

## INFORMACION PARA COMEDORES ESCOLARES

El presente material es para facilitar la información necesaria para los comedores escolares que deban ofrecer un menú apto para Celíacos.

El único tratamiento para la enfermedad Celíaca consiste en una dieta libre de gluten o sin TACC (trigo, avena, cebada y centeno) que debe mantenerse de por vida, con lo cual **es fundamental el rol del personal de los comedores que serán los responsables de garantizar que el celíaco reciba un alimento seguro.**

Cuando uno piensa en Gluten o Trigo, Avena, Cebada y Centeno, piensa en harinas, en pan, galletitas. Sin embargo existen un gran número de alimentos que pueden contener gluten en su composición y son todos aquellos productos alimenticios que hayan sido sometidos a procesos industriales.

**Las personas con enfermedad celiaca podrán consumir todo lo que es de ORIGEN NATURAL, carnes, verduras y frutas frescas, legumbres, huevos, cereales aptos para celíacos y todas las preparaciones caseras elaboradas con estos ingredientes.**

Es importante además que cuando se ofrezca un menú para celíacos, este sea lo mas parecido posible al que reciben el resto de los comensales.

No es grato para un niño celíaco observar que todos sus compañeros comen por ejemplo milanesas con puré y que él tenga que comer un bife con ensalada cuando podemos adaptar su comida para que reciba un menú similar.

A continuación, los diferentes grupos de alimentos y cuales son las consideraciones a tener en cuenta para elegir de cada grupo los productos que sean aptos para celíacos.

**ALGO PARA RECORDAR:** UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEBE INCLUIR ALIMENTOS DE TODOS LOS GRUPOS.



### CEREALES y LEGUMBRES



Elegir granos de arroz y de maíz de cualquier marca, como así también legumbres siempre que sean envasados para evitar que se contaminen. En cuanto a las harinas, pueden utilizarse harina de mandioca, de papa o de soja y sus derivados, siempre envasadas y de marcas permitidas en el listado de alimentos aptos; como así también premezclas elaboradas con harinas permitidas.

## FRUTAS Y VERDURAS



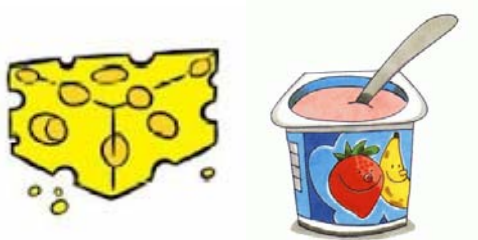
Podrán utilizarse TODOS los vegetales y frutas frescas o congeladas en su estado natural.  
Si se usan frutas envasadas, deberán elegirse solo aquellas marcas que se encuentren en el listado de alimentos aptos.

## LECHE



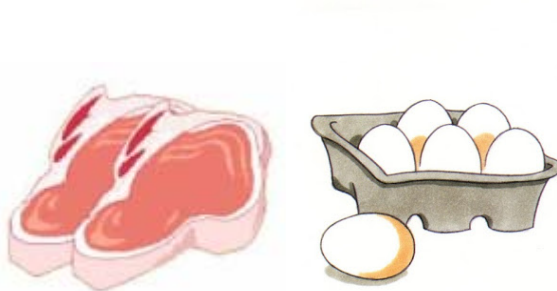
Si se utiliza leche líquida, puede ser de cualquier marca. Si se usa leche en polvo, deberán usarse solo aquellas marcas incluidas en el listado de alimentos aptos

## QUESOS Y YOGURT



Solo aquellas marcas incluidas en el listado de alimentos aptos.

## CARNES Y HUEVOS



**Todas las carnes** (de vaca, ave, cerdo, cordero, conejo, pescados, mariscos, vísceras, liebre, cabra, vizcacha, peludo, etc.) **y huevos.**  
**Con respecto a fiambres y embutidos solo se podrán utilizar aquellas marcas incluidas en el listado de alimentos aptos.**

## ACEITES Y GRASAS



Pueden utilizarse aceite y manteca de todas las marcas

## FRUTAS SECAS



Elegir aquellas con cáscara y/o envasadas para evitar la contaminación cruzada con alimentos que contengan gluten.

## AZUCAR Y MIEL PURA



De todas las marcas

## DULCES, GOLOSINAS, GALLETITAS, PASTELERÍA



Solo aquellas marcas incluidas en el listado de alimentos aptos.

## AGUA



Consumir agua potable.

