CANIA
Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano

RIF: J-30176538-9

Elizabeth Dini Golding / Magda Eligia García / Hajaira Vergara

La alimentación del niño con intolerancia al gluten



RIF: J-00006372-9

EMPRESAS POLAR

Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano CANIA

Junta Directiva
Presidente
Vicente Pérez Dávila

Directores
María del Carmen Cabaleiro Moure
María Isabel Guinand
José Antonio Silva Pulido
Alicia Pimentel
Edson Sánchez

Consejo Asesor
Mercedes Pulido de Briceño
Mercedes López de Blanco
María del Rosario Méndez
Ignacio Ávalos Gutiérrez
Yolanda Hernández de Valera
Marlene Fossi
Fernando Giuliani
Martín Villalobos
Gladys Henríquez Pérez
Omaira Pláceres de Martínez
Zulay Alarcón Luengo

Gerente General
Carmen Elena Brito Timauri

Gerente de Administración y Servicios Compartidos
Javier Moncada Fermín

Gerente de Salud
Magda García Narváez

Gerente de Psicosocial
Jacqueline Gaslonde Betancourt

Gerente de Desarrollo Comunitario
Sonia Borno Gamboa

Gerente de Gestión del Conocimiento
Elizabeth Dini Golding

Coordinadora de Servicios de Alimentación
Emeris López de Martínez

Coordinadora de Comunicaciones
Mariela Martín Paesano

Coordinadora de Información en Salud
Yolanda Goncalves Rocha

C Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano CANIA, 2003
4ta reimpresión, 2013
5ta reimpresión, 2015
Dirección: Av Principal El Algodonal con Av. Intercomunal de Antímano,
Teléfono: 58(212) 471.48.48
info@cania.org.ve

Youtube: CANIA POLAR
Facebook: CANIA EMPRESAS POLAR
www.cania.org.ve

Diseño y diagramación
Jesús Fernández
Diseño de portada
Jesús Fernández
Impreso en Caracas por Tipografía Chacao, C.A.
ISBN: 980-6529-00-6
Hecho el depósito de ley If48420026152125
Tiraje: 1000 ejemplares
Caracas Venezuela, enero 2015
Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción parcial o total
de esta obra, por cualquier método o medio,
sin la debida autorización
del Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano CANIA.

Índice

Pág.	
1	Presentación
3	Carta de Valentina
5	¿De qué se trata la intolerancia al gluten?
6	Síntomas que pueden presentarse por la intolerancia al gluten
7	¿Qué es el gluten?
7	¿Cómo se presenta el gluten en alimentos procesados o industrializados?
8	Aditivos o ingredientes que son permitidos en la dieta libre de gluten
9	Alimentos que con seguridad contienen gluten
9	Alimentos que pueden contener gluten
10	Alimentos sin gluten
11	Restricción de la lactosa
12	¿Cómo sustituir la lactosa?
13	¿Cómo lograr una alimentación adecuada?
14	Raciones por grupos de alimentos de acuerdo con la edad
15	Tus indicaciones dietéticas
16	Tips que ayudarán a cocinar con harinas sin gluten
18	El mercado
20	Ingreso al colegio
21	Mi hijo es invitado a una fiesta
21	Es el cumpleaños de mi hijo
22	Ideas para la merienda
24	Otros productos que no se deben consumir
25	Suplementación de vitaminas y minerales
26	La cocina venezolana
29	Recetas
99	Planificación semanal de menús
102	Términos culinarios
103	Grupos de Apoyo en Venezuela
103	Información en Internet de otros países

Presentación



Como una contribución a las familias de los niños con enfermedades crónicas, el Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano continúa la publicación de la serie de folletos dirigidos a estos pacientes, en esta oportunidad, con *"La alimentación del niño con intolerancia al gluten"*, en la cual se ofrecerán orientaciones a los padres, en un lenguaje sencillo sobre la alimentación más adecuada para el niño. También se encontrará información sobre la elaboración de menús de fácil preparación y de bajo costo, de acuerdo con las necesidades propias de la enfermedad.

Es importante que el niño con intolerancia al gluten haga una vida normal, participando de las actividades escolares, familiares, deportivas y de recreación, compartiendo con otros niños y aprendiendo día a día a cuidarse por sí mismo para estar sano y feliz. Para esto la familia debe estar educada para que lo apoye a cumplir la dieta sin gluten. Esta forma de vida le garantizará un crecimiento y desarrollo adecuados.

Un buen estado nutricional ayudará a una mejor evolución y respuesta al tratamiento, con menos tropiezos y angustias. Esperamos que la información dirigida a los padres en esta serie contribuya a mejorar la calidad de la alimentación de sus hijos en el entendido que ellos requieren del apoyo de todos los que participamos en hacer más placentera su existencia.

Dr. Vicente Pérez Dávila

Carta de Valentina

"Hola, soy Valentina, tengo 12 años y soy celíaca. El problema siempre fue poder conseguirme los alimentos que yo podía comer y como no había, mi mamá y mi familia se encargaban de hacer lo imposible para que yo siempre tuviera algo. Me preparaban yogur, helados y se mataban para conseguir aquellos dulcitos que tanto me gustaban.

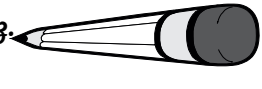
Fui criada para decirle a todas las personas que me ofrecieran algo que me hiciera daño "No, gracias, no lo puedo comer", y ya no recuerdo cuántas veces tuve que decirlo porque no podía comer.

La parte más difícil fue cuando por primera vez probé el gluten porque me estaban haciendo una prueba. Mi familia y mis amigos estaban muy contentos y uno de ellos solo celebró su cumpleaños, para que yo comiera torta. Pero no pude seguir comiendo gluten, yo tenía que volver a mi dieta. Nos afectó a todos, pero nos dimos cuenta de que lo único que teníamos que hacer era volver a lo mismo. Esta enfermedad, o cualquier otra, no tiene que limitarte y es cierto. Mi mamá me enseñó que no importa si la gente te dice que no puedes cumplir con la dieta, la verdad es que sí puedes y lo harás si te lo propones mientras esto no te haga daño a ti mismo.

Muchas veces, uno puede sentirse fuera de lugar, sobre todo cuando estás con tus amigos e incluso ellos se pueden sentir incómodos porque no saben que ofrecerte, pero ayúdalos y muéstrales tu gratitud cada vez que consigan algo especial para ti. No te sientas como extraterrestre, solo es un pequeño problema que no te impide salir o estar con los que quieres. Esa gente es especial pues aunque no tiene mucha idea de lo que es tu enfermedad, siempre se preocuparán porque te sientas a gusto y puedas comer de todo.

Ahora mi papi siempre va a la panadería y me consigue mi pan de Bono y luchamos por conseguir las pastas y los cereales. Mi consejo es que te apoyes en tus familiares y amigos y que no porque otras personas se vayan a sentir mejor o menos incómodas, te vas a hacer daño a tí mismo aceptándoles algo que sabes te perjudicará".

Besos de Valentina Hernández.



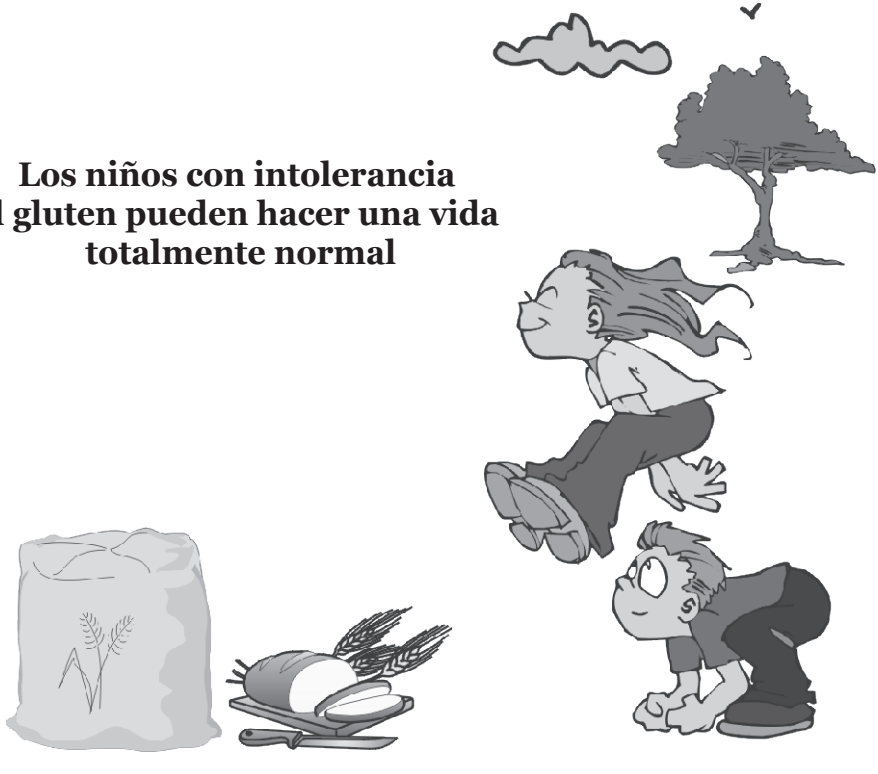
¿De qué se trata la intolerancia al gluten?

Es una enfermedad que se produce en algunas personas cuando consumen alimentos que contienen una proteína llamada "gluten".

El gluten en estos pacientes produce daño (inflamación) en la mucosa del intestino delgado, que lleva a la disminución de la absorción de nutrientes como las proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales, produciendo deficiencia de ellos.

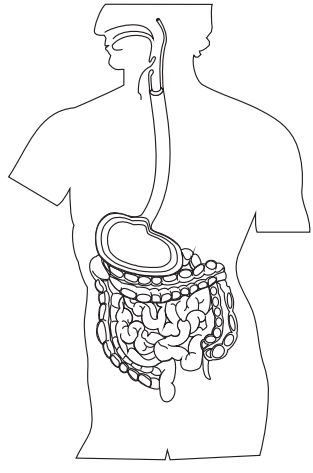
Como consecuencia se produce detención de crecimiento, desnutrición, anemia, osteoporosis, dientes pocos desarrollados, hipotrofia muscular en muslos y brazos, retraso en el desarrollo psicomotor, entre otros.

Los niños con intolerancia al gluten pueden hacer una vida totalmente normal



Síntomas que pueden presentarse por la intolerancia al gluten

- ✓ Pérdida de peso
- ✓ Distensión abdominal
- ✓ Cólicos
- ✓ Dolor abdominal
- ✓ Diarreas frecuentes, abundantes y fétidas
- ✓ Estreñimiento
- ✓ Fatiga
- ✓ Dolores articulares
- ✓ Calambres
- ✓ Poco apetito
- ✓ Vómitos
- ✓ Aftas en la mucosa oral
- ✓ Irritabilidad
- ✓ Dolor de cabeza



Algunos pueden no presentar síntomas.
Una ausencia de síntomas no significa ausencia de lesión en la mucosa intestinal.

¿Qué es el gluten?

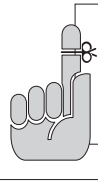
Es una proteína contenida en los cereales como el trigo, la cebada, el centeno y el triticale (unión de trigo y centeno), y en los productos derivados de estos cereales como pastas, panes, tortas, galletas, etc.

La avena no produce daño, sin embargo, al ser cultivada cercana al trigo, además de procesada y almacenada con los mismos equipos, puede contaminarse con gluten proveniente del trigo.

¿Cómo se presenta el gluten en alimentos procesados o industrializados?

Los alimentos procesados o industrializados pueden contener gluten porque son elaborados con productos derivados del trigo, la cebada y el centeno. Se debe rechazar cualquier producto industrializado o manufacturado artesanalmente que señale en su composición alguno de los siguientes términos, si no especifica el tipo de cereal de origen:

Acido láctico	Emulsificantes	Harina blanca enriquecida	
Alcohol	Esencias	Harina Graham	Proteína vegetal texturizada
Almidón	Espesantes	Jarabe	Productos de cereal
Almidón de trigo	Estabilizantes	Jarabe de cereal malteado	Sabor natural
Almidones modificados	Fibra de salvado	Lecitina	Sabor malta
Aniláceos	Fécula	Levadura	Saborizantes
Caramelo	Germen de trigo	Malta	Sémola
Caramelización	Gluten	Mostaza	Semolina
Cereales	Gomas de vegetales	Mono y diglicéridos	Sirup
Colorantes	Goma de avena	Proteína	
Durum	Harina	Proteína vegetal hidrolizado	



El gluten se encuentra en: trigo, cebada y centeno

No se puede ingerir alimentos naturales libres de gluten que fueron cocinados junto con alimentos con gluten, o fritos en el mismo aceite donde se frieron alimentos con gluten.

La presencia de gluten en los alimentos procesados de marcas internacionales pueden tener variaciones en su composición. Infórmese con el fabricante en el país de origen del producto.

Aditivos e ingredientes que son permitidos en la dieta libre de gluten

Ácido adípico	Celulosa microcristalina
Ácido ascórbico	Niacina
Beta caroteno	Poliglicerol
BHA	Polisorbato 60 y 80
BHT	Citrato de potasio
Biotina	Ioduro de potasio
Cloruro de calcio	Monoesterato de propilen-glicol
Pantotenato de calcio	Propil-galato
Fosfato de calcio	Piridoxina
Carboximetilcelulosa	Riboflavina
Carraguinan	Pirofosfato ácido de sodio
Ácido cítrico	Ascorbato de sodio
Maíz	Benzoato de sodio
Proteína del suero desmineralizada	Caseinato de sodio
Dextrinomaltosa	Citrato de sodio
Dextrosa	Hexametafosfato de sodio
Sulfosuccinato de sodio	Nitrato de sodio
Ácido fólico	Aluminato de sodio
Fructosa	Sorbitol
Ácido fumárico	Sucrosa
Gomas: acacia, arábiga, frijol, celulosa	Sulfosuccinato
Azúcar invertida	Ácido tartárico
Lecitina de soya	Tiamina
Hidróxido de magnesio	Fosfato tricálcico
Ácido málico	Vitamina A (palmitano)
Manitol	Vitaminas y Minerales

Fuente: Higgins L, Leichtner AM. Terapia de la Celíaca: La dieta libre de gluten. Seminarios Internacionales en Gastroenterología y Nutrición Pediatrica 1996;5(2):8–11.

Alimentos que con seguridad contienen gluten

• Trigo, cebada, centeno, triticale y sus productos derivados: panes, harinas, pasteles, galletas, bizcochos, masas, germen de trigo y otros productos de panadería y pastelería; couscous y polvo de hornear.
• Pizza, pastas de sémola, sopas enlatadas, salsas con cremas, macarrones, espaguetis.
• Leches malteadas o achocolatadas, higos secos, barquilla de helados.
• Polvos para bebidas instantáneas, vinagre de trigo.
• Infusiones o bebidas preparadas con los cereales anteriores.
• Malta, cebada, whisky, bebidas malteadas, agua de cebada, algunos licores hechos de alcohol de cereales, vinos y brandys con colorantes y preservativos.

Alimentos que pueden contener gluten

Dependiendo de la composición y de la preparación del alimento, puede contener cantidades variables de gluten

• Salchichas, boloñas y otros embutidos. Carnes de hamburguesas procesadas.
• Quesos blandos o cremas que no tengan tabla de contenido. Fondue, imitación de quesos, dips de quesos, queso Roquefort, Azul, Gorgonzola.
• Patés y conservas. Fiambre en general. Frutas secas.
• Caramelos y dulces de diversos tipos; chocolate, turrón goma de mascar. Postres congelados, helados, mermeladas.
• Salsas de tomate, mostaza, sopas enlatadas, mayonesa, vinagre blanco, sirup. Salsas de soya, mostaza en polvo, cubitos, mezclas de curry, salsas de carne. Papas congeladas. Condimentos industriales, pimienta blanca, pepinillo en vinagre no permitido, encurtidos, condimentos secos, levaduras instantáneas.
• Café y té instantáneos, bebidas achocolatadas. Colorantes artificiales, limonadas comerciales. Jugos comerciales con estabilizantes.
• Cereales instantáneos y en hojuelas. Harinas para puré instantáneas.

