de chocolate, pasas de uva, coco rallado, nueces o almendras, etc.
- ★ También podés saborizar con ralladura de limón o naranja en reemplazo de la esencia de vainilla.

Pepas de Girasol

Ingredientes:

150g de harina premezcla, 100g de almidón de maíz, 150g de semillas de girasol, 100cc de aceite, 100g de azúcar, 1 huevo, esencia de vainilla, leche (si es necesario para formar la masa), 500g de dulce de membrillo.

Procesar las semillas de girasol. Aceitar una placa. Disponer los secos en un recipiente (premezcla, almidón de maíz, semillas procesadas y azúcar). Mezclar el huevo con el aceite e incorporar a los secos de a poco amasando bien hasta formar una masa unida. Envolver la masa en film y enfriar en heladera por 30 minutos. Armar un cilindro de 3 cm. de diámetro aproximadamente. Cortar rodajas de 1,5cm de ancho y colocar las rodajas en la placa. Presionando en el centro con el pulgar, formar un hueco y colocar el dulce de membrillo. Hornear 15 min. en horno fuerte.

Budín de banana

Ingredientes:

4 bananas procesadas o bien pisadas, 300g de harina premezcla (2 tazas), 75g de manteca blanda, 100g de azúcar (1 taza), 2 huevos, esencia de vainilla, 1 cda. de polvo de hornear.

Encender el horno a mínimo. Enmantecar y enharinar la budinera. Batir la manteca con el azúcar hasta lograr una crema. Incorporar los huevos, la esencia de vainilla y el puré de banana. Agregar la harina premezcla junto con el polvo de hornear de a poco, con la ayuda de un cernidor hasta formar una pasta homogénea sin grumos. Colocar la pasta en la budinera y hornear a fuego mínimo por 40 minutos o hasta que al introducir un cuchillo en la masa éste salga completamente limpio.

Recordá: No abrir el horno antes de los 30 minutos de cocción ya que se bajará el levado por completo y quedará una masa apelmazada y cruda por dentro.

Opcional:

- ★ Saborizar con canela y un poco de oporto.
- ★ Agregar a la masa 75g de chips de chocolate y 75g de nueces.
- ★ Bañar el budín con cobertura de chocolate.



Panqueques

Ingredientes: 200g de harina premezcla, 3 huevos, 500cc leche, esencia de vainilla, manteca (cantidad necesaria).

Tamizar la premezcla. Procesar todos los ingredientes. Cocinar vuelta y vuelta en una sartén enmantecada.

Opcional

★ Para hacer canelones o crepes salados, en lugar de esencia de vainilla, agregar una pizca de sal.

Flan de amaranto

Ingredientes: 100g de amaranto, 150g de azúcar, 1 c. de esencia de vainilla, 4 huevos, ½ litro de leche, puré de 4 manzanas.

Colocar en una olla el amaranto y llevar a fuego hasta tostarlos levemente. Colocar los huevos en un recipiente y batir hasta romper el ligue, luego incorporar el azúcar, la esencia de vainilla, la leche y el puré de manzanas cocidas, mezclar y por último añadir el amaranto tostado, mezclar nuevamente. Verter la preparación en una budinera con una base de caramelo, cubrir con papel aluminio y cocinar a baño maría en horno precalentado a fuego medio durante 1 hora aproximadamente.

Churros

Ingredientes: 250g de harina premezcla, 250cc agua, sal.

Calentar el agua con la sal hasta el primer hervor. Tamizar la harina en un recipiente y verter el agua hirviendo, trabajar la masa hasta que se desprenda del recipiente. Aplastar la masa para quitar el aire encerrado. Colocar en una churrera o manga pastelera y dar forma. Freír en aceite neutro a 180° C. Retirar y pasar por azúcar.

Visitas de sorpresa, ¿qué cocino?

Hamburguesas de lentejas

Ingredientes: 2 tazas de lentejas cocidas bien escurridas y procesadas, 2 tazas de arroz blanco doble carolina bien cocido, 100g de cebolla rehogada, perejil, sal y pimienta, pan rallado (apto) cantidad necesaria.

