



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



# Granos Libres de Gluten

*Actualizado a enero del 2019*

La dieta libre de gluten requiere evitar totalmente los granos de trigo, centeno y cebada y todos los híbridos y variedades de estos granos, tal como la espelta. Sin embargo, existen muchos granos enteros libres de gluten que pueden disfrutarse. Agregar estos granos puede adicionar nutrientes que podrían estar faltando en su dieta. Aquí hay algunos a probar.

## **Amaranto**

Antiguamente era el alimento sagrado de los Aztecas, el amaranto es alto en proteína, calcio, hierro y fibra. Al tostar este pequeño grano antes de cocinarlo resalta su sabor a fruto seco.

*PRUÉBELO: Agregar a sopas como espesante o servirlo cocinado con bayas.*

## **Arroz integral**

El arroz viene en muchas variedades: grano corto, grano largo, jasmine o basmati, solo por nombrar algunos. El arroz de grano largo tiende a ser más esponjoso, mientras que el de grano corto es más pegajoso. El arroz integral es el de más alto nivel en vitamina B de todos los granos.

*PRUÉBELO: Agregar el arroz sobrante a ensaladas frías.*

## **Trigo sarraceno (alforfón)**

A pesar de su nombre, el alforfón es un grano libre de gluten en la familia de los ruibarbo. Este grano también se vende tostado como kasha. El alforfón es alto en vitamina B, fibra, hierro, magnesio, fósforo y zinc.

*PRUÉBELO: El harina de trigo sarraceno puede ser usada para hacer unas deliciosas crepas.*

## **Harina de maíz, polenta, sémola de maíz**

La polenta o harina de maíz cocinada puede servirse con una consistencia de puré o dejarlo reposar para una consistencia más firme y servirlo en pedazos. La sémola de maíz es harina de maíz a la que se le ha quitado el germen y el salvado del grano. El maíz es una rica fuente de carbohidratos complejos, vitaminas B y hierro.

*PRUÉBELO: La polenta cocinada es una gran alternativa para la costra de la pizza – agregar verduras, salsa de tomate y hornear.*

## **Mijo**

Mejor conocido como el ingrediente principal en la comida para pájaros, el mijo también es un grano muy versátil y denso en nutrientes. El mijo es alto en vitaminas B, fósforo, magnesio y más alto en proteína que el maíz y el arroz.

*PRUÉBELO: Como desayuno caliente con duraznos por encima.*

## **Quinoa**

Técnicamente es una hierba, la quinoa está relacionada con la espinaca. La quinoa es originaria de Sudamérica y viene en varios colores diferentes. La quinoa es alta en proteína, fibra, vitamina E, magnesio, hierro, fósforo, cobre y zinc.

*PRUÉBELA: Servir quinoa en una ensalada con elote, tomates, pimientos verdes y frijoles.*

Amaranto

Arroz integral

Harina de maíz

Sémola de  
maíz

Maíz pozolero

Trigo sarraceno  
(Alforfón)

Mijo

Polenta

Quinoa

Sorgo

Teff

Arroz silvestre

## Sorgo

A diferencia de otros granos, el sorgo contiene altas cantidades de antocianinas, un poderoso antioxidante que también se encuentra en las moras azules. Este grano también es una buena fuente de fibra, vitaminas B, hierro y potasio.

*PRUÉBELO: Para hornear, el harina de sorgo se mezcla bien con casi todas las otras harinas libres de gluten.*

## Teff

Un grano muy pequeño con un sabor dulce. Teff es alto en proteína, calcio, hierro, cobre y zinc. El teff es tradicionalmente usado como harina, pero también puede ser cocinado entero y servido como un acompañamiento.

*PRUÉBELO: Cocine teff en la estufa y úselo como cereal caliente en el desayuno o como una guarnición sazonada.*

## Como Cocinar Los Granos Enteros

Tipo de grano	Agua (o caldo) por 1 taza de granos	Método básico de cocimiento
<b>Amaranto</b>	<b>2.5-3 tazas</b>	Combinar las semillas con dos tazas y media de agua y dejarlo hervir. Reducir la flama, tapar y cocinar a fuego lento por un máximo de 20 minutos, hasta que los granos estén esponjosos y el agua se haya absorbido. Para una consistencia como puré, usar un poco más de agua (tres tazas por cada taza de granos) y cocinar un poco más de tiempo. También puede “hacer palomitas” con el amaranto como si fuera maíz; simplemente calentar una olla o cacerola a fuego alto (debe estar bien caliente), y agregar una o dos cucharadas de las semillas de amaranto a la vez (agregar muchas semillas a la vez puede ocasionar que se quemen). Mover constantemente las semillas con una cuchara como vayan tronando y una vez que hayan tronado casi todas, sacarlas rápidamente de la cacerola. Si se desea, puede repetir el proceso con más semillas. El amaranto puede disfrutarse por sí solo o servirse con leche y fruta para un desayuno saludable.
<b>Trigo sarraceno (alforfón)</b>	<b>2 tazas</b>	Para granos de trigo sarraceno crudos, es recomendable el tostarlos para darles un sabor placentero y a fruto seco. (También se puede comprar los granos pre-tostados, en dicho caso estarán etiquetados como “kasha”). Para tostarlos: poner los granos en una cacerola seca a fuego medio, moviéndolos por cinco minutos, hasta que estén dorados. Ya sea que usted este preparando kasha o granos de trigo sarraceno sin tostar, ponerlos en una olla con agua y dejarlos hervir. Reducir la flama y cocinar a fuego lento hasta que se suavicen. Cocinar el trigo sarraceno sin tostar por aproximadamente 20 a 30 minutos. Cocinar el kasha por 15-20 minutos.
<b>Polenta</b>	<b>3 tazas</b>	Poner agua en una olla grande. Dejar que hierva y agregar ½ - 1 cucharadita de sal. Reducir la flama a mediana baja. Esparcir un tercio de la polenta en la olla. Utilizar una cuchara de madera para revolverlo con el agua. La polenta y el agua deben formar una pasta en aproximadamente dos minutos. Agregar el resto de la polenta a la olla. Seguir revolviendo por aproximadamente diez minutos. La polenta está lista cuando la consistencia es cremosa. No cocinar de más la polenta o puede hacerse de consistencia pastosa o de atole.
<b>Quinoa</b>	<b>2 tazas</b>	Mientras que es mejor enjuagar todos los granos antes de cocinarlos, es especialmente aconsejable pre-lavar la quinoa a fin de quitarle la capa de saponina amarga en su cáscara externa que a veces queda después de procesarlas. Para hacerlo, simplemente póngala bajo el chorro de agua fría en una coladera fina, frotando las semillas con sus dedos (evitar remojar la quinoa, ya que, las saponinas pueden filtrarse adentro de las semillas.) Después de enjuagarlas, poner la quinoa y el agua en una olla, dejar hervir y tapar. Reducir la flama y cocinar a fuego lento por aproximadamente 15 minutos, hasta que los granos se hagan transparentes y el germen aparezca como un anillo blanco delgado alrededor de cada grano. Esponjar con un tenedor.