Alimentos que con seguridad no contienen gluten

• Arroz, maíz, jojoto, papa, soya, plátano, amaranto, sorgo, mijo, castaña.
• Harinas de arroz, maíz, soya, papa, yuca, plátano, sorgo, mijo, almendra, garbanzo, algarrobo, castaña, maicena, polenta.
• Productos derivados de las harinas anteriores: pan, galletas, tortas, pastas, pasteles hechos en casa, o de productos industrializados importados la mayoría de Europa y USA, con escasa distribución y costo elevado.
• Leche y sus derivados; quesos duros, añejados, mantequilla y yogurt, tofu, nata, requesón, cuajada, leche descremada, condensada y evaporada.
• Carnes de res y cochino, pescados, aves, mariscos y huevos. Salchichas elaboradas en carnicerías, tocinetas, jamón serrano.
• Verduras, hortalizas, tubérculos, frutas naturales, guisantes, granos, semilla de sésamo, almendra, pistacho, maní, avellana, frutos secos que no contienen polvo blanco; quinchoncho, lentejas, caraotas.
• Azúcar, miel, papelón, coco, aceite, margarita, sal, vinagre de vino o frutas o maíz, crema de leche, levadura sin gluten, bicarbonato de sodio o arroz, cremor tártaro, cacao, azúcar pulverizada, jarabe de glucosa, goma arábiga.
• Especias naturales, agar, linaza, lecitina, canela, vainilla, café en grano y polvo, especias en rama, te natural, manzanilla, aceitunas.
• Gelatina de hoja, helados de frutas no industrializados, quesillo, flan, dulces criollos, cotufas, mousses.
• Alimentos naturales congelados. Vinos, bebidas espumosas, sidra de manzana.
• Productos envasados en envases tetrabrick. Alimentos enlatados envasados al natural o en aceite.



- *Lea el etiquetado de los productos industrializados*
- *No consuma productos si tiene dudas sobre el contenido o no de gluten*
- *El crecimiento y el desarrollo adecuado del niño depende del cumplimiento de la dieta*

En otros países se consiguen otras harinas sin gluten que se pueden utilizar en estos pacientes.

Harina de garbanzo

Cassava (yuca)

Arrowroot = arruz arruz

Quinoa

Buckwheat = Trigo sarracero o alforfón

Amaranto

Malanga

Fava

Restricción de lactosa

La lactosa es el azúcar de la leche de vaca; al comienzo de la enfermedad celíaca algunos niños no toleran ingerir alimentos con lactosa, por lo que debe restringirse por un tiempo corto, 2 a 3 meses.

Luego de unas pocas semanas de una dieta estricta sin gluten, los alimentos con lactosa pueden ser incluidos nuevamente en la alimentación.



Si por equivocación consume algún alimento con gluten, no se angustie, en 24 a 48 horas desaparecen los efectos desagradables

Alimentos con lactosa

• Leche de vaca en polvo, líquida y yogur.
• Fórmulas infantiles derivadas de la leche de vaca.
• Leche condensada y evaporada.
• Quesos, requesón, mantequilla, margarinas con sólidos lácteos, suero, cuajadas, nata.
• Alimentos gratinados, crema de vegetales, sopas en cremas, salsas blancas, salsas de ensaladas, dulces con cremas, salsas Bechamel elaborada con leche o queso.
• Leches malteadas, batidos, helados cremosos, caseinato de sodio. Cereales instantáneos con leche.
• Waffles, panquecas, galletas, tortas, dulces de pastelería con cremas, pudines, caramelos, chocolates, galletas con cremas.

¿Cómo sustituir la lactosa?

Para restringir la lactosa se puede sustituir la leche de vaca, el queso y la mantequilla por:

- ✓ Fórmulas infantiles sin lactosa
- ✓ Fórmulas de soya
- ✓ Leches y yogur de soya
- ✓ Margarinas exentas de sólidos lácteos, aceite vegetal
- ✓ Quesos de soya

¿Cómo lograr una alimentación adecuada?

Una alimentación adecuada es aquella que aporta el agua, la energía y nutrientes (proteínas, carbohidratos o azúcares, grasas, vitaminas y minerales) necesarios para lograr un crecimiento y desarrollo adecuados, a través de una variedad de alimentos y preparaciones que el niño recibe a lo largo del día en las distintas comidas.

En la dieta para la intolerancia al gluten solo se elimina esta proteína no esencial que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno, la cual puede ser sustituida por otras de origen vegetal y de origen animal.

La eliminación de los cereales que lo contienen implica su reemplazo por otros libres de este, como arroz, maíz, tubérculos, granos y/o plátanos.

Con estos cereales disponibles podemos preparar los platos convencionales o hacer preparaciones que normalmente contienen gluten como el pan, la pasta, las galletas, la pizza y tortas que pueden ser elaboradas manteniendo su calidad, sabor, textura y presentación.

Por todo esto, consumir una alimentación balanceada en una dieta libre de gluten, no va a resultar más difícil de lo que puede ser para un niño sano.

Los requerimientos nutricionales que pueden encontrarse aumentados en un inicio por la recuperación de la desnutrición secundaria, pueden obtenerse totalmente en la dieta sin gluten.

La oferta de alimentos tomará en cuenta los grupos tradicionales de alimentos (leche, vegetales, frutas, panes y cereales, carnes y grasas) y se aportarán las raciones de cada uno, según las necesidades del niño, tomando en cuenta su edad, peso, talla, actividad física y estado nutricional.

Raciones por grupos de alimentos de acuerdo con la edad (6 a 12 meses)

Alimentos	Nº Raciones por Comidas						
	Merienda	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Merienda
Leche	1						1
Vegetales				½		½	
Fruta		1	1		1		
Cereales		1	½	1	½	1	
Carnes				1			
Grasas		½		1		½	

Raciones por grupos de alimentos de acuerdo con la edad (1 a 3 años)

Alimentos	Nº Raciones por Comidas						
	Merienda	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Merienda
Leche							1
Vegetales				½		½	
Fruta			2		2		
Cereales		1	1	2	1	1	
Carnes		½		1		½	
Grasas		1		2	1		

Raciones por grupos de alimentos de acuerdo con la edad (4 a 6 años)

Alimentos	Nº Raciones por Comidas						
	Merienda	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Merienda
Leche							1
Vegetales				½		½	
Fruta		1	2	1	2		
Cereales		2	1	2	1	2	
Carnes		1		1		1	
Grasas		2		2		2	

Raciones por grupos de alimentos de acuerdo con la edad (7 a 9 años)

Alimentos	Nº Raciones por Comidas						
	Merienda	Desayuno	Merienda	Almuerzo	Merienda	Cena	Merienda
Leche							1
Vegetales				1		1	
Fruta		1	2	1	3		
Cereales		2	1	3	1	2	1
Carnes		1		1		1	
Grasas		2		3		3	

Tus indicaciones dietéticas

Grupos de Alimentos	Fecha: RACIONES	Fecha: RACIONES	Fecha: RACIONES	Fecha: RACIONES	Fecha: RACIONES	Fecha: RACIONES	Fecha: RACIONES
Leche							
Vegetales							
Frutas							
Pan							
Carnes							
Grasas							
Nombre nutricionista Firma							

Tips que ayudarán a cocinar con harinas sin gluten

- ✓ Los alimentos libres de gluten al ponerse en contacto con aquellos que lo contienen, se pueden contaminar con gluten durante la preparación, o con el uso de utensilios de cocina contaminados con gluten.

- ✓ El gluten en las harinas le dá adhesividad y consistencia a la masa, así que cuando cocine con harinas sin gluten, debe usar batidoras eléctricas que tengan un motor > 200 watts, para asegurar una buena mezcla que eleve la masa.

- ✓ Todos los ingredientes líquidos deben ser añadidos a la preparación a una temperatura tibia, para asegurar una mejor unión y consistencia de la masa.

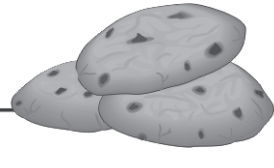
- ✓ Los ingredientes que se pueden utilizar para darle cuerpo a las preparaciones son: la gelatina de hoja sin sabor, el bicarbonato de sodio, la goma xantham, la goma guam.

- ✓ Cuando se hornea con harinas libres de gluten, a veces se dora prematuramente cuando todavía no se ha cocido por dentro. Para evitar esto, cubra la preparación con papel de aluminio hasta que se cocine el centro de la masa.

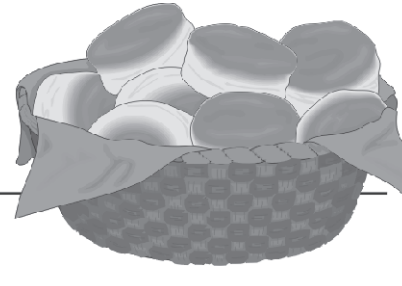
- ✓ Para reducir el endurecimiento de la masa hecha con harinas libres de gluten, use 1½–2 veces la cantidad de agua recomendada en recetas modificadas.

- ✓ Las preparaciones hechas con estas harinas, deben cocinarse a bajas temperaturas y por mayor tiempo, si contienen harinas de arroz y soya.

- ✓ Para que las galletas y ponqués no se agrieten y permanezcan suaves luego de hornearlos, manténgalos por 10 minutos dentro del horno apagado antes de sacarlos al exterior.



- ✓ La harina de soya tiene un sabor fuerte y es preferible usarla combinada con otras harinas.
- ✓ La harina de arroz tiene una textura granulada; para suavizarla se mezcla bien con el líquido (tibio) que contenga la receta, se espera que se enfríe la mezcla y se le añaden los otros ingredientes.
- ✓ Para que las tortas permanezcan suaves deben ser congeladas o guardadas en un recipiente herméticamente cerrado.
- ✓ El producto que se utilice como levadura, debe ser disuelto en el líquido de la preparación antes de agregarlo a los otros ingredientes, para permitir que levante la masa, especialmente cuando la harina es gruesa: arroz, soya, maíz.
- ✓ La harina de papa se debe utilizar en tortas esponjosas.
- ✓ La harina de papa y la maicena son buenos espesantes. Al combinarlas con harina de arroz suavizan la masa.
- ✓ La harina de maíz se usa para empanizar carnes, pescados y mariscos.
- ✓ Harina de maíz, combinada con una cantidad igual de harina de papa o de arroz, es un excelente sustituto de la harina de trigo.
- ✓ El uso de puré de manzana en las masas, ayuda a mejorar el sabor y textura en las preparaciones que requieran de horneado.
- ✓ Las preparaciones tipo panes, bollos, etc, mejoran su presentación si se elaboran por ración individual.



El mercado

Para la planificación de compras de alimentos, las familias usualmente consideran aspectos tales como: la disponibilidad de recursos económicos, la disponibilidad de alimentos de la zona donde viven, el tipo de establecimiento donde realizan las compras, la periodicidad con que las realizan, el tamaño del grupo familiar y la edad de sus integrantes.

Además, cada grupo familiar se planifica de manera distinta, ya sea porque lleva una lista preparada con anterioridad o sencillamente realizan las compras tomando de los anaqueles los alimentos que desean.

Cuando alguien en la familia es diagnosticado con intolerancia al gluten, el proceso de compra se ve alterado. Es por ello que las siguientes sugerencias pueden ser de utilidad:

- ✓ Primeramente es aconsejable no adquirir los cereales que lo contienen y sus productos derivados. El no tenerlos en casa, hará más sencillo que el niño cumpla el tratamiento.

- ✓ Es imprescindible entrenarse en la lectura de las etiquetas de todos los productos manufacturados, con el fin de reconocer todos los aditivos que contiene gluten.

- ✓ Entender que en ocasiones la lectura cuidadosa de la etiqueta, no garantiza que el producto sea libre de gluten, ya que los fabricantes no se encuentran obligados a reportar aquellos ingredientes que se encuentran en pequeñas cantidades, como es el caso de los saborizantes, emulsificantes y otros aditivos donde el gluten puede estar presente.



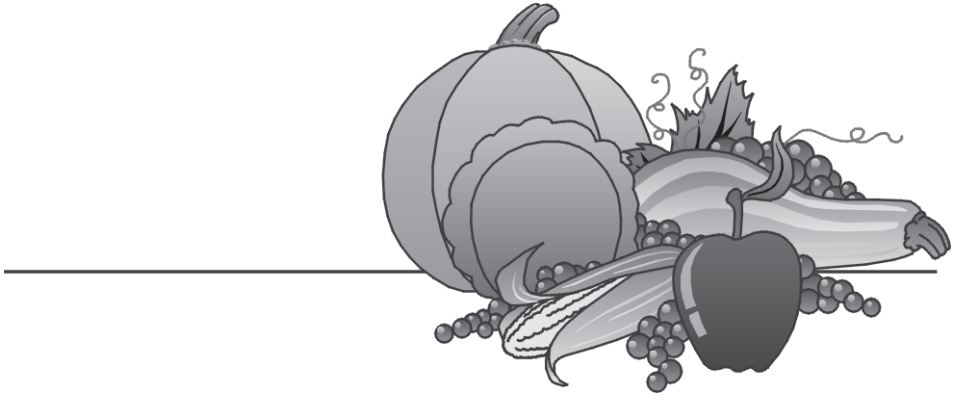
- ✓ Cuando el producto es manufacturado artesanalmente y no tiene etiqueta de ingredientes es posible que contenga gluten en su composición en alguna de sus formas; lo mejor es no adquirirlo.

- ✓ Verifique con el fabricante que el producto que usted desea adquirir no contiene gluten. Infórmele sobre la intolerancia de su hijo al gluten y del efecto negativo sobre su salud al consumirlo.

- ✓ Concéntrese en todos los demás alimentos que pueden adquirir. Ábrase al resto de las posibilidades, y no se limite por las restricciones. Recuerde el arroz, el maíz, la papa y el resto de las verduras, los granos, el plátano, la gran variedad de frutas y vegetales que tenemos disponibles, así como también las carnes.

- ✓ Tome en cuenta su presupuesto. Respete las necesidades del grupo familiar. Cumplir con el tratamiento no significa que tenemos que gastar más.

- ✓ Varíe el menú. Utilice los mismos ingredientes para obtener recetas sabrosas. Sea creativo y ahorre.



Ingreso al colegio:

Si es hora de que su hijo pequeño se incorpore al sistema escolar, es probable que usted sienta angustia por la posibilidad de alterar su tratamiento dietético. Aquí le brindamos algunas sugerencias:

- ✓ Desde pequeño acostúmbrelo a chequear previamente con usted o con algún adulto responsable, si puede consumir algún alimento nuevo que desconoce.
- ✓ Él debe conocer cuáles alimentos no puede consumir y porqué, y debe sentir la confianza y seguridad de explicar a otros su situación.
- ✓ Converse con el personal directivo y profesional (maestros) de la institución donde su hijo va a asistir. Explíqueles la enfermedad y tratamiento de su hijo y sea claro en advertirles lo importante de evitar comer los alimentos prohibidos.
- ✓ Pida un momento para explicar en el aula de su hijo junto con la maestra, al resto de sus compañeros, en qué consiste la enfermedad y cómo pueden ayudarlo para mantenerlo sano. Recuérdeles que es mejor no compartir los alimentos de las loncheras.

Tome en cuenta estas sugerencias cada vez que su hijo se incorpore a una nueva institución.



La familia, los amigos y los maestros deben conocer en qué consiste el tratamiento de la dieta sin gluten

Mi hijo es invitado a una fiesta:

Es importante recordar que las celebraciones para los niños primordialmente están relacionadas con el juego. Procure que su hijo realice una buena comida en el hogar para que esté satisfecho y no se vea en la necesidad de desear consumir lo prohibido.

Lleve consigo alguna golosina o bebida que su hijo pueda tomar.