Mezclar bien todos los ingredientes y utilizar pan rallado suficiente para formar una masa que no se pegue y tenga cohesión. Armar las hamburguesas y cocinar en placa para horno aceitada por 5 minutos en horno fuerte.

Otras opciones:

- ★ Reemplazar el pan rallado por semillas procesadas.
- ★ Hamburguesas rellenas: armar con la palma de la mano dos discos finos. Ubicar sobre la superficie de un disco queso fresco, morrón, tomate seco, aceitunas, espinaca procesada, etc. Luego cerrar colocando otro disco por encima cuidando de sellar bien los bordes para que no se escape el queso durante la cocción.

Sopa paraguaya

Ingredientes: 2 cebollas rehogadas, 500cc de leche, 500g de harina de maíz (polenta), 6 huevos, 500g de queso pategrás, aceite, sal y pimienta.

Mezclar la leche con los huevos, salpimentar y agregar la harina de maíz hasta que no queden grumos (se puede hacer en licuadora). Agregar

la cebolla rehogada. Adicionar cubos de queso. Llevar a horno medio en una placa aceitada por media hora a 40 minutos.

Chaw fan de arroz integral

Ingredientes: 2 pechugas de pollo, aceite, pimienta, 1 cda. de jengibre picado, 2 dientes de ajo picado, 2 tazas de arroz integral, 2 cdas. de salsa de soja, 2 ramas de cebolla de verdeo, ½ taza de arvejas, ½ taza de choclo desgranado, 4 huevos.

Cocinar el arroz. Colocar los huevos en un recipiente y condimentar con sal, batir hasta romper el ligue. Rociar una sartén de teflón con aceite vegetal y una vez caliente verter los huevos. Cocinar a medida que rompemos el omelette para que la cocción



sea pareja. Retirar y reservar. Saltear en un wok caliente con aceite la pechuga de pollo previamente cortada en finas tiras, el ajo y el jengibre. Agregar la cebolla de verdeo picada, el omelette picado, el arroz, las arvejas y el choclo. Condimentar con salsa de soja y pimienta. Mezclar bien para que se incorporen todos los sabores.

Frittata

Ingredientes: 2 cebollas, 1 brócoli blanqueado, 1 atado de espinaca cocido, 2 cdas. de perejil picado, 200g de queso fresco en cubos, 250g de ricota, 6 huevos.

Saltear las cebollas. Colocar en un recipiente los brócolis blanqueados junto con las cebollas salteadas, la ricota desmenuzada, el queso fresco en cubitos, las espinas blanqueadas y bien escurridas, sal, pimienta y los huevos. Mezclar bien.

Poner la preparación en una sartén o fuente para horno con una pizca de aceite y cocinar en horno a 200°C hasta que esté firme. Retirar y cortar en porciones.

Otras opciones:

- ★ Se pueden agregar aceitunas negras y rodajas de tomate en la superficie para decorar.
- ★ Si se pica el brócoli y la espinaca, también se pueden utilizar como relleno de empanadas o tartas.

Ragú de carne vacuna

Ingredientes: 2 bifes de chorizo, 1 cebolla, ½ morrón, 1 zanahoria grande, 2 dientes de ajo, aceite, sal y pimienta, 1 taza de chauchas cocidas, ½ vaso de vino tinto, 520cc de puré de tomate, 2 hojas de laurel.

Cortar los bifes en cubitos. Picar la cebolla y el morrón.

Cortar la zanahoria en cubos pequeños. En una sartén caliente saltear la carne. Retirar. Saltear en la misma sartén la cebolla, el morrón, y los dientes de ajo. Salpimentar. Incorporar la zanahoria, las chauchas y dorar. Agregar la carne a los vegetales y al vino tinto. Reducir a fuego bajo por 2 minutos. Agregar el puré de tomate con las hojas de laurel. Cocinar a fuego muy bajo hasta reducir a la mitad el líquido.