## BEBIDAS Y GASEOSAS



Solo aquellas marcas incluidas en el listado de alimentos aptos.

## CAFE



Se puede utilizar café de grano molido, en caso de usar otro tipo de café, elegir solo las marcas incluidas en el listado de alimentos aptos. (Evitar productos sueltos o a granel)

## CONDIMENTOS



Los condimentos pueden contener gluten, por lo tanto se recomienda elegir hierbas frescas, pimienta en grano o bien aquellos cuyas marcas figuren en el listado de alimentos aptos.

## ¿CUÁL ES EL LISTADO DE ALIMENTOS APTOS QUE DEBE REVISARSE PARA ELEGIR ALGUNOS PRODUCTOS?

Como hemos mencionado, aquellos productos que hayan sido sometidos a algún proceso de industrialización, pueden contener gluten y por lo tanto es necesario elegir solo aquellas marcas que se encuentren en el Listado Integrado de Alimentos libres de Gluten (ALG).

El Instituto Nacional de Alimentos dependiente de ANMAT, publica este listado para celíacos, conformado por todos aquellos productos que han sido inscriptos como LIBRES DE GLUTEN ante la autoridad Sanitaria.

Este listado ***se actualiza cada dos meses*** y el mismo puede ser bajado desde la WEB a través del siguiente Link.

[www.anmat.gov.ar](http://www.anmat.gov.ar) y elegir la opción



Entonces para realizar la compra elegiremos aquellos productos que son naturalmente libres de gluten o aquellos publicados en el listado de alimentos aptos, sin embargo es necesario además tener algunas consideraciones.

***Tan importante como la elección del tipo de alimentos que consumirá un celíaco son las consideraciones que deberán tenerse en cuenta a la hora de almacenar, preparar y servir los alimentos para evitar la CONTAMINACIÓN CRUZADA.***

## ¿QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN CRUZADA Y COMO EVITARLA?

### COMO EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE ALIMENTOS SIN GLUTEN

Un alimento que no contiene gluten puede contaminarse por estar en contacto con otros alimentos que contengan gluten o bien por utilizar para manipularlos los mismos utensilios para unos y otros sin higienizarlos correctamente previo al contacto.

A esto se lo llama contaminación cruzada y es un término que escucharán muchas veces.

Evitar esta contaminación cruzada es TAN IMPORTANTE como elegir para consumo aquellos alimentos que no contengan gluten, para esto es necesario seguir algunos consejos.

#### CONSEJOS PARA EL MOMENTO DE...

##### ...LA COMPRA:

Evitar productos sueltos o a granel, ya que existe riesgo de contaminación con gluten, en su lugar, elegir siempre productos cerrados, esto es importante al momento de comprar frutas secas o legumbres que son productos que naturalmente no contienen gluten pero si están al aire libre pueden llegar a contaminarse con gluten de otros productos con el que pueda tener contacto.

##### ... EL ALMACENAMIENTO

###### EN LA ALACENA:

Aquí se guardaran productos no perecederos (legumbres, harinas y premezclas sin TACC, etc.) y debe sugerirse siempre almacenar todos aquellos productos libres de gluten separadamente de aquellos que lo contengan, podrá destinar un estante de un mueble específicamente para productos sin gluten.

Asimismo se recomienda cerrar correctamente los paquetes o recipientes en los que se guarden estos alimentos.

La volatilidad de las harinas hace que los productos que se encuentran cerca puedan contaminarse muy fácilmente, por eso es necesario tener estas precauciones.

###### EN LA HELADERA:

Se recomienda guardar en recipientes cerrados herméticamente todos aquellos alimentos sin gluten sin tener contacto con alimentos que contengan gluten.

Debe tenerse en cuenta que si productos sin gluten se guardan en la parte superior de la heladera, se evitará la contaminación por derramamiento.

*Especial Carnes: un punto a considerar es si se compran milanesas preparados o cualquier otro producto empanado, tener la precaución de no ponerlas en contacto con el resto de la carne que si podría consumir un celíaco.*

##### ... LA ELABORACION

La contaminación puede producirse inadvertidamente en la cocina, por el contacto de un alimento sin gluten con otro que si lo contiene, para evitarlo se recomienda:

- Antes de cocinar, limpiar todas las superficies que utilice para realizar la preparación de alimentos sin TACC.
- Usar utensilios perfectamente higienizados para la preparación y cocción de alimentos aptos para celíacos.