Seleccione con él los alimentos permitidos que se ofrecen en la fiesta.

Llame con antelación a su anfitrión para informarle sobre la situación de su hijo, para que esta persona la conozca y tome las precauciones que dentro de sus posibilidades tenga a bien llevar a cabo.

Nota importante: la intolerancia al gluten no significa que su hijo se tenga que restringir de compartir y llevar a cabo una vida plena.

Es el cumpleaños de mi hijo:

A pesar de las restricciones dietéticas del niño con intolerancia al gluten, eventos especiales como los cumpleaños podrán celebrarse con toda tranquilidad. A continuación les presentamos algunas ideas de preparaciones sin gluten para que los niños disfruten de la torta, pasapalos y cotillones.

✓ Torta Zulú	✓ Bolitas de queso
✓ Torta de chocolate	✓ Pizzitas
✓ Majarete	✓ Tequeños
✓ Arroz con leche	✓ Cotufas
✓ Natilla	✓ Bolitas de carne
✓ Galletas de naranja	✓ Gelatina
✓ Galletas dulces	✓ Helados
✓ Alfajorcitos	✓ Gomitas
✓ Almidoncitos	

Ideas para la merienda

Lo primero a recordar es que las meriendas forman parte de la alimentación formal de los niños. En ocasiones se confunden los conceptos y creemos que para la merienda se deben preparar postres u ofrecer a los niños chucherías; lo cual estará muy alejado de la realidad. La merienda es una comida de menor volumen que se ofrece para complementar las principales comidas (desayuno, almuerzo y cena) y que permite a los niños satisfacer sus necesidades nutricionales.

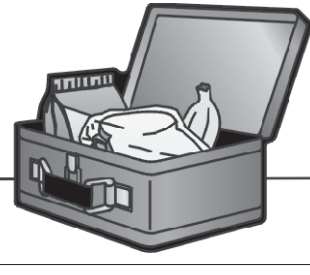
La distribución de alimentos para las distintas comidas dependerá de lo que planifique la familia; usualmente los grupos de alimentos con mayor número de raciones al día son los panes, los cereales y las frutas, resultando difícil consumirlos en sólo tres comidas; es por ello que frecuentemente se recomiendan en las meriendas.

Son ideales las frutas frescas, enteras o cortadas en trozos, solas o mezcladas entre ellas. De esta manera no solo es más fácil consumir las cantidades indicadas, sino que también conservan mejor su valor nutricional.

Para que la fruta conserve su color y sabor en la lonchera escolar hasta la hora de consumirla, se deben tomar ciertas medidas:

- ✓ Las frutas que se consumen enteras con concha (manzanas, peras, uvas), es preferible lavarlas, secarlas con papel y guardarlas en un recipiente plástico (envueltas en una servilleta).

- ✓ Las frutas que se pelan antes de consumirlas (cambur, mango, níspero, kiwi, naranja) es importante trasladarla en recipientes secos de tamaño apropiado para que no se golpeen y maltraten. Asimismo, se deberá tomar precauciones que faciliten el pelado de las frutas, haciéndoles pequeñas rajas en la concha con un cuchillo.



- ✓ Las frutas que se consumen picadas como la lechosa, melón, patilla, se deben conservar refrigeradas durante la noche en el recipiente donde se van a enviar, para que logren conservar una temperatura y textura adecuada durante el día siguiente, hasta el momento de consumirlas.

Nota: los recipientes deben cerrar herméticamente pero deben ser fáciles de abrir. Recuerde incluir cuchara o tenedor.

En el caso de los jugos, prefiera los naturales a los procesados.

Si le va a enviar jugos de fruta a su hijo, utilice termos que cierren herméticamente, que le permita batir con fuerza para homogeneizar la mezcla antes de consumirla y además que sean de material aislante que conserve la temperatura.

Para la ración de cereales correspondiente, utilice galletas de arroz que se consiguen comercialmente.

Se pueden elaborar arepas preparadas con puré de batata o de papa, que además de incrementar su valor nutritivo, impiden que endurezcan y se conservan adecuadas para consumir horas más tarde luego de su elaboración.

Los tequeños de harina de maíz, panquecas y mandocas, también son una buena opción.

Para que la merienda sea más aceptada varíe la oferta con frecuencia; consulte con su hijo sus preferencias y permítale realizar sugerencias.

Nota: las raciones de vegetales pueden ser voluminosas. Tallos de celery o palitos de zanahoria bien lavados, también son excelentes para las meriendas.

¡Pruébelos, a su hijo le encantarán!



Es importante que los otros niños no compartan la merienda

Otros productos que no se deben consumir

Medicamentos

Algunos medicamentos pueden contener gluten o lactosa en forma de "excipiente" en cantidades muy pequeñas. Estos pueden ser dañinos si se toman por largo tiempo o en grandes cantidades.

El tipo de excipiente no necesariamente es reportado en la tabla de contenido del medicamento, por lo que debe consultar con su médico o llamar a la casa farmacéutica fabricante del medicamento. El CEDIMET en la Facultad de Farmacia de la U.C.V puede también ayudarlo. Teléfonos: (0212)-605-2732

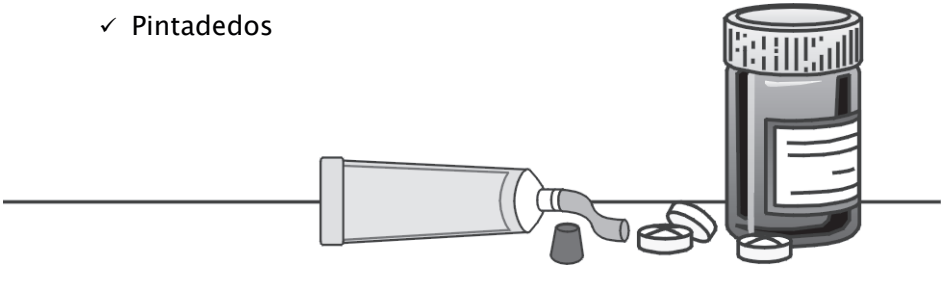
Es importante recordar que los fabricantes pueden cambiar los ingredientes de los medicamentos, por lo que siempre deben leer el etiquetado del producto aunque ya lo hayan consumido con anterioridad.

Pastas de dientes y enjuagues bucales

Algunas pastas de dientes y enjuagues bucales pueden contener gluten. Las marcas: Crest, Close Up, Odol, Listerine, no lo contienen.

Otros productos que contienen gluten

- ✓ La hostia de la Iglesia Católica
- ✓ La pega de estampillas y sobres
- ✓ Plastilinas artesanales
- ✓ Tempera
- ✓ Pintadedos



SUPLEMENTACIÓN VITAMINAS Y MINERALES

MEDICAMENTOS	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:	Fecha:
Ácido Fólico							
Hierro							
Vitamina E							
Vitamina A							
Nombre médico Firma							

La cocina venezolana

La cocina venezolana tiene una variedad de platos y preparaciones libres de gluten. A continuación se presentan algunos de ellos.

ARROZ

Arroz blanco
Arroz con pollo
Torticas de arroz
Fresco de arroz
Chicha
Arroz con leche
Arroz con vegetales

PLÁTANO

Plátano frito
Torta de plátano
Pastel de chucho
Tostones, patacones
Buñuelos de plátano
Plátano en dulce
Plátano horneado
Flan de plátano

CARAOTAS

Sopa de caraotas
Pabellón
Caraotas con arroz
Empanada de caraotas
Puré de caraotas
Caraotas fritas

MAÍZ

Arepa
Hallaquita
Polenta
Bollos pelones
Bollitos aliñados
Empanadas
Cachapa
Hallaca
Arepitas dulces
Chicha
Funche
Mandocas
Pastel de polvorosa

DULCES CRIOLLOS

Quesillos
Galletas
Huevos chimbos
Suspiros
Chocolates
Ponches
Turrón de merey
Conserva de coco
Majarete
Conserva de plátano
Conserva de guayaba

AUYAMA

Crema de auyama
Arroz con auyama
Puré de auyama
Torta de auyama
Fresco de auyama

YUCA

Cazabe
Naiboa
Buñuelos de yuca
Almojábana
Yuca asada
Yuca frita

FRUTAS

Manjar de naranja
Jalea de mango
Torta de cambur
Dulce de lechosa
Cascos de guayaba
Bocadillos de guayaba
Carato de guanábana
Conserva de coco
Manjar de piña
Mouse de guanábana

BATATA, APIO, PAPA, OCUMO

Cremas, sancocho, mondongo
Puré de batata, apio, papa
Buñuelos
Torta de batata
Batata frita
Papas fritas
Croquetas de batata
Tortilla de papa
Buñuelos de ocumo (acrás)
Chicha de ocumo chino
Crema de ñame con sardinas

FRIJOLES, QUINCHONCHOS, GARBANZOS, LENTEJAS

Frijol con arroz (Congris)
Minestrone de frijol o garbanzo
Hamburguesas de frijol
Torticas de lentejas
Puré de frijol
Crema de garbanzo, quinchoncho
Sopa de quinchoncho
Palo a Pique
Ensalada de quinchoncho, garbanzo

CARNES, PESCADO, HUEVO

Asado negro
Carne desmechada
Carne molida
Bolitas de carne
Pollo frito
Pollo asado
Tortilla
Conejo en coco
Perico
Huevos revueltos
Carne asada
Parrilla criolla
Pescado frito
Empanada de cazón
Atún
Sardina
Chivo en salsa

HORTALIZAS

Repollo relleno
Sopa de calabacín
Calabacín relleno
Pimentones rellenos
Ensalada de gallina
Torticas de espinaca, acelgas
Torticas de vainitas
Ensalada verde
Remolachas rellenas
Crema zanahoria
Panquecas de zanahoria
Chayotas rellenas de queso

RECETAS

El prescribir la dieta como único tratamiento en la intolerancia al gluten es sencillo, darle suficientes opciones a los padres y a los niños para seguir el tratamiento sin pensar que se están perdiendo de algo, no lo es tanto. El siguiente recetario pretende dar esas opciones.

La meta inicial es ofrecer preparaciones a partir de alimentos y recetas tradicionales venezolanas dado que de esa manera se asegura la disponibilidad y el bajo costo de los ingredientes además de la aceptación.

Otra intención es la de ofrecer recetas de preparaciones que usualmente contienen gluten como pan, tortas, galletas y pastas elaboradas con ingredientes que no lo contienen, logrando la misma calidad organoléptica de las preparaciones originales.

Todas las recetas propuestas fueron hechas en la cocina de demostración de CANIA las veces necesarias hasta lograr las mejores condiciones de palatibidad, debido a la dificultad para trabajar algunas de estas harinas, posteriormente se hacían pruebas hasta que se estandarizaron dichas recetas en la cantidad de ingredientes, forma de preparación y el tamaño de la ración ofrecida.

Posteriormente las recetas fueron analizadas desde el punto de vista de su aporte nutricional a través del sistema ARNAC (Alimentación, Requerimiento Nutricional y Adecuación CANIA). Se calculó el aporte nutricional de la ración y se estimó dicho aporte por lista de intercambios de alimentos.

Las recetas fueron agrupadas según el tipo de comida: básicas, desayunos, acompañantes, ensaladas, platos completos, postres y celebraciones especiales.

Finalmente se elaboraron 15 menús libres de gluten que aportan macro y micronutrientes en cantidades adecuadas para los niños.

En resumen, el recetario pretende apoyar a los padres ofreciéndoles alternativas que faciliten la aceptación y cumplimiento del tratamiento, mejorando la calidad de vida del niño con intolerancia al gluten y su grupo familiar.

Contenido

Recetas Básicas

Salsa blanca 35
Natilla 36
Bizcochuelo 37
Masa para pan 38
Ponqué 39
Polvo leudante 40
Mezcla tres harinas 41
Salsa mayonesa 42
Salsa de tomate 43
Salsa bechamel con pimentón 44

Desayunos

Panquecas 47
Panquecas de zanahoria 48
Torticas de arroz 49
Bolitas de queso 50
Mandocas 51
Tequeños 52
Pastelitos de yuca 53
Pan de maíz 54
Bollos de maíz horneados 55

Acompañantes

Funche aliñado 59
Arepas de batata 60
Arepas de zanahoria 61
Ñoquis 62

Ensaladas

Puré de zanahoria 65
Ensalada verde 66
Ensalada de repollo y piña 67

Platos Completos

Bollos rellenos con carne 71
Funche de pollo 72
Masa para pizza 73
Pasticho 74
Canelones rellenos 75
Espaguetis 76

Postres

Yoyos 79
Bolitas de plátano 80
Majarete 81
Alfajorcitos 82
Torta de queso suave 83
Arroz con leche 84
Torta de piña 85

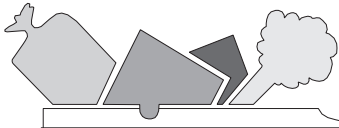
Celebraciones especiales

Almidoncitos acelgas 89
Manjar de piña 90
Torta de chocolate 91
Brazo gitano 92
Galletas dulces 93
Galletas de naranja 94
Torta de batata 95
Buñuelos de apio 96

RECETAS Básicas



Salsa blanca



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Margarina con sal	2 cucharadas	20
Maicena	1 cucharada colmada	10
Leche líquida	1 taza	240
Cebolla picadita	1 cucharada	10
Nuez moscada	Una pizca	–
Sal	Al gusto	–

Resultan: 1 ¾ taza
Ración: ½ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 67 cal
Proteínas 2 g
Lípidos 5 g
Carbohidratos 4 g
Cada ración equivale a:
Leche ¼ intercambio
Cereal 1/3 intercambio
Grasa 1 intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

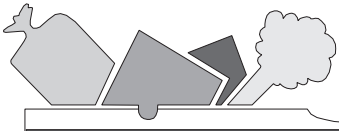
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Derrita la margarina a fuego lento, agregue la maicena moviendo constantemente con la ayuda de un batidor o cuchara de madera, agregue la leche licuada con la cebolla, mezcle bien, aderece con nuez moscada y sal al gusto.

Deje hervir hasta que espese.

Fuente: Enfermedad Celíaca. Fundación CelíacaArgentina. 3º Edición. Buenos Aires, Funcel.1986.

Natilla



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Leche en polvo completa	½ taza	153
Huevo	1 unidad	50
Maicena	3 cucharadas	24
Azúcar	4 cucharadas	40
Canela en rama	1 astilla	–
Agua	2 ½ tazas	625

Resultan: 5 raciones
Ración: ½ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 214 cal
Proteínas 9 g
Lípidos 9 g
Carbohidratos 24 g
Cada ración equivale a:
Leche 1/3 intercambio
Fruta ½ intercambio
Cereal 1 intercambio
Carne ½ intercambio
Grasa ½ intercambio

Preparación

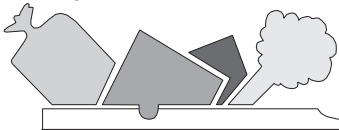
Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Mezcle en la licuadora o con la ayuda de un batidor la leche, el huevo, el azúcar, la maicena y el agua. Lleve a fuego lento revolviendo constantemente hasta que hierva, agregue la canela y deje hervir hasta que espese, cocine por cinco minutos más; retire del fuego y deje enfriar.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. Caracas 2002

Bizcochuelo



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Huevos	6 unidades	300
Maicena	6 cucharadas	48
Azúcar	½ taza	100
Vainilla o ralladura de limón	Al gusto	–

Resultan: 10 trozos
Ración: 1 trozo
Aporte nutricional por ración:
Calorías 104 cal
Proteínas 4 g
Lípidos 3 g
Carbohidratos 10 g
Cada ración equivale a:
Fruta 3/4 intercambio
Carne ½ intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

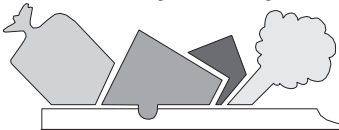
Engrase y enharine un molde.