Otras opciones

- ★ Se pueden reemplazar los bifes de chorizo por lomo, cuadril, paleta u osobuco.
- ★ También se puede elegir supremas de pollo cortada en cubos.
- ★ Acompañar con papas hervidas con piel, aplastadas y doradas vuelta y vuelta en sartén o con una porción de garbanzos, porotos o habas.

Risotto de quínoa

Ingredientes: 80g de quínoa, 2 cdas. de aceite de oliva, 2 tazas de agua, ¼ cebolla, ½ zanahoria, 50g de calabaza, ½ taza de lentejas cocidas, ½ taza de pasas de uva rubias, 1 pizca de canela, 2 cdas. de queso rallado.

Calentar una olla pequeña y dorar la quínoa con el aceite de oliva a fuego lento. Agregar el agua y revolver. Bajar el fuego. Picar bien la cebolla, la zanahoria y la calabaza en cubos chicos. Agregar los vegetales. Incorporar las lentejas previamente hervidas, las pasas de uva rubias y la canela. Cocinar a fuego lento hasta que se evapore todo el líquido. Dejar reposar y terminar con el queso rallado.

Malfattis de ricota y zanahoria

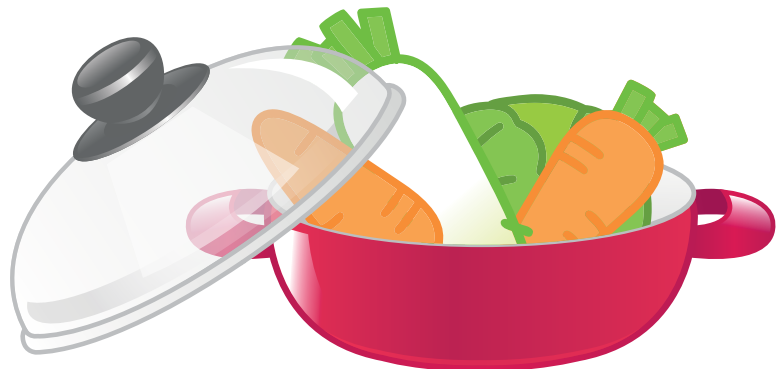
Ingredientes: 2 tazas de premezcla, 1 taza de ricota, 1 taza de puré de zanahoria, nuez moscada, pimienta y sal.

Cocinar la zanahoria al vapor. Procesar junto a la ricota. Incorporar la premezcla de a poco y ayudarse con un cernidor hasta formar una pasta bien homogénea. Condimentar a gusto. Colocar en una manga la pasta y sobre la olla con agua hirviendo presionar la manga e ir cortando los malfattis con un cuchillo.

Si no disponemos de una

manga podemos tomar pequeñas porciones y, con la ayuda de dos cucharas, darle forma cilíndrica. Hervir en abundante agua. Una vez que suban a la superficie, están listos.

La pasta se puede congelar en la misma manga por 6 meses en el freezer. Al descongelar, agregar 2 cdas. más de premezcla y mezclar hasta homogeneizar.



Algunas opciones de salsas para acompañar pastas...

★ Salsa bechamel

Ingredientes: almidón de maíz 30g, manteca 30g, leche 300 cc, sal, pimienta, nuez moscada a gusto.

Derretir manteca y agregar almidón de maíz. Cocinar por 1 minuto.

Agregar la leche tibia y batir hasta que hierva durante 1 minuto. Condimentar con sal, pimienta y nuez moscada.

Usos de la salsa bechamel: para gratinar pastas, arroz o vegetales junto con queso y/o huevo, como relleno de croquetas, budines, empanadas y/o tartas.

★ Salsa de calabaza y zanahoria

Ingredientes: 150g de puré de calabaza, 150g de puré de zanahoria, 100g de salsa bechamel, 50cc crema de leche, sal, pimienta y nuez moscada.

★ Salsa de espinaca

Ingredientes: 200g de espinaca cocida procesada, 200cc de salsa bechamel, 100cc de crema de leche, pimienta, sal y nuez moscada.