Tipo de grano	Agua (o caldo) por 1 taza de granos	Método básico de cocimiento
<b>Mijo</b>	<b>2 tazas</b>	Combinar el mijo y el agua a que hiervan, reducir la flama y cocinar a fuego lento. Si lo deja cocinarse solo, obtendrá granos esponjosos como el arroz; si lo revuelve frecuentemente y agrega un poco de líquido extra durante el cocimiento, obtendrá un platillo que se parece al pure de papas. El tiempo de cocimiento es de aproximadamente 25 minutos.
<b>Arroz de grano entero</b> (integral, negro, morado, rojo)	<b>2 ¼ tazas</b>	Poner a hervir agua. Agregar arroz. Bajar la flama y cocinar a fuego lento, tapar con una tapa bien sellada y cocinar por 40-50 minutos hasta que se absorba el agua; apagar la flama y dejar reposar por 5 a 10 minutos. Esponjarlo con un tenedor antes de servir.
<b>Sorgo</b>	<b>3 tazas</b>	Para un gran acompañamiento de un platillo, comenzar por tostar el sorgo en una cacerola seca hasta que esté ligeramente fragante y dorado. Esto intensificará la complejidad de su sabor a fruto seco. Después, cocinar el grano en agua por aproximadamente 50 minutos, hasta que suavice. También se pueden “hacer palomitas” con el sorgo. (Nótese que algunos tipos de sorgo “revientan” mejor que otros). Solo ponga una capa de granos secos en el fondo de una cacerola con un poco de aceite, tapar, bajar el fuego y esperar que escuche tronar los granos muy rápido, uno tras otro, y luego muy lento.
<b>Teff</b>	<b>3 tazas</b>	Combinar el teff y el agua en una olla y poner a hervir. Reducir la flama, tapar y cocinar a fuego lento por aproximadamente 20 minutos, hasta que el agua es absorbida. Se puede menear de vez en cuando al final del cocimiento.
<b>Arroz Silvestre</b>	<b>3 tazas</b>	Poner el arroz silvestre y el agua en una olla a hervir. Reducir la flama, tapar y cocinar a fuego lento por 40-50 minutos. Esponjar con un tenedor antes de servirlo.

## Consejos para cocinar granos enteros:

### ¡Enjuagarlos antes de cocinarlos!

Lavar muy bien siempre los granos bajo el chorro de agua fría para quitar suciedad.

### Para granos más esponjosos:

Primero tostar el grano en una cacerola seca sobre la estufa por un par de minutos hasta que el grano comienza a aromatizar o a tronar como si fueran palomitas.

### Para granos más pegajosos:

Agregar los granos directamente al agua fría antes de que hiervan.

### ¡Sin necesidad de revolver!

Una vez que el agua esta hirviendo, bajar a fuego lento, tapar y dejarlo cocinar hasta que usted pueda inclinar la olla y ningún líquido salga a la superficie.

*Este boletín ha sido aprobado por una nutrióloga certificada.*

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

Más información útil está disponible en [www.GLUTEN.org](http://www.GLUTEN.org).

Los avances en el área de enfermedad celiaca ocurren rápidamente. Si ha pasado más que 2 años desde la fecha de este documento, visita nuestro sitio Web para documentos actualizados.

Esta información no se debe utilizar para diagnosticar o tratar desordenes relacionados al gluten, ni otras condiciones médicas. Para preguntas sobre estas condiciones, consulta con su médico cuando está considerando esta información.

El grupo de GIG en su área local puede también ser un recurso.

Gluten Intolerance Group (GIG)  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667

Teléfono: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675

[www.GLUTEN.org](http://www.GLUTEN.org)  
[customerservice@GLUTEN.org](mailto:customerservice@GLUTEN.org)

A través del apoyo, y para el beneficio de consumidores, la misión del Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG) es de preparar y autorizar la comunidad 'gluten-free' con poderes que informa y educa.

Para hacer una donación o hacerse un voluntario con GIG, visita nuestro sitio Web o llame a la oficina al 253-833-6655.