Separe las claras de las yemas. Bata las claras a punto de nieve con la ayuda de un colador, agregue el azúcar poco a poco, incorpore las yemas una a una, luego la maicena con la vainilla o ralladura de limón.

Vierta la mezcla y hornee por 30 minutos. Pruebe con la punta de un cuchillo hasta que salga limpio.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. Caracas 2002.

Masa para pan



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Manteca o margarina con sal	3 cucharadas	30
Levadura granulada	1 ½ cucharadas	12
Mezcla de tres harinas	2 ¾ tazas	345
Clara de huevo para barnizar	1 clara	25
Azúcar	1 cucharada	10
Leche en polvo	3 cucharadas	24
Sal	Una pizca	–
Agua tibia	½ taza	125

Resultan: 20 panes pequeños
Ración: 2 panes
Aporte nutricional por ración:
Calorías 80 cal
Proteínas 1 g
Lípidos 1,5 g
Carbohidratos 15 g
Cada ración equivale a:
Fruta ½ intercambio
Cereal ½ intercambio
Grasa ¼ intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Para la preparación es necesario utilizar licuadora o batidora, para ayudar a mezclar y que la masa se eleve como corresponde.

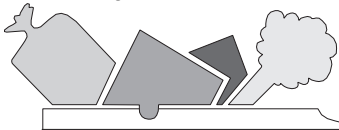
Poner en la batidora el agua tibia con la manteca y la levadura, comenzar a batir y agregar por cucharadas la mezcla de las tres harinas, la sal, la leche, el azúcar y la pizca de sal. Batir hasta que la mezcla esté homogénea.

Dividir la masa en 20 partes iguales como del tamaño de un limón grande, hacer bolitas y colocarlas en una bandeja engrasada o en un molde para tartaletas; barnizarlas con la clara de huevo batida.

Hornear a 350 ºC por 20 minutos.

Fuente: Enfermedad Celíaca. Fundación Celíaca Argentina. 3º Edición. Buenos Aires, Funcel.1986.

Ponqué



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Huevos	3 unidades	150
Harina de papa	½ taza	87
Leche líquida	1 taza	240
Azúcar	1 taza	200
Margarina con sal	1 ¼ panelita 100 g	125
Vainilla	Al gusto	–
Polvo leudante	1 pizca	–

Resultan: 12 raciones
Ración: 1 ración
Aporte nutricional por ración:
Calorías 199 cal
Proteínas 3 g
Lípidos 10 g
Carbohidratos 23.5 g
Cada ración equivale a:
Fruta ½ intercambio
Cereal 1 intercambio
Grasa 2 intercambios

Preparación

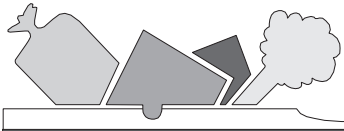
Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Bata la margarina con el azúcar, agregue los huevos uno a uno sin dejar de batir, coloque la harina de papa mezclada con el polvo leudante de forma intercalada con la leche, por último coloque la vainilla.

Engrase y enharine un molde, vierta la mezcla y hornee por 30 minutos. Pruebe con la punta de un cuchillo hasta que salga limpio.

Polvo leudante



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Cremor tártaro	20 cucharadas	100
Bicarbonato de sodio	20 cucharadas	100
Maicena	1/3 taza	50

Resultan: 250 gramos
Aporte calórico por 100 g:
Calorías 69 cal
Proteínas 0.1 g
Lípidos 0.04 g
Carbohidratos 17 g

Preparación

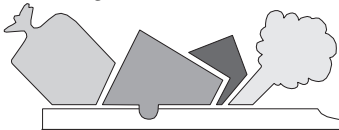
Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Mezcle bien los ingredientes y guarde en frasco tapado con su nombre.

Dura varios meses.

Mezcla tres harinas



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de arroz	6 tazas	1000
Harina de yuca (mandioca)	3 tazas	500
Maicena	5 ½ tazas	660

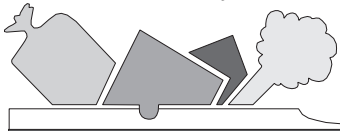
Resultan: 2 kilo de mezcla
Aporte calórico por 100 g:
Calorías 350 cal
Proteínas 4,3 g
Lípidos 0,4 g
Carbohidratos 83 g

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Mezcle bien las tres harinas y pase por un colador (tamizarlas).
Esta mezcla es recomendable para preparar la masa de pan y de pizzas.

Fuente: Enfermedad Celíaca. Fundación Celíaca Argentina. 3º Edición. Buenos Aires, Funcel.1986.

Salsa mayonesa



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Huevos	1 unidad	50
Huevo (amarilla cocida)	1 unidad	30
Aceite	1 taza	195
Mostaza	Al gusto	–
Jugo de limón	1 cucharadita	5
Sal	Al gusto	–

Resultan: 1 taza
Ración: 1 cucharadita
Aporte nutricional por ración:
Calorías 60 cal
Proteínas 0,34 g
Lípidos 6,5 g
Carbohidratos 0,04 g
Cada ración equivale a:
Grasa 1 intercambio

Preparación

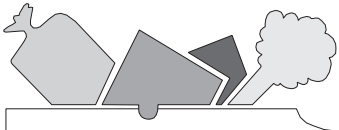
Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Licue todos los ingredientes menos el aceite, unos 5 minutos.

Agregue lentamente el aceite batiendo siempre hasta terminar de agregarlo y que espese la salsa.

Salsa de tomate



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Tomates perita pelados sin semilla	10 unidades medianas	1000
Aceite de oliva	¼ taza	100
Ajos triturados	2 dientes	6
Albahaca picadita	1 cucharada	5
Orégano en rama	Una pizca	–
Perejil picadito	1 cucharada	5
Pimienta molida	Una pizca	–
Sal	1 cucharada	18
Azúcar	1 cucharada	10

Resultan: 2 tazas
Ración: ¼ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 134 cal
Proteínas 1,5 g
Lípidos 13 g
Carbohidratos 3 g
Cada ración equivale a:
Vegetal 2/3 intercambio
Grasa 3 intercambios

Preparación

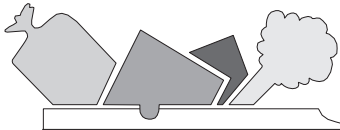
Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

En un caldero coloque el aceite a calentar, agregue el ajo triturado y cocine unos 4 minutos.

Agregue los tomates picaditos, la albahaca, el perejil, sal y pimienta al gusto y cocine a fuego mediano hasta que espese unos 15 a 20 minutos. Agregue el orégano, revuelva y cocine unos minutos más.

Salsa bechamel con pimentón



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Leche líquida	1 taza	240
Maicena	1 cucharada	8
Margarina con sal	1 cucharada	10
Cebolla picadita	1 cucharada	10
Pimentón picadito	1 cucharada	10
Sal	Al gusto	–
Nuez moscada	Una pizca	–

Resultan: 1 1/3 tazas
Ración: ½ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 66 cal
Proteínas 2 g
Lípidos 4 g
Carbohidratos 5 g
Cada ración equivale a:
Cereal ½ intercambio
Grasa 1 intercambio

Preparación

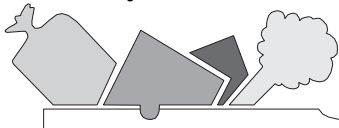
Licue la leche con la cebolla y el pimentón, agregue sal al gusto. En una olla derrita la margarina, agregue la maicena moviendo constantemente hasta incorporarla toda. Agregue la nuez moscada y la leche poco a poco sin dejar de mover, deje hervir de 3 a 4 minutos hasta que espese.

El pimentón mejora el sabor de la salsa, puede sustituirlo por ajoporro, célery entre otros.

Desayunos



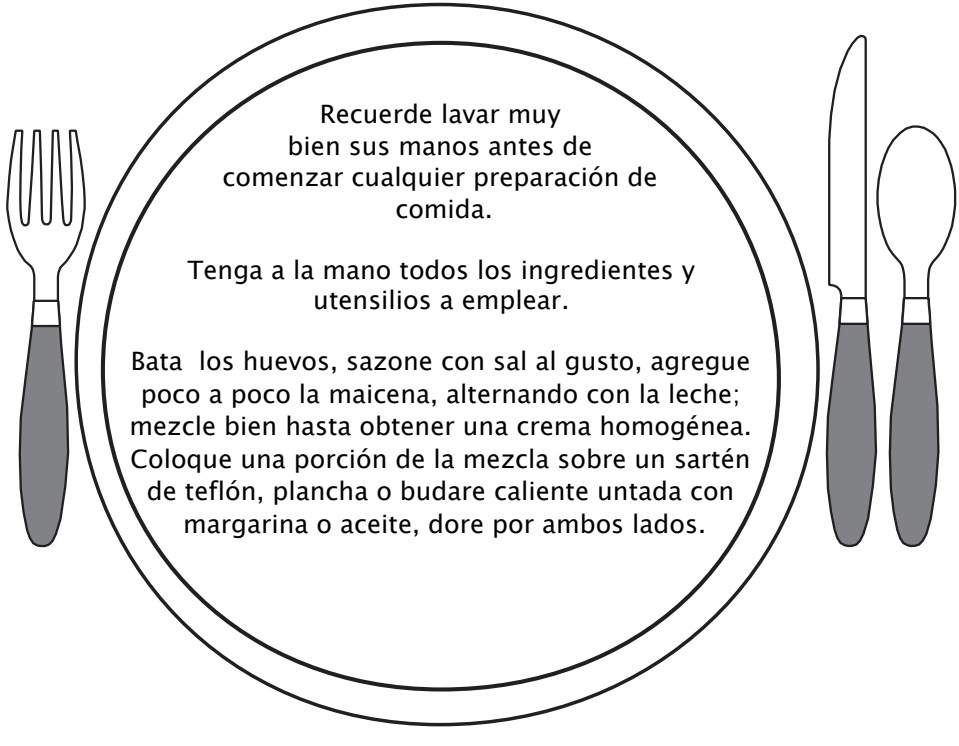
Panquecas



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Huevos	2 unidades	100
Maicena	2 tazas	240
Margarina con sal	1 cucharada	10
Leche líquida	½ litro	500
Sal	Al gusto	–

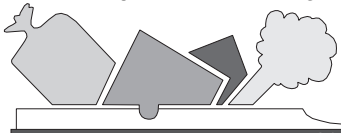
Resultan: 12 unidades
Ración: 2 unidades
Aporte nutricional por ración:
Calorías 229 cal
Proteínas 5 g
Lípidos 6 g
Carbohidratos 38 g
Cada ración equivale a:
Fruta 1 intercambio
Cereal 1 intercambio
Carne ¼ intercambio
Grasa 1 intercambio

Preparación



Fuente: Enfermedad Celíaca. Fundación Celíaca Argentina. 3º Edición. Buenos Aires, Funcel.1986.

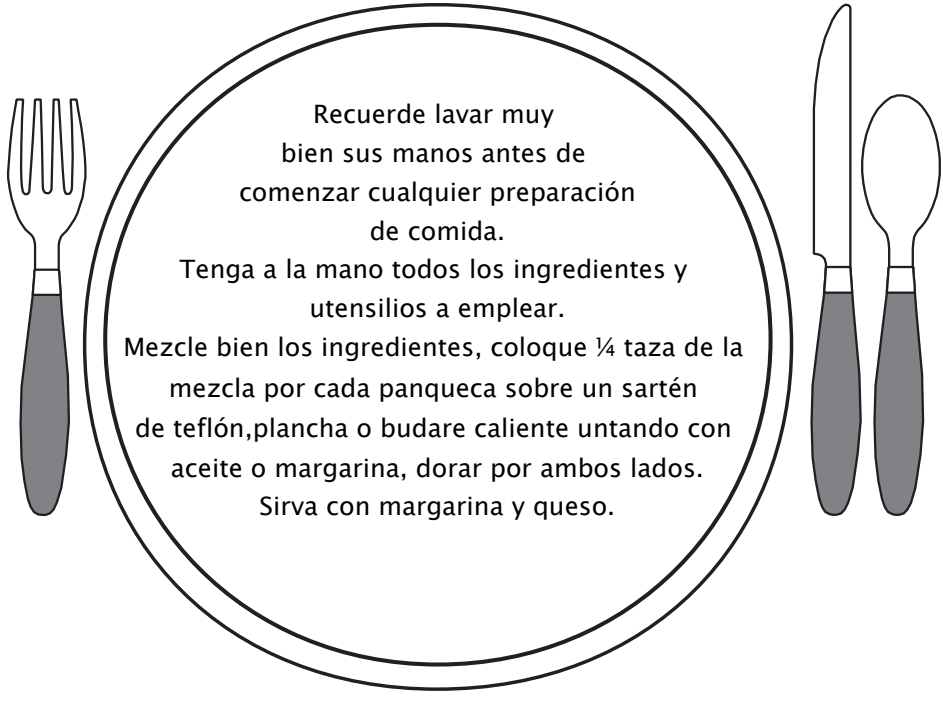
Panquecas de zanahoria



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Huevos	3 unidades	150
Zanahoria rallada	¾ taza	70
Maicena o harina de papa	¾ taza	90
Azúcar	2 cucharadas	20
Leche líquida	½ taza	120
Aceite o margarina para untar		

Resultan: 7 unidades
Ración: 2 panquecas
Aporte nutricional por ración:
Calorías 207 cal
Proteínas 7 g
Lípidos 6 g
Carbohidratos 31 g
Cada ración equivale a:
Vegetal 1 intercambio
Fruta 1 intercambio
Cereal ½ intercambio
Carne ½ intercambio
Grasa 1 intercambio

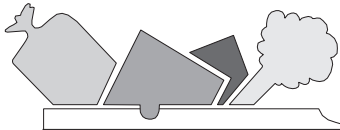
Preparación



Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Mezcle bien los ingredientes, coloque ¼ taza de la mezcla por cada panqueca sobre un sartén de teflón,plancha o budare caliente untando con aceite o margarina, dorar por ambos lados.
Sirva con margarina y queso.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

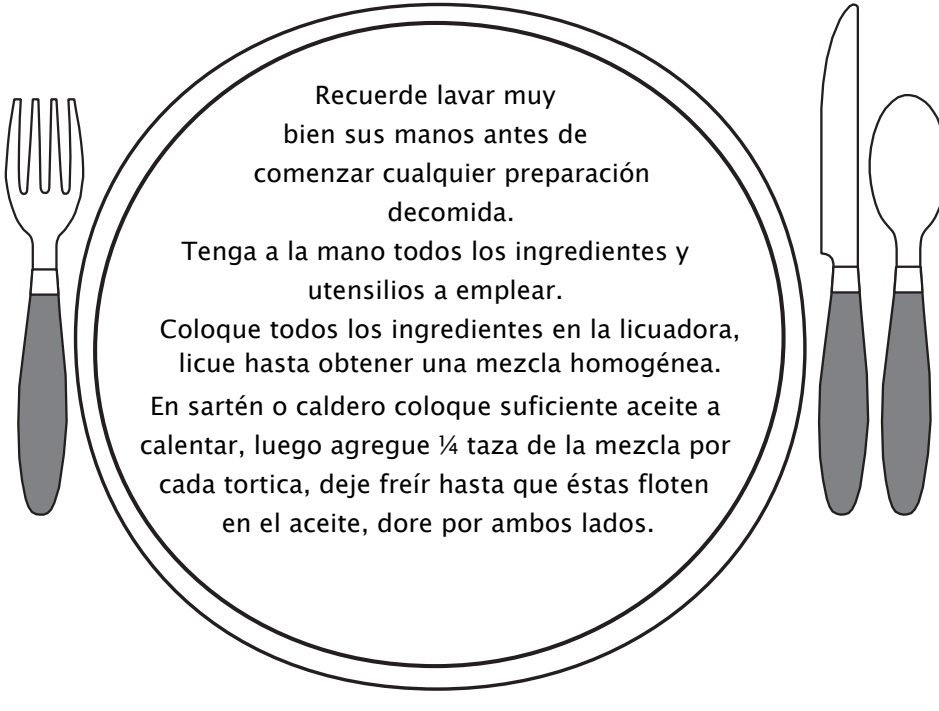
Torticas de arroz



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Arroz cocido	2 tazas	365
Huevo	3 unidades	150
Leche en polvo completa	3 cucharadas	24
Maicena	3 cucharadas colmadas	30
Queso blanco rallado	½ taza	65
Azúcar	5 cucharadas	50
Canela en polvo	1 pizca	–
Aceite	Cantidad suficiente para freír	70

Resultan: 10 unidades
Ración: 1 unidad
Aporte nutricional por ración:
Calorías 161 cal
Proteínas 5 g
Lípidos 8 g
Carbohidratos 18 g
Cada ración equivale a:
Fruta ½ intercambio
Cereal ¾ intercambio
Carne ½ intercambio
Grasa 1intercambio

Preparación



Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación decomida.