★ Salsa de brócoli

Ingredientes: 200g de brócoli procesado, 200cc de salsa Bechamel, 100cc de crema de leche, sal, pimienta y nuez moscada.

★

Pesto rojo

Ingredientes: 200g de tomates secos, agua c/n, 1 diente de ajo, 50g de nueces, 100g de queso parmesano, c/n de aceite de oliva, sal y pimienta.

Hidratar los tomates secos en agua hirviendo por 2 minutos aproximadamente. Dejar reposar hasta que estén tiernos. Escurrirlos bien y disponer en un procesador de alimentos con el ajo, las nueces, el queso parmesano rallado y el aceite de oliva. Salpimentar.

Postres ricos y rápidos

Helado de limón

Ingredientes: 2 limones, 1 pote de yogur natural, 1 pote de queso untable descremado, edulcorante a gusto.

Rallar $\frac{1}{2}$ limón. Exprimir los limones y mezclar su jugo y la ralladura de limón con el resto de los ingredientes. Freezar durante 5 horas.

Copa de arroz cremoso tropical

Ingredientes: 1 pote de yogur descremado de vainilla, 4 cdas. bien colmadas de queso blanco descremado, 1 taza de arroz blanco bien cocido, edulcorante a gusto y esencia de vainilla, 2 bananas, 4 galletas de arroz desmenuzadas, canela, cacao en polvo y maní picado.

Procesar el arroz cocido, el queso descremado, el yogurt, con el edulcorante y la esencia de vainilla.

Colocar la pasta en una manga de repostería. Intercalar capas de la crema de arroz con las rodajas de banana y las galletas de arroz procesadas incorporando en forma de lluvia la canela y el cacao en polvo. Decorar con maní picado.

Alfajor marplatense helado

Ingredientes: 8 galletas de arroz, 160g de queso untable descremado ($\frac{1}{2}$ pote), 250g dulce de leche light, chocolate cobertura amargo.

Mezclar bien el queso crema con el dulce de leche hasta lograr una pasta bien firme. Armar los alfajores con las

galletas de arroz. Freezar durante 3 horas. Cubrir con el chocolate cobertura y volver a freezar por 1 hora.

Tiramisú

Ingredientes: 200cc de crema light, 320g de queso untable descremado, 4 cdas. soperas de café instantáneo, 4 cdas. soperas de cacao en polvo, 4 sobres de edulcorante en polvo, 1 taza chica de vino oporto, 8 vainillas, 100g de nueces picadas.

Batir la crema. Mezclar bien con el queso crema el edulcorante, el café y el cacao en polvo. Disponer la mitad de las vainillas en la base de una fuente. Humedecer con la mitad del vino. Esparcir la crema de café sobre las vainillas y cubrir



con las vainillas restantes. Humedecer con el vino y cubrir la superficie con cacao en polvo y las nueces picadas. Refrigerar por 1 hora en heladera.

Carpaccio de pomelo rosado y chocolate

Ingredientes: 2 pomelos rosados, 100g de chocolate cobertura amargo, 1 cda. de miel, 50g de almendras picadas.

Pelar los pomelos y cortar en gajos finos. Disponerlos en un plato en forma de abanico y cubrir con virutas de chocolate (ayudándote con un pelapapas) entre gajo y gajo. Colocar por encima la miel y las almendras picadas.

Otras opciones:

- ★ Se puede utilizar como relleno de los crepes.
- ★ Puede acompañarse con el helado de limón.

Dips y salsas

Salsa de mostaza

Ingredientes: ½ taza de granos de mostaza, ½ taza de agua, 6 cdas. de vinagre de manzana, 1 cda. de miel, 2 cdas. de salsa de soja, una pizca de pimienta y nuez moscada.

Enjuagar con agua fría los granos de mostaza en un colador fino bajo. Hervir todos los ingredientes a fuego bajo durante 20 minutos. Enfriar y procesar (opcional). Puede conservarse en heladera durante 1 mes.