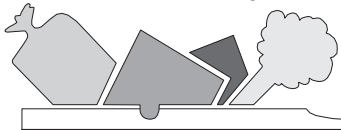
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Coloque todos los ingredientes en la licuadora, licue hasta obtener una mezcla homogénea.

En sartén o caldero coloque suficiente aceite a calentar, luego agregue ¼ taza de la mezcla por cada tortica, deje freír hasta que éstas floten en el aceite, dore por ambos lados.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

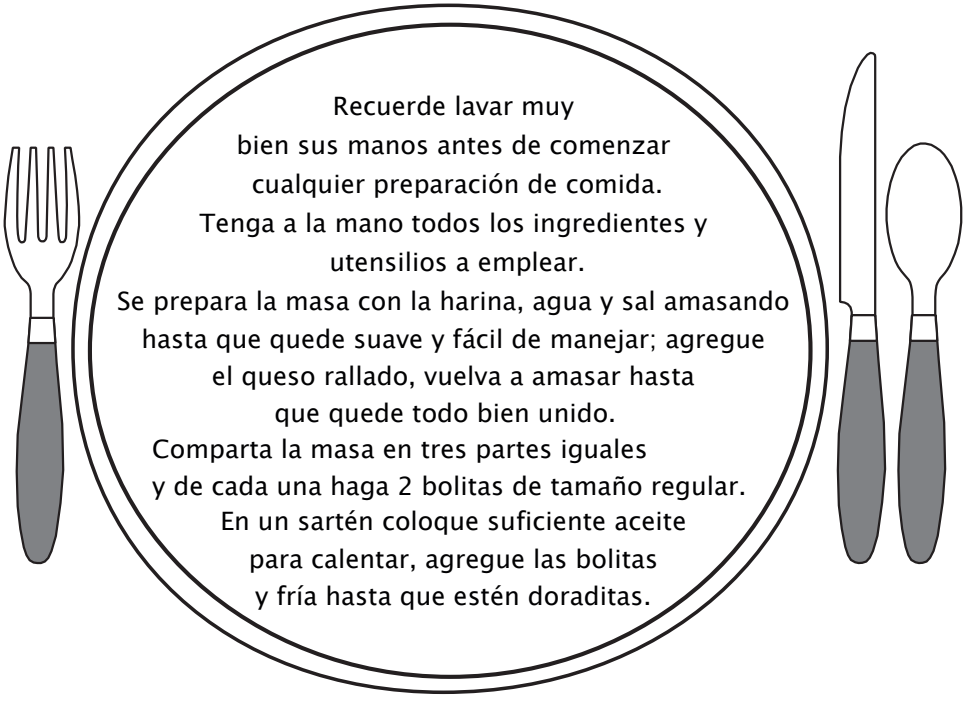
Bolitas de queso



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de maíz	¾ taza	120
Queso blanco duro rallado	8 cucharadas	120
Sal	Al gusto	–
Aceite	Suficiente para freír	40

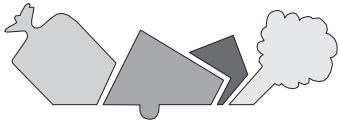
Resultan: 6 unidades
Ración: 2 unidades
Aporte nutricional por ración:
Calorías 417 cal
Proteínas 13 g
Lípidos 26 g
Carbohidratos 32 g
Cada ración equivale a:
Cereal 2 intercambios
Carne 1 intercambio
Grasa 4 intercambios

Preparación



Fuente: Pan, Harina de maíz refinada precocida. Recetario Binec, C.A. Caracas.

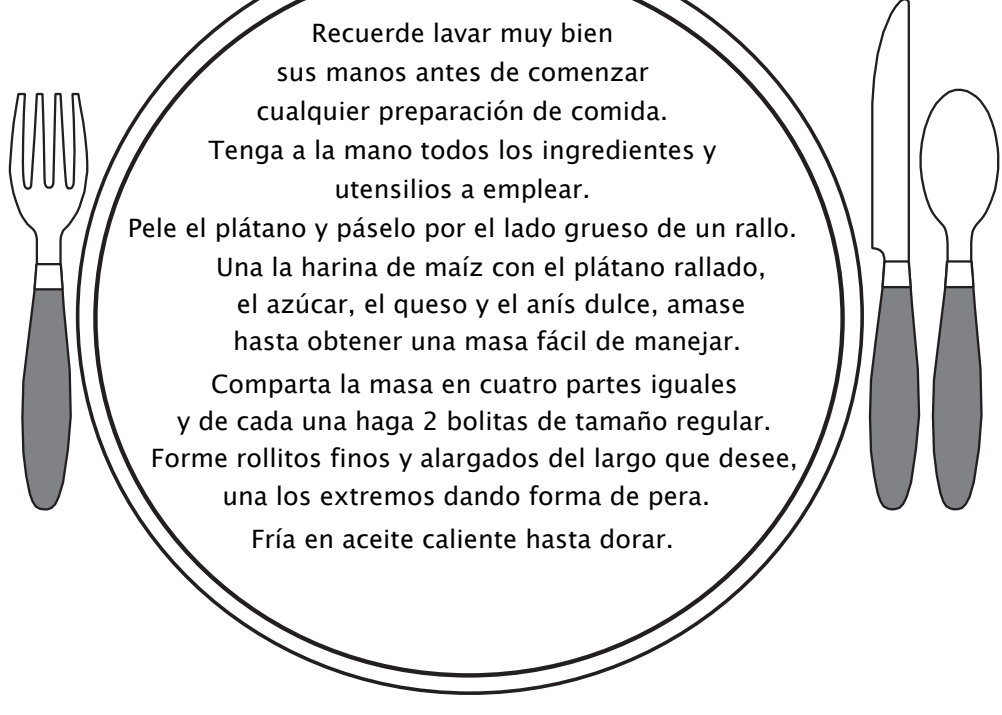
Mandocas



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de maíz	1 ½ tazas	240
Queso blanco duro rallado	1 taza	125
Plátano maduro rallado	½ unidad	86
Anís dulce	Una pizca	–
Azúcar	2 cucharadas	20
Aceite	Suficiente para freír	40

Resultan: 8 unidades
Ración: 2 unidades
Aporte nutricional por ración:
Calorías 470 cal
Proteínas 12 g
Lípidos 21 g
Carbohidratos 59 g
Cada ración equivale a:
Fruta 1 intercambio
Cereal 3 intercambios
Carne ½ intercambio
Grasa 4 intercambios

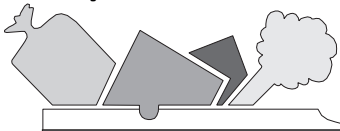
Preparación



Recuerde lavar muy bien
sus manos antes de comenzar
cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y
utensilios a emplear.
Pele el plátano y páselo por el lado grueso de un rallo.
Una la harina de maíz con el plátano rallado,
el azúcar, el queso y el anís dulce, amase
hasta obtener una masa fácil de manejar.
Comparta la masa en cuatro partes iguales
y de cada una haga 2 bolitas de tamaño regular.
Forme rollitos finos y alargados del largo que desee,
una los extremos dando forma de pera.
Fría en aceite caliente hasta dorar.

Fuente: Pan, Harina de maíz refinada precocida. Recetario Binec, C.A. Caracas.

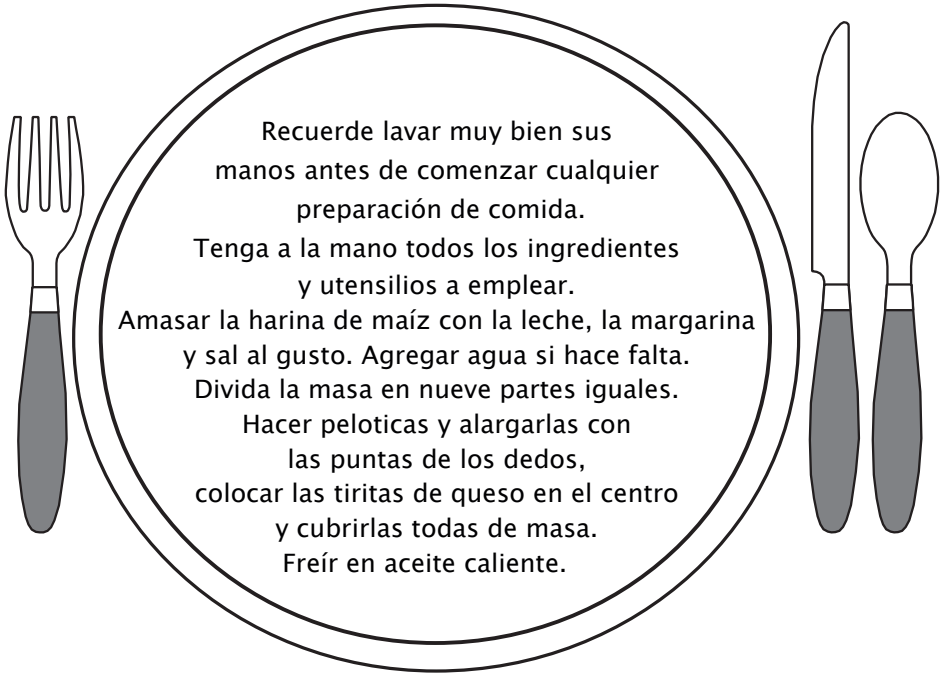
Tequeños



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de maíz	¾ taza	120
Queso duro cortado en tiritas	9 tiritas	90
Leche líquida	½ taza	120
Margarina con sal	1 cucharada	10
Sal	Al gusto	–
Aceite	1 cucharada	15
Agua	Suficiente para mojar la masa	750

Resultan: 9 tequeños
Ración: 3 tequeños
Aporte Nutricional por ración:
Calorías 353 cal
Proteínas 12 g
Lípidos 19 g
Carbohidratos 33 g
Cada ración equivale a:
Cereal 2 intercambios
Carne 1 intercambio
Grasa 3 intercambios

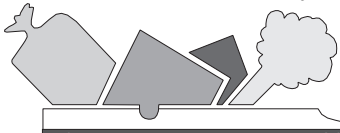
Preparación



Recuerde lavar muy bien sus
manos antes de comenzar cualquier
preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes
y utensilios a emplear.
Amasar la harina de maíz con la leche, la margarina
y sal al gusto. Agregar agua si hace falta.
Divida la masa en nueve partes iguales.
Hacer peloticas y alargarlas con
las puntas de los dedos,
colocar las tiritas de queso en el centro
y cubrirlas todas de masa.
Freír en aceite caliente.

Fuente: Pan, Harina de maíz refinada precocida. Recetario Binec, C.A. Caracas.

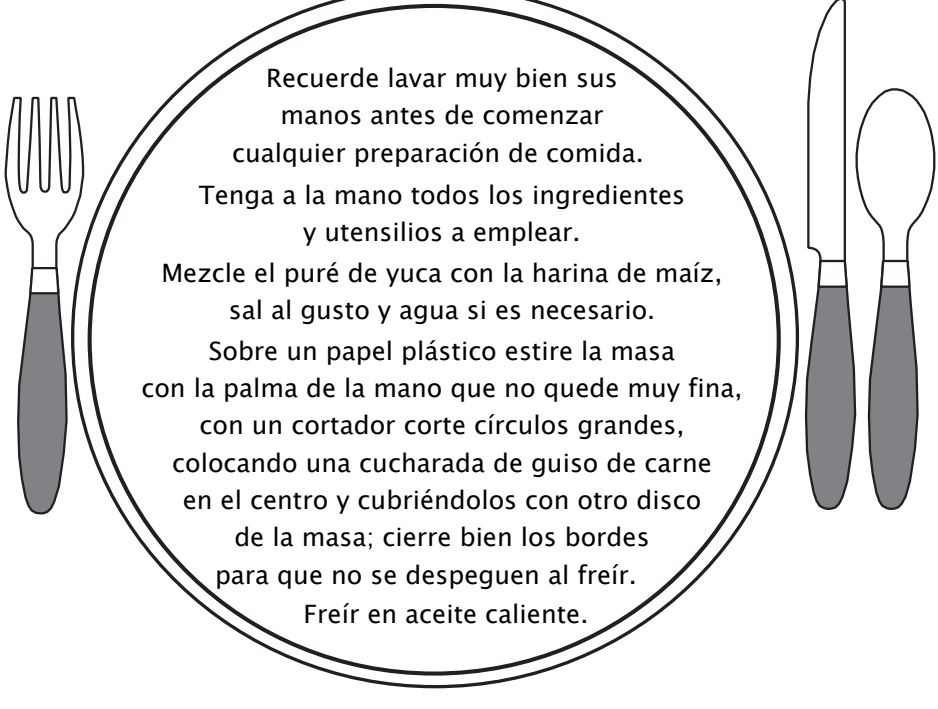
Pastelitos de yuca



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Puré de yuca	1 taza	130
Harina de maíz	½ taza	80
Agua	Suficiente para mojar la masa	–
Sal	Al gusto	–
Carne molida preparada	6 cucharadas	90
Aceite	Suficiente para freír	48

Resultan: 6 unidades
Ración: 1 unidad
Aporte nutricional por ración:
Calorías 192 cal
Proteínas 5 g
Lípidos 10 g
Carbohidratos 21 g
Cada ración equivale a:
Cereal 1 ½ intercambios
Carne ¼ intercambio
Grasa 1 ¾ intercambios

Preparación



Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

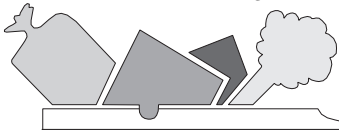
Mezcle el puré de yuca con la harina de maíz, sal al gusto y agua si es necesario.

Sobre un papel plástico estire la masa con la palma de la mano que no quede muy fina, con un cortador corte círculos grandes, colocando una cucharada de guiso de carne en el centro y cubriéndolos con otro disco de la masa; cierre bien los bordes para que no se despeguen al freír.

Freír en aceite caliente.

Fuente: Alvaro P. El Gran Libro de la Cocina Venezolana. Caracas. Editorial Interarte S.A.1984.

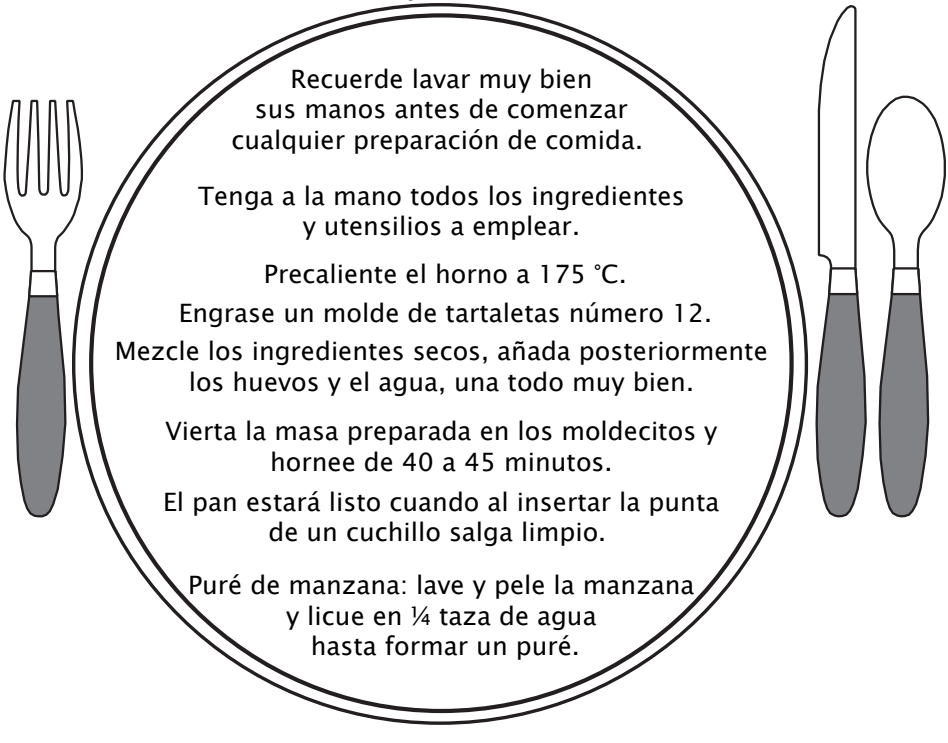
Pan de maíz



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de maíz	3 tazas	480
Puré de manzana	1 taza	128
Sal	½ cucharada	2,5
Levadura	2 cucharadas	10
Huevos	2 unidades	100
Agua	3 tazas	720

Resultan: 18 raciones
Ración: 1 unidad
Aporte nutricional por ración:
Calorías 108 cal
Proteínas 3 g
Carbohidratos 22 g
Lípidos 1 g
Cada ración equivale a:
Fruta 1 intercambio
Cereal ½ intercambio
Grasa 1/5 intercambio

Preparación



Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Precaliente el horno a 175 °C.

Engrase un molde de tartaletas número 12.

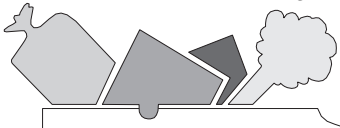
Mezcle los ingredientes secos, añada posteriormente los huevos y el agua, una todo muy bien.

Vierta la masa preparada en los moldecitos y hornee de 40 a 45 minutos.

El pan estará listo cuando al insertar la punta de un cuchillo salga limpio.

Puré de manzana: lave y pele la manzana y licue en ¼ taza de agua hasta formar un puré.

Bollos de maíz horneados



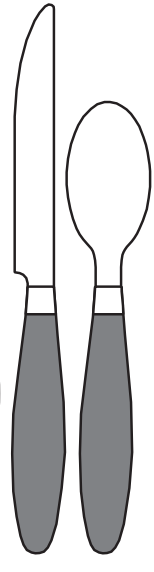
Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de maíz	1 taza	160
Harina de arroz	1 taza	174
Puré de manzana	1 taza	128
Sal	1 cucharadita	9
Levadura	3 cucharaditas	7,5
Aceite de maíz	2 cucharadas rasas	20
Huevos	2 unidades	100
Miel	4 cucharadas	64
Agua	1 taza	240

Resultan: 12 raciones
Ración: 1 unidad
Aporte nutricional por ración:
Calorías 147 cal
Proteínas 3 g
Lípidos 3 g
Carbohidratos 28 g
Cada ración equivale a:
Fruta 1 intercambio
Cereal 1 intercambio
Grasa ½ intercambio

Preparación



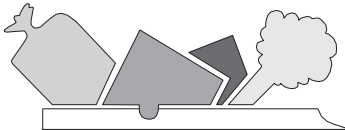
Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Precaliente el horno a 175 °C.
Engrase un molde de tartaletas número 12
Mezcle los ingredientes en una taza.
Vierta la masa preparada en los moldecitos y hornee 30 minutos. El pan estará listo cuando al insertar la punta de un cuchillo salga limpio.
El pan se conserva mejor si se guarda en un envase plástico con tapa.



Acompañantes



Funche aliñado



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de maíz	2 tazas	320
Zanahoria rallada	½ taza	55
Pimentón picadito	½ taza	60
Cebolla picadita	¼ taza	30
Aceite	1 cucharada	10
Tomate picadito	¼ taza	42
Ajo triturado	2 dientes	6
Agua o consomé de pollo	3 tazas	750
Sal	Al gusto	–

Resultan: 12 raciones
Ración: ½ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 110 cal
Proteínas 2 g
Lípidos 1,5 g
Carbohidratos 21,6 g
Cada ración equivale a:
Vegetal ½ intercambio
Cereal 1 ¼ intercambios
Grasa 1/3 intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

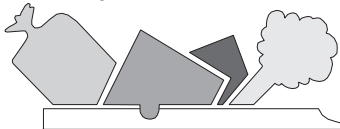
Lave bien y limpie los vegetales, sofría con el aceite, retire del fuego y licue con el agua o consomé.

En una olla coloque el agua aliñada a hervir, agregue la harina con la ayuda de un colador removiendo constantemente hasta obtener una masa firme, manténgalo en el fuego unos minutos más, sin dejar de mover.

Retire del fuego y viértalo en un molde y deje enfriar.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Arepas de batata



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Puré de batata	2 tazas	400
Margarina con sal	1 cucharada	10
Harina de maíz	2 tazas	320
Leche líquida	1 taza	240
Queso blanco rallado	½ taza	65
Sal	Al gusto	–
Agua	Suficiente para mojar la masa	–

Resultan: 6 unidades
Ración: 1 unidad
Aporte nutricional por ración:
Calorías 323 cal
Proteínas 9 g
Lípidos 7 g
Carbohidratos 56 g
Cada ración equivale a:
Cereal 3 ½ intercambios
Grasa 2 intercambios

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

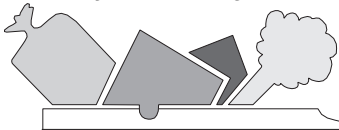
Coloque en un envase para amasar, el puré de batata, la harina de maíz, la sal, la leche, el queso rallado y la margarina. Amase hasta formar una masa suave y uniforme.

Precaliente el budare o plancha, úntelo con un poquito de aceite.

Divida la masa en 6 partes y haga arepas con ella, ase sobre la plancha o budare por ambas caras a fuego lento.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Arepas de zanahoria



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de maíz	2 tazas	320
Margarina con sal	1 cucharada	10
Zanahoria rallada fina	1 taza	100
Azúcar	1 cucharada	10
Sal	Al gusto	–
Agua	Suficiente para mojar la masa	–

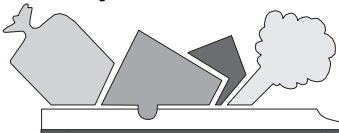
Resultan: 5 unidades
Ración: 1 ración
Aporte nutricional por ración:
Calorías 260 cal
Proteínas 5 g
Lípidos 2 g
Carbohidratos 54 g
Cada ración equivale a:
Vegetal 1 intercambio
Fruta 1 ½ intercambios
Cereal 1 ½ intercambios
Grasa ½ intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Lave, pele y ralle la zanahoria por el lado fino del rallador.
Coloque en un envase para amasar todos los ingredientes y amase hasta formar una masa suave y uniforme.
Precaliente el budare o plancha, úntelo con un poquito de aceite.
Divida la masa en 5 partes y haga arepas con ella, ase sobre la plancha o budare por ambas caras a fuego lento.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Ñoquis



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de maíz	½ taza	80
Margarina con sal	2 cucharadas	20
Leche líquida	1 taza	240 ml
Yema de huevo	2 unidades	50
Queso duro rallado	2 cucharadas	30
Sal	Al gusto	–

Resultan: 3 tazas
Ración: ½ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 146 cal
Proteínas 5 g
Lípidos 8 g
Carbohidratos 12 g
Cada ración equivale a:
Cereal 1 intercambio
Carne ¼ intercambio
Grasa 1 ½ intercambios

Preparación

Hierva la leche, agregue sal al gusto y la margarina, deje hervir, agregue la harina de maíz y mezcle con la ayuda de una cuchara de madera, cocine durante 5 minutos moviendo constantemente. Retire del fuego y agregue las yemas, mezcle bien. Extendiendo la masa más o menos tres centímetros de espesor sobre un molde plano previamente humedecido, espere que enfríe la masa y luego corte los ñoquis en la forma que desee. Coloque en un molde para hornear enmantequillado cubierto con la salsa Bechamel con pimentón y queso rallado. Gratine en el horno unos minutos.

Fuente: Pan, Harina de maíz refinada precocida. Recetario Binec, C.A. Caracas.

ENSALADAS



Puré de zanahoria



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Zanahoria	2 unidades medianas	400
Papas	2 unidades medianas	250
Leche líquida	½ taza	120
Margarina con sal	1 cucharada	10
Sal	Al gusto	–

Resultan: 1 ½ tazas
Ración: ½ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 96 cal
Proteínas 3 g
Lípidos 3 g
Carbohidratos 15 g
Cada ración equivale a:
Vegetal ¾ intercambio
Cereal ¾ intercambio
Grasa 1 intercambio

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

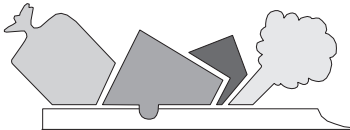
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Lave y pele las zanahorias y papas.

Cocine con poca agua y sal al gusto hasta que ablande, escurra y pase por un pisa puré; agregue la leche y la margarina, mezcle bien.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Ensalada verde



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Lechuga romana	2 tazas	100
Berros	2 tazas	100
Aderezo		
Pimentón picadito	1 cucharada	14
Cebolla picadita	1 cucharada	15
Perejil picadito	1 cucharada	2,5
Jugo de limón	1 cucharada	7
Aceite de oliva	2 cucharadas	20
Sal	Al gusto	–

Resultan: 4 raciones
Ración: 1 taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 56 cal
Proteínas 1 g
Lípidos 5 g
Carbohidratos 2 g
Cada ración equivale a:
Vegetal ½ intercambio
Grasa 1 intercambio

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida. Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

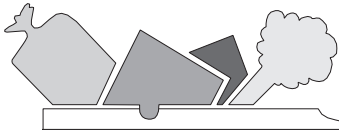
Para lavar los vegetales, limpie los berros dejando sólo las hojas y tallos pequeños, separe la lechuga hoja por hoja. Remójelos en cantidad suficiente que los cubra y por separado en agua con vinagre o limón por 5 minutos. Retire del agua y escurra bien las hojas sin maltratarlas.

Corte la lechuga en trozos pequeños y colóquela en un tazón.

Aderezo: En una taza pequeña coloque el aceite de oliva, vinagre o jugo de limón y sal al gusto; agregue los vegetales picaditos y mezcle bien. Agregue los berros y aderece unos minutos antes de servir. Mezcle bien.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Ensalada de repollo con piña



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Repollo en juliana	8 tazas	600
Piña picadita	2 tazas	200
Azúcar	1 cucharada	10
Mayonesa	2 cucharadas	20
Sal	Al gusto	–
Vinagre	Para lavar	–

Resultan: 4 raciones
Ración: 1 taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 113 cal
Proteínas 2 g
Lípidos 4 g
Carbohidratos 13,4 g
Cada ración equivale a:
Vegetal 1 intercambio
Fruta ½ intercambio
Grasa 1 intercambio

Recuerde lavar muy bien
sus manos antes de comenzar
cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y
utensilios a emplear.
Limpie el repollo, corte en julianas finas (tiritas).
Remoje por 5 minutos en agua caliente con vinagre
(2 cucharadas de vinagre por litro de agua).
Cuele apretando para extraer el agua.
Coloque el repollo en una taza mediana, agregue la
piña picadita, el azúcar, la mayonesa y sal al gusto,
mezcle bien.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

PLATOS Completos



Bollos rellenos de carne



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de maíz	2 ½ tazas	400
Carne molida	1 taza	200
Cebolla picadita	¼ taza	30
Ajoporro picadito	2 cucharadas	20
Pimentón picadito	¼ taza	30
Tomate picadito	¼ taza	42
Ajo triturado	2 dientes	6
Orégano en rama	1 pizca	–
Sal	Al gusto	–
Aceite	1 cucharada	10

Resultan: 8 unidades
Ración: 1 unidad
Aporte nutricional por ración:
Calorías 240 cal
Proteínas 8 g
Lípidos 5 g
Carbohidratos 40 g
Cada ración equivale a:
Vegetal ½ intercambio
Cereal 2 intercambios
Carne ½ intercambio
Grasa ½ intercambio

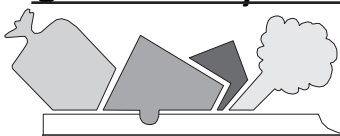
Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear. Coloque un sartén a fuego lento con aceite, sofría el ajo triturado, la cebolla y el ajoporro; seguidamente agregue el resto de vegetales y la carne molida. Cocine tapado unos 5 minutos, agregue agua si es necesario y sazone con el orégano y la sal al gusto, deje cocinar a fuego mediano por 15 minutos, removiendo ocasionalmente para que no se pegue. Retire del fuego y deje enfriar. Se prepara la masa con harina de maíz, agua y sal hasta que quede suave y fácil de manejar. Se hacen peloticas de ½ taza de la masa, se le abre un hueco con el dedo, se rellena con 2 cucharadas de guiso y se vuelve a tapar, dándole forma con la palma de las manos. Sancochar en agua con sal por unos 10 minutos o hasta que los mismos floten en el agua de cocción. Retire cuidadosamente con la ayuda de una cuchara.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Funche de pollo



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de maíz	2 tazas	320
Pollo esmechado cocido	1 taza	210
Zanahoria rallada	½ taza	55
Pimentón picadito	½ taza	60
Cebolla picadita	¼ taza	30
Tomate picadito	¼ taza	42
Ajo triturado	2 dientes	6
Aceite	1 cucharada	10
Agua o consomé de pollo	3 tazas	750
Sal	Al gusto	–

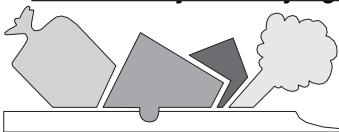
Resultan: 6 tazas
Ración: 1 taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 263 cal
Proteínas 14 g
Lípidos 4 g
Carbohidratos 42 g
Cada ración equivale a:
Vegetal ½ intercambio
Cereal 3 intercambios
Carne 1 intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Lave bien y limpie los vegetales, sofría con el aceite, retire del fuego y licue con el agua o consomé.
En una olla coloque el agua aliñada a hervir, agregue el pollo esmechado y la harina con la ayuda de un colador removiendo constantemente hasta obtener una masa firme, manténgalo en el fuego unos minutos más sin dejar de mover por 3 a 4 minutos hasta que espese.
Retire del fuego y viértalo en un molde y deje enfriar.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Masa para pizza



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Manteca o margarina con sal	3 cucharadas	30
Levadura granulada	1 ½ cucharadas	12
Mezcla de tres harinas	2 ¾ tazas	345
Azúcar	1 cucharada	10
Leche en polvo	3 cucharadas	24
Sal	Una pizca	–
Agua tibia	½ taza	125

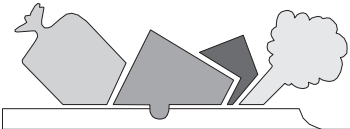
Resultan 3 pizzas pequeñas
Ración: 1 pizza
Aporte nutricional
por ración:
Calorías 551 cal
Proteínas 9 g
Lípidos 14 g
Carbohidratos 99 g
Cada ración equivale a:
Fruta 3 intercambios
Cereal 3 intercambios
Grasa 3 intercambios

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Para la preparación es necesario utilizar licuadora o batidora, para ayudar a mezclar y que la masa quede como corresponde.
Poner en la batidora el agua tibia con la manteca y la levadura, comenzar a batir y agregar a cucharadas la mezcla de las tres harinas, la leche, el azúcar y la pizca de sal.
Batir hasta que la mezcla esté homogénea.
Poner la masa en molde para pizza enmantecado, cubrir con salsa napolitana y otros acompañantes según su preferencia (jamón, queso, anchoas, vegetales).
Llevar al horno por 20 minutos a 250 ºC.