Ideal para acompañar carne de cerdo asada combinada con queso crema o para untar pan para sándwich.

Mayonesa de zanahoria

Ingredientes: 2 zanahorias, 4 rodajas de calabaza, 50cc de aceite de oliva, 100cc de aceite de girasol, 1 cda. de jengibre rallado, sal y pimienta.

Pelar y cortar en cubitos las zanahorias y la calabaza. Procesar con un poco de agua hasta lograr un puré. Agregar el jengibre, la sal y la pimienta e incorporar en forma de hilo el aceite de oliva y el aceite de girasol.

Ideal para acompañar todo tipo de pescados, carnes frías, pastas y arroz.

Salsa de yogurt y pepino

Ingredientes: 1 cda. de aceite de oliva, 1 diente de ajo, ½ pepino, sal a gusto, ½ cda. de vinagre de vino blanco, 1 pote de yogurt natural.

Cortar el pepino en cuadrados muy pequeños. Picar el ajo finamente. En un recipiente mezclar el pepino, el ajo y el aceite de oliva. Condimentar con sal y vinagre. Por último, incorporar el yogurt.

Ideal para condimentar ensaladas de hojas o para untar pan para sándwich.



Puré de berenjenas

Ingredientes: 50cc. de aceite de oliva, 50g de aceitunas negras descarozadas, 1 diente de ajo, 2 berenjenas, ½ cebolla, ½ cda. de jugo de limón, sal a gusto.

Asar las berenjenas en el horno caliente. Abrir al medio y retirar la pulpa. Cortar la cebolla en rodajas muy finas. Picar el ajo finamente. Filetear las aceitunas. Procesar la pulpa de berenjena con la cebolla, la sal, el ajo, el jugo de limón y el aceite de oliva. Fuera de la procesadora integrar las aceitunas negras.

Ideal para untar pan para sándwich de vegetales, acompañar una ensalada capresse, vegetales asados, pastas o risottos.

Salsa Ketchup

Ingredientes: 500g de tomate perita, 500g de cebolla, 250g de azúcar, 125cc de vinagre blanco, 1 cda. de pimentón, 1 cda. de pimienta en polvo, 1 cdita. de canela en polvo, 1 cdita. de jengibre rallado, 2 cdas de azúcar negra, sal.

Sumergir los tomates en agua hirviendo por 30 segundos. Pelarlos bajo el chorro de agua fría. Cortar los tomates y las cebollas en rodajas finas y cocinar 30 minutos a fuego lento. Procesar hasta obtener un puré. Colocar nuevamente en la cacerola y agregar el azúcar y el vinagre. Revolver continuamente y cocinar hasta que espese. Luego, incorporar el resto de los ingredientes. Mezclar y retirar del fuego.

Puede conservarse hasta 15 días en heladera y 3 meses en freezer.

Ideal para acompañar carne de cerdo asada o carnes frías, para untar pan para sándwich de vegetales combinado con queso crema, para salteados de chop suey con arroz o arrolladitos primavera (empanaditas chinas)

Cuidado con la contaminación cruzada

¿A qué se denomina contaminación cruzada?

Un alimento libre de gluten puede contaminarse, es decir, perder su condición de libre de gluten por estar en contacto con otros que sí lo contengan. Esto puede ocurrir por haber usado los mismos utensilios para manipular unos y otros sin limpiarlos correctamente. Evitar este tipo de contaminación cruzada es igual de importante para personas con enfermedad celíaca como la elección de alimentos sin TACC, ya que con solo ingerir pequeñas migas de gluten se producen graves lesiones en el intestino, aumentando las complicaciones y el riesgo de contraer otras enfermedades.

¿Dónde puede haber contaminación cruzada?

En todo momento de la cadena alimentaria:

1) **Desde el momento de la cosecha** del grano como también en su almacenamiento en silos, si ese campo produce trigo, avena, cebada o centeno. Asimismo, se puede producir contaminación cruzada en el procesamiento realizado en los molinos, ya que generalmente se utilizan los mismos tanto para la molienda de harinas con gluten como de las harinas que no lo contienen.

2) **Durante su transporte y distribución**, si los camiones

transportan o en los depósitos se almacenan alimentos con y sin TACC juntos.

3) **En los comercios**, tanto en su almacenamiento como en su expendio: góndolas no diferenciadas, venta de alimentos sin TACC sueltos donde se pudo haber utilizado la misma pala o recipiente para un alimento con gluten, servicio de helados, venta de fiambres feteados al momento.

4) **En las cocinas**: tanto en nuestro hogar como en las cocinas de los restaurantes y servicios de catering, la contaminación se puede dar durante:



El almacenamiento

Heladera:

- Ubicá los alimentos sin TACC en estantes superiores a los alimentos con gluten.
- Envasá y rotulá los alimentos con algún símbolo que los identifique para que al momento de utilizarlos se los porcione con utensilios limpios.
- Para los alimentos untables separá una porción al momento de abrir el producto. De esta manera evitamos la contaminación cruzada si lo compartimos con el resto de la familia.

Freezer:

- Destiná un espacio en el freezer que no este cerca de los alimentos con gluten.
- Cuidá que todos los alimentos congelados estén bien envueltos y rotulados.

Alacenas:

- Destiná un lugar exclusivo para los alimentos libres de gluten o, en caso de no ser posible, ubicalos en estantes superiores a los alimentos con gluten.
- Una vez abiertos los alimentos libres de gluten, conservalos en envases bien cerrados. Utilizá bolsitas herméticas, recipientes con tapa, film o cinta adhesiva.

La preparación

- Destiná un espacio exclusivo para la elaboración de las comidas sin gluten. En caso de no ser posible, limpiá bien las mesadas y los utensilios de trabajo antes de comenzar la preparación. Utilizá un delantal exclusivo o limpio para preparar los platos sin gluten.
- Usá utensilios (tablas,

cuchillos, tenedores, cucharas, etc.) perfectamente limpios y sin restos de otros alimentos con TACC.

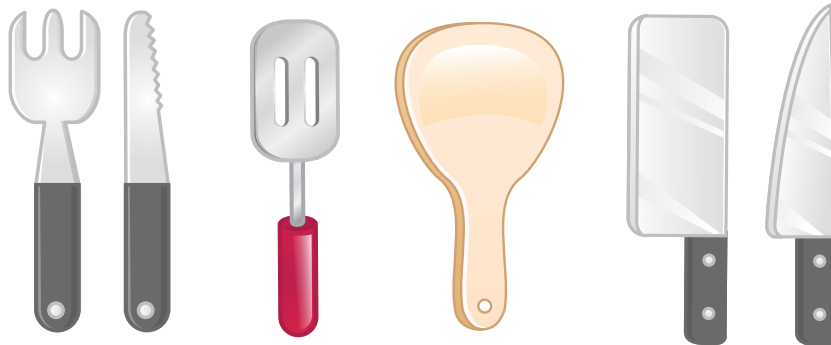
- En muchas carnicerías también se elaboran rebozados, por eso prestá atención a que las mesadas, cuchillas y balanzas estén limpias, libres de pan rallado.
- Dentro de tus posibilidades, intentá tener ciertos recipientes exclusivos para cocinar sin gluten, ya que por su forma (especialmente el colador, espumadera, batidor, mixer, procesadora, licuadora, tostadora) puede ser difícil de limpiar correctamente.

La cocción

- Prepará y cociná primero los alimentos sin TACC.
- Tanto para cocinar como para servir, usá utensilios exclusivos sin compartirlos con preparaciones que contengan gluten.
- Si vas a hacer una fritura, que sea en aceites de primer uso o, en su defecto, en aceites donde no se hayan cocinado previamente alimentos que contengan gluten (ej: milanesas, empanadas, rebozados; etc.). Tené en cuenta este dato especialmente cuando vas a comer fuera de tu hogar (ej: restaurantes, etc.).
- Si vas a hornear, usá una asadera limpia exclusiva para alimentos sin gluten. Si no estás seguro, una buena opción es cubrir su base y

bordes con papel de aluminio o manteca pincelado con aceite para apoyar el alimento sin TACC a cocinar.