Fuente: Enfermedad Celíaca. Fundación Celíaca Argentina. 3º Edición. Buenos Aires, Funcel. 1986.

Pasticho



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Panquecas (ver receta)	6 unidades	240
Salsa blanca (ver receta)	2 tazas	500
Carne molida	1 taza	200
Cebolla picadita	½ taza	60
Ajoporro	¼ taza	40
Cebollín picadito	1 taza	16
Ajos triturados	2 dientes	6
Pimentón picadito	¼ taza	60
Tomate picadito	1 taza	170
Orégano en rama	Una pizca	–
Aceite	2 cucharadas	20
Sal	Al gusto	–
Queso parmesano rallado	½ taza	50

Resultan: 6 raciones
Aporte nutricional por ración:
Calorías 310 cal
Proteínas 15 g
Lípidos 20 g
Carbohidratos 18 g
Cada ración equivale a:
Vegetal ½ intercambio
Cereal ¼ intercambio
Carne 1 ½ intercambios
Grasa 3 intercambios

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

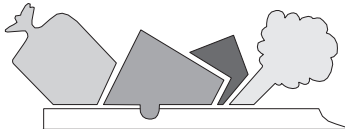
Preparación del guiso: coloque en un sartén al fuego el aceite, sofría el ajo triturado, la cebolla, el ajoporro y el cebollín; seguidamente coloque el resto de vegetales, la carne molida, la pizca de orégano en rama y sal al gusto. Cocine tapado por unos 5 minutos, agregue agua si es necesario y deje cocinar por 15 minutos mas moviendo ocasionalmente para que no se pegue.

En un molde engresado proceda a colocar capas de salsa blanca, luego de panquecas, guiso preparado y así sucesivamente hasta terminar con la capa de salsa blanca.

Espolvoree el queso rallado, gratine por unos minutos.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Canelones rellenos



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Panquecas (ver receta)	6 unidades	240
Salsa blanca (ver receta)	2 tazas	520
Carne molida o pollo	1 ¾ tazas	350
Cebolla en juliana	½ taza	60
Ajo triturado	2 dientes	6
Pimentón en juliana	½ taza	60
Aceite	2 cucharadas	20
Sal	Al gusto	–
Queso parmesano rallado	½ taza	50

Resultan 6 raciones
Ración: 1 unidad
Aporte nutricional por ración:
Calorías 297 cal
Proteínas 21 g
Lípidos 17 g
Carbohidratos 17 g
Cada ración equivale a:
Cereal 1 intercambio
Carne 2 ½ intercambios
Grasa 1 intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

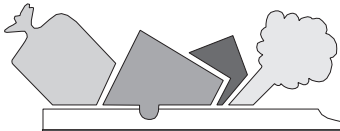
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Preparación del guiso: sofría en aceite el ajo triturado, agregue la cebolla y el pimentón, manténgalo al fuego sin dejar de dorar. Agregue la carne y deje cocinar hasta que ablande, retire del fuego.

Proceda a colocar el guiso en el centro de cada panqueca y forme rollitos con la misma. Coloque en una bandeja los rollitos, cubra con la salsa blanca y espolvoree el queso rallado; gratine unos minutos.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Espaguetis



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Maicena	1 ¾ tazas	200
Harina de arroz	6 cucharadas	54
Harina de yuca	6 cucharadas	60
Huevos	2 unidades	100
Aceite	1 cucharada	10
Sal	1 cucharada	18

Resulta: 1 taza
Ración: ½ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 640 cal
Proteínas 9,5 g
Lípidos 11 g
Carbohidratos 129 g
Cada ración equivale a:
Fruta 4 intercambios
Cereal 4 intercambios
Grasa 2 intercambios

Preparación

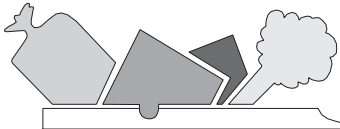
Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Una todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea, agregar unas gotas de agua si es necesario.
Amase bien la mezcla hasta obtener una masa suave.
Estire sobre un papel plástico engrasado, corte en tiritas, o con la palma de las dos manos forme palitos. Cocine en agua hirviendo con sal al gusto por 15 minutos.
Nota: esta masa también se puede utilizar para preparar láminas para pasticho.

Fuente: Enfermedad Celíaca. Fundación Celíaca Argentina. 3º Edición. Buenos Aires, Funcel. 1986.

POSTRES



Yoyos



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Tajadas	12 tajadas largas	720
Queso blanco	6 rebanadas	180
Huevos	3 unidades	150
Maicena	½ taza	60
Azúcar	3 cucharadas	30
Canela molida	1 pizca	–
Aceite	Suficiente para freir	60

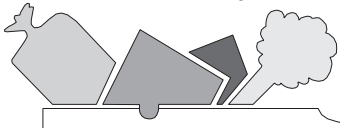
Resultan: 6 unidades
Ración: 1 unidad
Aporte nutricional por ración:
Calorías 540 cal
Proteínas 10 g
Lípidos 32 g
Carbohidratos 60 g
Cada ración equivale a:
Fruta 2 intercambios
Cereal 2 intercambios
Carne ½ intercambio
Grasa 6 intercambios

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Separe las yemas de las claras y bata estas últimas a punto de nieve, agregue el azúcar poco a poco hasta que se disuelva completamente, añada las yemas una a una, la maicena y la canela, mezcle bien.
Forme un sandwich con una rebanada de queso y dos de tajadas, luego sumerja por completo en la mezcla y sin escurrir fría hasta dorar por ambos lados.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Bolitas de plátano



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Plátano verde cocido	1 ½ unidad	525
Huevo	1 unidad	50
Queso blanco rallado	½ taza	65
Margarina	1 cucharada	10
Ajos triturados	2 dientes	6
Sal	Al gusto	–
Aceite	Suficiente para freir	50

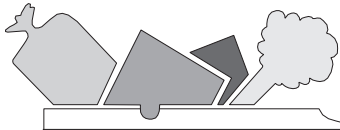
Resultan: 16 bolitas
Ración: 3 bolitas
Aporte nutricional por ración:
Calorías 297 cal
Proteínas 6 g
Lípidos 15 g
Carbohidratos 33 g
Cada ración equivale a:
Cereal 2 intercambios
Grasa 3 intercambios

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Lave y pele el plátano, corte en mitades, coloque a cocinar con agua y sal hasta que ablande, escurra y haga puré.
Derrita en un sartén la margarina, agregue el ajo triturado sin dejar dorar. En un tazón coloque el puré de plátano, el sofrito, el queso rallado y el huevo.
Divida la masa en 16 partes iguales y forme bolitas.
Fría en aceite bien caliente.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Majarete



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Coco picadito	1 ¼ tazas	210
Agua caliente	2 ½ tazas	625
Papelón rallado	1 ½ tazas	190
Harina de maíz	½ taza	80
Sal	Una pizca	–
Canela rama	Al gusto	–
Canela molida	Al gusto	–

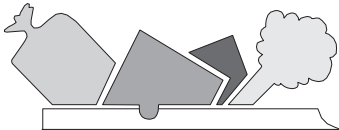
Resultan: 3 tazas
Ración: ½ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 205 cal
Proteínas 1,5 g
Lípidos 4 g
Carbohidratos 40 g
Cada ración equivale a:
Fruta 2 ¼ intercambios
Cereal ½ intercambio
Grasa 1 intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida. Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Se obtiene la leche del coco de la siguiente forma: se calienta el coco acercándolo al fuego, separar la pulpa de la concha, cortar en trozos pequeños, y triturar en una licuadora agregando poco a poco el agua tibia. Colar y obtener 2 tazas de leche de coco.
Se disuelve la harina de maíz con la leche de coco, luego se le añade el papelón, la canela en rama y la pizca de sal. Se cocina durante 20 minutos.
Se retira del fuego, se sirve en dulceras y se deja enfriar.

Fuente: Pan, Harina de maíz refinada precocida. Recetario Binec, C.A. Caracas.

Alfajorcito



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Manteca vegetal	3 ½ cucharadas	45
Azúcar	2 ½ cucharadas	25
Yema de huevo	1 unidad	30
Mezcla de tres harinas	½ taza	65
Maicena	¾ taza	90
Sal	Una pizca	–
Bicarbonato de sodio	Una pizca	–
Esencia de vainilla	1 cucharadita	5
Polvo leudante	1 cucharadita	5
Agua (para mojar la masa)	2 cucharaditas	–
Coco rallado	2 cucharadas	12
Arequipe	6 cucharadas	21

Resultan: 6 unidades
Ración: 1 unidad
Aporte nutricional por ración:
Calorías 160 cal
Proteínas 1 g
Lípidos 10 g
Carbohidratos 19 g
Cada ración equivale a:
Fruta 1 intercambio
Cereal ½ intercambio
Grasa 2 intercambios

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida. Coloque en un bol la manteca con el azúcar, bata hasta lograr una crema.
Agregue la yema y la esencia de vainilla, tamice las harinas con el polvo leudante, la pizca de sal, y el bicarbonato y adicione a la otra preparación poco a poco; haga una bola con la masa y colóquela en una bolsa plástica a refrigerar por 30 minutos.
Estire la masa refrigerada con la ayuda de la palma de la mano, sobre un papel plástico enharinado (mezcla de las tres harinas), corte medallones de un centímetro de espesor y coloque sobre una bandeja a hornear de 10 a 15 minutos a 250 ºC.
Retire del horno y despegue inmediatamente, deje enfriar.
Rellene con arequipe y bordéelos con coco rallado.

Fuente: Enfermedad Celíaca. Fundación Celíaca Argentina. 3º Edición. Buenos Aires. Funcel. 1986.

Torta de queso suave



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Huevo	3 unidades	150
Requesón	4 ¾ tazas	600
Azúcar	9 cucharadas	90
Maicena	¼ taza	30
Polvo leudante	¼ cucharadita	–
Esencia de vainilla	¼ cucharadita	–
Piña	¼ taza	100
Ralladura de limón	1 cucharadita	–
Galletas dulces trituradas (ver receta)	4 unidades	40

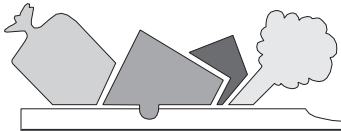
Resultan: 12 raciones
Ración: 1 trozo (50 g)
Aporte nutricional por ración:
Calorías 160 cal
Proteínas 9 g
Lípidos 7 g
Carbohidratos 14 g
Cada ración equivale a:
Fruta ½ intercambio
Cereal ½ intercambio
Carne 1 intercambio
Grasa ½ intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Bata juntos los huevos, el requesón y el azúcar.
Una el polvo leudante y la maicena, agregue rápido a la preparación anterior, añada la ralladura de limón y la vainilla.
Unte con margarina derretida el molde, muy ligeramente pero que quede bien cubierto el molde, y cubra el fondo con galletas dulces trituradas.
Vierta la mezcla en un molde y hornee hasta que quede firme. Deje enfriar, desmolde y decore con la piña.

Fuente: Alvaro P. El Gran Libro de la Cocina Venezolana. Caracas. Editorial Interarte S.A. 1984.

Arroz con leche



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Arroz	1 ½ tazas	300
Leche en polvo completa	17 cucharadas	136
Azúcar	1 ½ tazas	300
Canela en rama	1 astilla	–
Agua	5 tazas	–

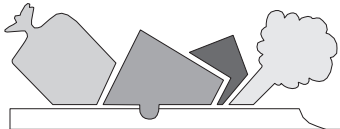
Resultan: 16 raciones
Ración: ½ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 156 cal
Proteínas 3 g
Lípidos 2 g
Carbohidratos 22 g
Cada ración equivale a:
Leche ¼ intercambio
Fruta 1 intercambio
Cereal ½ intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
En una olla coloque el arroz y el agua a cocinar hasta que ablande y haya consumido el agua.
Agregue la leche licuada con 2 tazas de agua, la astilla de canela y el azúcar.
Deje hervir a fuego mediano, revolviendo frecuentemente hasta obtener un aspecto cremoso.
Retire del fuego y deje enfriar.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Torta de piña



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Huevos	3 unidades	150
Harina de papa	½ taza	87
Leche líquida	1 taza	240
Azúcar	1 taza	200
Margarina con sal	1 ¼ panelita	125
Vainilla	Al gusto	–
Polvo leudante	1 pizca	–
Piña en ruedas	5 ruedas	500
Margarina para enmantequillar el molde	2 cucharadas	20
Azúcar para el molde	5 cucharadas	50

Resultan: 12 raciones
Ración: 1 ración
Aporte nutricional por ración:
Calorías 250 cal
Proteínas 3 g
Lípidos 12 g
Carbohidratos 31 g
Cada ración equivale a:
Fruta 1 intercambio
Cereal 1 intercambio
Grasa 2 ½ intercambios

Preparación

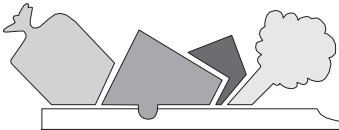
Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar
cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Bata la margarina con el azúcar,
agregue los huevos uno a uno sin dejar de batir,
coloque la harina de papa mezclada con el polvo leudante,
de forma intercalada con la leche, por último coloque la vainilla.
Engrase un molde y espolvoree el azúcar,
coloque las ruedas de piña en el
fondo y bordes del mismo vierta la mezcla
y hornee por 30 minutos.
Pruebe con la punta de un cuchillo hasta que salga limpio.
Retire del horno y desmolde inmediatamente.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

CELEBRACIONES Especiales



Almidoncitos



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Maicena	4 tazas	480
Huevos	1 unidad	50
Melado de papelón		
Papelón	½ unidad	250
Anís dulce	½ cucharadita	2,5
Agua	1 taza	240

Resultan: 23 unidades
Ración: 3 unidades
Aporte nutricional por ración:
Calorías 111 cal
Proteínas 0,5 g
Lípidos 0,3 g
Carbohidratos 24 g
Cada ración equivale a:
Fruta 1 ½ intercambios
Cereal ¼ intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida. Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

En una olla a fuego mediano coloque el papelón, al anís y el agua a cocinar hasta obtener un caramelo grueso.

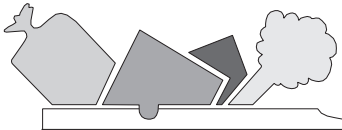
Una la maicena con el huevo y el melado de papelón, amase hasta que quede una masa suave y compacta.

Forme rosquillas de tamaño aproximadamente de 6 cm, colóquelas en una bandeja para hornear previamente engrasada por unos 20 minutos o hasta que estén doraditas.

Retire del horno y despegue inmediatamente con la ayuda de una espátula o cuchillo grueso.

Fuente: Alvaro P. El Gran Libro de la Cocina Venezolana. Caracas. Editorial Interarte S.A.1984.

Manjar de piña



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Piña picadita	3 tazas	300
Maicena	6 cucharadas	48
Azúcar	6 cucharadas	60
Agua	2 ¼ tazas	625

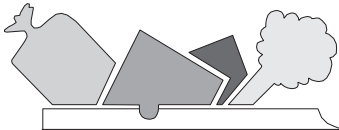
Resultan: 4 raciones
Ración: ¾ taza
Aporte nutricional por ración:
Calorías 140 cal
Proteínas 0,4 g
Carbohidratos 21 g
Cada ración equivale a:
Fruta 1 ½ intercambios

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Licue la piña en 1 taza de agua y cuele. Disuelva la maicena en la otra parte del agua, lleve a fuego lento, sin dejar de mover y cuando empiece a espesar, agregue el jugo de piña y el azúcar, cocine unos minutos más, hasta obtener una consistencia espesa.
Retire del fuego y vierta la preparación en un envase bien lavado y seco con tapa.
Refrigere.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Torta de chocolate



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Harina de soya	1 taza	120
Harina de papa	½ taza	87
Cacao en polvo	¼ taza	30
Sal	½ cucharadita	3
Polvo leudante	1 cucharada	5
Bicarbonato	1 cucharadita	2,5
Vainilla	1 cucharadita	5
Vinagre de vino o manzana	1 cucharadita	5
Aceite	½ taza	100
Agua fría	1 taza	240

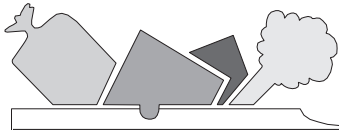
Resultan: 12 raciones
Ración: 1 trozo de 100 g
Aporte nutricional por ración:
Calorías 153 cal
Proteínas 4 g
Lípidos 10 g
Carbohidratos 11 g
Cada ración equivale a:
Cereal 1 intercambio
Grasa 2 intercambios

Preparación

Recuerde lavar muy bien
sus manos antes de comenzar cualquier
preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Precaliente el horno a 300°.
Engrase un molde pequeño.
Mezcle todos los ingredientes secos en un envase, añada los líquidos, bata 3 minutos a velocidad moderada con la ayuda de una batidora hasta que la mezcla esté suave.
Coloque la mezcla en el molde engrasado y
hornee por 40 minutos.

Fuente: Enfermedad Celíaca. Fundación Celíaca Argentina. 3º Edición. Buenos Aires, Funcel. 1986.

Brazo gitano



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Huevos	6 unidades	300
Maicena	6 cucharadas	48
Azúcar	½ taza	100
Vainilla o ralladura de limón	Al gusto	–
Relleno (natilla, crema pastelera, mermelada de frutas, arequipe)	1 ½ tazas	240

Resultan: 10 trozos
Ración: 1 trozo
Aporte nutricional por ración:
Calorías 170 cal
Proteínas 4 g
Lípidos 3,5 g
Carbohidratos 31 g
Cada ración equivale a:
Fruta 1 intercambio
Cereal 1 intercambio
Grasa 1 intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Engrase y enharine el molde. Separe las claras de las yemas.

Bata las claras a punto de nieve; con la ayuda de un colador agregue el azúcar poco a poco, incorpore las yemas una a una, luego la maicena con la vainilla o ralladura de limón.

Vierta la mezcla en una bandeja plana enmantequillada y enharinada y hornee por 10 minutos.

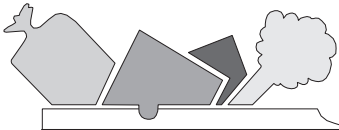
Pruebe con la punta de un cuchillo hasta que salga limpia.

Saque del horno y vuelque sobre papel encerado o de aluminio espolvoreado de azúcar.

Coloque una capa de relleno que prefiera (mermeladas caseras, natillas, crema pastelera)encima de la masa, se enrolla y se envuelve en el papel que usó como base, lleve al refrigerador hasta que enfríe. Al momento de servir retire el papel y córtelo en 10 ruedas de tamaño similar.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Galletas dulces



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Mezcla de 3 harinas	1 taza	130
Azúcar	¼ taza	50
Polvo leudante	1 cucharadita	5
Margarina con sal	¼ taza	53
Leche líquida	½ taza	120
Huevo	1 unidad	50
Esencia de vainilla	1 cucharadita	5
Sal	Al gusto	–

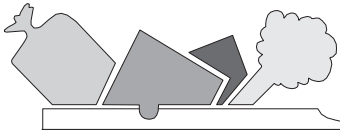
Resultan: 30 unidades
Ración: 3 unidades (30 g)
Aporte nutricional por ración:
Calorías 120 cal
Proteínas 1,5 g
Lípidos 5 g
Carbohidratos 16 g
Cada ración equivale a:
Fruta ½ intercambio
Cereal ½ intercambio
Grasa 1 intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.
Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.
Tamizar los ingredientes secos (harina, azúcar, polvo leudante, sal) agregue la margarina y amase bien. Luego coloque la leche, el huevo y la esencia de vainilla. Coloque en una manga pastelera y haga galleticas, apoye sobre una bandeja plana enmantequillada y hornee durante 30 minutos aproximadamente. Para mejorar el sabor puede agregar esencia de coco, cambur, almendras, limón, etc.

Fuente: Enfermedad Celíaca. Fundación Celíaca Argentina. 3º Edición. Buenos Aires, Funcel. 1986.

Galletas de naranja



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Maicena	1 ¾ tazas	200
Margarina con sal	1 panelita	100
Jugo de naranja	½ taza	125
Azúcar	½ taza	100
Mermelada casera	Para rellenar las galletas	130

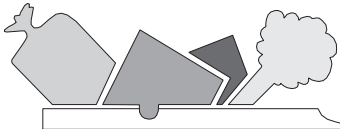
Resultan: 13 unidades aprox.
Ración: 1 galleta
Aporte nutricional por ración:
Calorías 172 cal
Proteínas 0,2 g
Lípidos 6,3 g
Carbohidratos 28,5 g
Cada ración equivale a:
Fruta 2 intercambios
Grasa 1 intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida. Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear. Mezcle todos los ingredientes de la masa. Estire y corte redondeles no muy grandes, de 1 ½ centímetros de espesor y a la mitad de estos redondeles quíteles el centro con un moldecito más pequeño. Lleve al horno a 350 ºC por 25 minutos. Al estar dorados sáquelas y despegue inmediatamente, deje enfriar. Coloque mermelada sobre la galleta entera, tape con la que tiene el centro quitado. Estas galletas se ponen más suaves de un día para otro en un recipiente de plástico tapadas.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Torta de batata



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Batata picadita	8 tazas	1350
Leche líquida	2 tazas	500
Queso blanco rallado	2 tazas	260
Azúcar	½ taza	100
Huevos	6 unidades	300
Vainilla	Al gusto	–
Sal	1 pizca	–

Resultan: 12 trozos
Ración: 1 trozo
Aporte nutricional por ración:
Calorías 300 cal
Proteínas 12 g
Lípidos 11 g
Carbohidratos 38 g
Cada ración equivale a:
Fruta ½ intercambio
Cereal 2 intercambios
Carne 1 intercambio
Grasa 1 intercambio

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.

Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

Lave, pele y corte las batatas en cuadritos. Cocine con agua y una pizca de sal hasta que ablande, retire del fuego y licue con la leche.

Engrase y enharine un molde.

Coloque la mezcla en un tazón; agregue el queso rallado, el azúcar, los huevos (previamente batidos) y la vainilla, mezcle bien.

Vierta la mezcla en el molde engrasado y hornee por 30 a 40 minutos a 350°. Pruebe con la punta de un cuchillo hasta que salga limpio.

Fuente: Unidad Producción de Alimentos (U.P.A). Centro de Atención Nutricional Infantil Antímano. (CANIA). Caracas 2002.

Buñuelos de apio



Ingredientes	Medida práctica	Gramos
Puré de apio	2 tazas	320
Huevos	1 unidad	50
Queso blanco duro rallado	½ taza	63
Harina de papa o maicena	½ taza	60
Sal	Al gusto	–
Aceite	Suficiente para freír	
Melado de papelón		
Papelón	½ unidad	250
Anís dulce	Al gusto	–
Agua	2 tazas	500

Resultan: 8 unidades
Ración: 1 unidad
Aporte nutricional por ración:
Calorías 263 cal
Proteínas 3 g
Lípidos 7 g
Carbohidratos 44 g
Cada ración equivale a:
Fruta 2 intercambios
Cereal 1 intercambio
Grasa 1 ½ intercambios

Preparación

Recuerde lavar muy bien sus manos antes de comenzar cualquier preparación de comida.Tenga a la mano todos los ingredientes y utensilios a emplear.

En una olla a fuego mediano coloque el papelón, el anís y el agua a cocinar hasta obtener un caramelo grueso.

Lave y pele el apio, coloque a cocinar en una olla con poco agua y sal al gusto, y deje ablandar; retire del fuego, haga puré y enfríelo.

Una el puré de apio con los huevos y el queso rallado, amase hasta que quede una masa fácil de manejar que no se pegue en la palma de la mano.

Forme bolitas de ¼ de taza y páselas por la harina de papa o maicena. Fría en aceite caliente hasta que estén doraditas. Colóquelas sobre papel absorbente (servilletas) para que los buñuelos pierdan el exceso de grasa.

Coloque los buñuelos en un envase con tapa, bañe con el melado de papelón y deje enfriar.

Fuente: Pan, Harina de maíz refinada precocida. Recetario Binec, C.A. Caracas.

A continuación se ofrecen tres semanas de menús para cinco días cada una. Todas fueron calculadas con una fórmula dietética ideal de 12% proteínas; 29% lípidos y 59% carbohidratos y lo más importante de todo, "SIN GLUTEN".

LIBRE DE GLUTEN

MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO				
Leche	Maicena con leche	Leche	Arroz con leche	Atol de arroz con leche
Empanada de queso	Revoltillo / perico	Queso Paisa rallado	Queso amarillo rallado	Queso blanco rallado
Ración de cambur	Arepas fritas	Tajadas	Arepas asadas	Puré de batata
	Batido de parchita	Batido de piña	Ración de patilla	Jugo de naranja
	Ración de melón	Ración de piña		Ración de lechosa
MERIENDA				
Batido de patilla	Batido de guayaba	Batido de melón	Batido de lechosa	Batido de guayaba
Papitas fritas	Cotufas	Tostones	Batata frita	Buñuelos de maíz
ALMUERZO				
Pollo guisado	Arroz con pollo	Albóndigas en salsa	Milanesa de pollo a la plancha	Tortilla con queso y cebolla
Arroz blanco	Plátano horneado	Arroz con zanahoria	Puré de papas	Arroz blanco
Tajadas	Jugo de zanahoria con naranja	Ensalada de pepino/ tomate con mayonesa	Ensalada de repollo/ zanahoria/piña	Ensalada de lechuga/ tomate/aguacate
Ensalada de remolacha/ papa/zanahoria	Ración de fruta	Batido de lechosa con limón	Batido de parchita	Batido de piña
Jugo de naranja		Ración de fruta	Ración de fruta	Ración de fruta
Ración de fruta				
MERIENDA				
Batido de frutas	Batido de frutas	Batido de frutas	Majarete	Galletas de naranja
Torta de batata	Galletas dulces	Mandocas		Batido de frutas
CENA				
Funche de pollo	Pizza de queso y jamón	Bolitas de queso	Empanadita de carne	Arepas de zanahoria y queso amarillo rallado
Batido de frutas	Batido de frutas	Batido de frutas	Batido de frutas	Batido de frutas

LIBRE DE GLUTEN

MENÚ 6	MENÚ 7	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO				
Fororo con leche	Merengada de guayaba	Maicena con leche	Atol de arroz con leche	Maicena con leche
Queso blanco rallado	Queso Paisa rallado	Queso Paisa rallado	Bollitos rellenos de carne	Empanada de carne
Panquecas de zanahoria	Cachapas	Tajadas	Jugo de naranja	Batido de parchita
Ración de patilla		Ración de cambur	Ración de melón	Ración de piña
MERIENDA				
Batido de guayaba	Batido de cambur	Batido de melón	Batido de lechosa	Batido de guayaba
Mandocas	Galletas de naranja	Papitas fritas	Alfajores	Tequeños
ALMUERZO				
Carne esmechada en salsa	Sopa de verduras con carne, vegetales y arroz	Atún natural en salsa	Carne molida en salsa	Funche de pollo
Arroz blanco	Jugo de naranja y zanahoria	Puré de papa con margarina	Plátano horneado	Ensalada de repollo/ piña/ zanahoria
Tajadas	Ración de fruta	Ensalada de lechuga/tomate/ aguacate	Arroz blanco	Jugo de naranja
Batido de parchita		Jugo de lechosa y naranja	Jugo de pepino con piña	Ración de fruta
Ración de fruta		Ración de fruta	Ración de fruta	
MERIENDA				
Batido de frutas	Arroz con leche	Batido de frutas	Batido de frutas	Buñuelos de apio
Torticas de arroz	Ración de frutas	Pastelitos de yuca	Arepas dulce con margarina	Batido de frutas
CENA				
Papitas fritas con queso rallado	Empanadas de queso	Arepas de batata con queso y margarina	Tajadas con margarina y queso	Queso rallado
Batido de cambur	Batido de frutas	Batido de parchita	Batido de frutas	Puré de zanahoria Batido de frutas

LIBRE DE GLUTEN

MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ1 4	MENÚ 15
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DESAYUNO				
Atol de arroz con leche	Fororo con leche	Merengada de cambur	Cereal de arroz con leche	Leche
Queso Paisa rallado	Bollitos pelones con carne	Queso Paisa	Queso Paisa rallado	Mandocas con queso
Tajadas	Batido de lechosa/ naranja	Panquecas	Arepas asadas	Batido de piña
Jugo de naranja	Ración de patilla		Jugo de naranja	Ración de piña
Ración de cambur			Ración de melón	
MERIENDA				
Batido de patilla	Gelatina de frutas	Batido de patilla	Batido de lechosa	Batido de patilla
Ponqué		Bolitas de queso		
ALMUERZO				
Hamburguesas en salsa	Ñoquis	Pasticho	Milanesa de pollo guisada	Carne molida en salsa
Papas al vapor	Ensalada de repollo y zanahoria	Ensalada de remolacha/ zanahoria y mayonesa	Arroz con zanahoria	Plátano horneado
Ensalada de pepino/ tomate y mayonesa	Batido de piña	Jugo de naranja	Batido de auyama con parchita	Ensalada de coliflor/tomate y mayonesa
Merengada de guayaba	Ración de fruta	Ración de fruta	Ración de fruta	Jugo de naranja
Ración de fruta				Ración de fruta
MERIENDA				
Batido de frutas	Natilla	Batido de frutas	Batido de frutas	Buñuelos de apio
Bizcochuelo		Pastelitos de yuca	Arepitas dulces con margarina	Batido de frutas
CENA				
Queso rallado	Tequeños	Puré de batata con queso rallado	Panquecas con queso	Canelones rellenos
Funche Aliñado	Batido de patilla	Batido de frutas	Batido de frutas	Batido de frutas
Batido de frutas				

Términos culinarios

Aderezar: condimentar los alimentos. Preparar un plato para mejorar su aspecto antes de servirlo a la mesa.

Barnizar: bañar o cubrir con una brocha ligeramente la superficie de una preparación para lograr un dorado uniforme durante el horneado, generalmente se utiliza leche, huevo, etc.

Engrasar: embadurnar de aceite, mantequilla o manteca un recipiente, se menciona también como enmantecar o enmantequillar.

Enharinar: espolvorear con harina. Cubrir un alimento con harina para freírlo.

Espolvorear: esparcir sobre una cosa otra pulverizada, como sal, azúcar, harina, canela, etc.

Gratén(gratinar): preparación a partir de un alimento ya cocinado, puesto en capas alternas con salsa Bechamel o salsa blanca en un envase para hornear, recubierto con una capa de pan molido o queso rallado, que se hornea hasta dorar.

Juliana: modo de cortar los vegetales en tiritas muy delgadas.

Punto de nieve: espuma firme de color blanco formada por las claras de huevo batidas.

Tamizar: pasar a través de un tamiz o colador fino.

Grupos de apoyo en Venezuela

Pacientes celíacos

Fundación Celíacos de Venezuela
www.celiacosvenezuela.org.ve

Información en internet de otros paises

EE.UU:
Celiac Disease Foundation
www.celiac.com
Grupo de Saint John's (grupo de discusión)
listerv@sjuvm.stjohns.edu
Celic Sprue Association/USA
www.cs a celiacs.org
American Celiac Society
amerceliacsoc@netscape.net
Gluten Intolerance Group of North Americ
gig@accessone.com

Argentina:
ACELA Asistencia al Celíaco Argentina
www.acela.org.ar
correo@acela.org.ar

España:
Federación de Asociaciones de Celíacos de España. FACE
www.celiacos.org

Inglaterra:
Coliac Society
www.coeliac.co.uk

Italia:
Associazione Italiana Celiachia - AIC
www.celiachia.it