- Si vas a hervir, usá agua limpia donde no se hayan hervido pastas con gluten.
- Si vas a un asado, tené en cuenta que si los embutidos no son libres de gluten deben estar ubicados en un espacio de la parrilla separado de la carne y que los utensilios (tenedor, cuchillo, tabla) para pincharlos y cortarlos deben ser distintos.



¿Qué comer cuando estás fuera de casa?

En Restaurantes y bares...

- Elegí un local que cocine parrilla preferentemente.
- Elegí los que tienen cocina a la vista, te dan más opciones y más seguridad.
- Decí que tenés enfermedad celíaca y consultá respecto a los ingredientes y pasos de elaboración del plato.
- Consultá con el cocinero o mozo dónde hierva el arroz o las papas, es decir, si es en agua limpia o previamente usada, o si el aceite donde fríen las papas lo utilizan para alimentos con gluten, por ejemplo, milanesas.
- Pedí que para tu plato utilicen condimentos naturales como jugo de limón, aceite, ajo, cebolla, jengibre, perejil

fresco, albahaca fresca.

- Pedí que tengan precaución, que los utensilios que utilicen estén bien limpios.
- Pedí que mientras estén elaborando el plato sin TACC no manipulen otros ingredientes que contengan gluten.

Algunos ejemplos de platos para pedir:

- Carnes asadas con guarnición de vegetales a la parrilla o al horno con aceite, sin condimentar. Ensaladas con verduras frescas (no enlatadas), huevo duro, quesos aptos, aceitunas, frutas secas.
- Platos sencillos hechos con frutas y verduras frescas,

carnes, huevos, arroz, legumbres secas.

En la escuela...

- Es fundamental que los directivos, los maestros, los compañeros y quienes estén a cargo de la cocina estén informados sobre la enfermedad celíaca y cuáles son los cuidados que deben tenerse para la elaboración, servicio y consumo de las comidas.
- Si los niño/as comen en la escuela es recomendable adaptar, en la medida de lo posible, sus comidas a la que recibe el resto de los niño/as.

En salidas y eventos sociales...

Si te invitaron a un cumpleaños, fiesta, casamiento u otro evento social, comunicate previamente con las personas que organizan o con el servicio de catering para informarles qué alimentos no puedes comer y proponeles algunas alternativas sin gluten para el menú. Es recomendable tener a una persona de referencia en el momento del evento que se encargue del servicio del menú sin TACC.

En vacaciones y viajes... Antes de viajar dentro o fuera del país:

- Contactate con las asociaciones de celíacos de cada lugar y pedirles información sobre restaurantes, comercios que vendan alimentos sin gluten, listados de alimentos sin TACC actualizados y toda información en el idioma local que te permita explicar sobre la enfermedad, los cuidados para la manipulación y los alimentos que tenés que evitar.
- A la hora de sacar tu pasaje aéreo o en micro avisá a la compañía, muchas suelen tener oferta de menú libre de gluten.

Son todas buenas ocasiones, además, para difundir de qué se trata la dieta libre de gluten. Hablando la gente se entiende. ¡No desistas! A veces, se logra en una segunda o tercera visita. Recordá que siempre es mejor:

- Planificar previamente el menú.
- Verificar el logo oficial que debe ir acompañado con la leyenda “Libre de Gluten. Sin TACC”.
- Elegir alimentos naturalmente libres de gluten (alimentos no industrializados), por ejemplo: frutas frescas, secas, verduras, carnes, huevos, legumbres secas, arroces, semillas, azúcar, aceites, aceitunas, leches líquidas, mantecas, cremas.
- Evitar comprar alimentos sueltos, ya que al momento de su expendio pueden contaminarse con gluten.