En algunos utensilios en particular, como espumadera, tostadora, colador de pastas u otro en el que puedan quedar restos de alimentos, se recomienda que sean exclusivos para el manejo de productos sin gluten.

En caso de la tostadora, puede colocarse encima un trozo de papel de aluminio y luego el pan para evitar el contacto directo con la misma si esta es utilizada para diferentes panes.

- Si se elaboran comidas con y sin gluten para la misma ocasión, preparar primero aquella que no contiene gluten, apartar y luego preparar el resto de las comidas.
- Separar los alimentos con gluten de los que no contienen al momento del horneado.
- Productos para untar, como mantecas, mermeladas, quesos, etc. Se recomienda almacenar en un recipiente exclusivo para evitar la contaminación cuando se untan tostadas o galletitas que puedan contener gluten.
- En el microondas, cocinar tapada la comida sin gluten.
- Algunos elementos como rejillas, repasadores, delantal de cocina, también pueden almacenar restos de comidas que pueden contaminar un alimento sin gluten, por lo tanto es fundamental que los mismos estén en un adecuado estado de higiene al momento de realizar alguna preparación apta para celíacos.
- No utilizar el mismo medio de cocción para un alimento con y sin gluten (Ej., aceites en el que se hayan cocinado alimentos rebozados con pan rallado, o agua en la que se hayan cocido fideos a base de harina de trigo)

#### ...EL SERVIDO

Al momento de servir los alimentos libres de gluten, estos deben ser dispuestos en recipientes exclusivos y sin tener contacto con alimentos que puedan contener gluten.

Los productos para untar deben servirse en recipientes que deberán ser exclusivos para el uso del celíaco como también los utensilios para untar que se utilicen con los mismos.

#### ALGUNAS IDEAS DE PREPARACIONES APTAS PARA CELÍACOS.

##### Desayunos y meriendas:

##### **Desayuno:**

**Te con leche + galletas de arroz**

**Mate cocido con leche + budín básico** (ver receta)

Te (chequear las marcas permitidas en el listado de alimentos aptos)

Leche: si es líquida puede utilizarse cualquier marca, si se usa leche en polvo, deberá constatarse que la marca se encuentre en el listado de alimentos aptos.

Azúcar: cualquier marca

Galletas de arroz (chequear marcas en el listado de alimentos aptos)



##### **Merienda:**

**Mate cocido con leche + pizza apta para celíacos** (ver receta)

**Mate cocido con leche + sándwich apto para celíacos.** (ver receta del pan y acompañarlo con fiambres cuyas marcas se encuentren en el listado de alimentos aptos para celíacos)

Mate cocido (chequear las marcas permitidas en el listado de alimentos aptos)

Leche: si es líquida puede utilizarse cualquier marca, si se usa leche en polvo, deberá constatarse que la marca se encuentre en el listado de alimentos aptos.

Azúcar: cualquier marca

Algunas recetas para el desayuno y la merienda...

## BUDIN DE LIMÓN

### Ingredientes

150 g de manteca pomada  
150 g de azúcar  
ralladura de 1 limón  
3 huevos  
150 g de Maizena  
50 g de mandioca  
50 g de leche en polvo descremada



### Preparación

Batir la manteca y el azúcar hasta que quede una crema, agregá de a uno los huevos, seguir batiendo sin que se corte la preparación y luego mezclar con batidor de alambre la Maizena, la mandioca y la leche y utilizarla como harina. Agregar de a poco al batido sin dejar de mezclar. Agregar la ralladura de limón.

Preparar un molde de Budín Inglés forrando el fondo con papel manteca y los bordes con manteca y Maizena.

Cocinar en un horno mínimo por 35-40'.

Conservar este budín después del primer día en bolsa de nylon en la heladera.

---

## PAN LACTAL

### Ingredientes:

Pre-mezcla 400gr.  
Leche en polvo 100gr.  
Azúcar 1 cda.  
Sal 1 cdita.  
Levadura un sobre, o (levadura fresca 50 gr.)  
Manteca 80 gr.  
1 huevo.  
Leche tibia 250 cc.



**Preparación:** Mezclar todos los ingredientes secos, con la levadura la sal, y el azúcar, luego agregar la manteca pomada el huevo, y la leche tibia. Comenzar a batir con batidora, hasta unir todos los ingredientes colocar en un molde para pan (o el que tengas o prefieras) y llenar hasta la mitad con la preparación, dejar levar tapado por 20 minutos y llevar al horno por 45 min.

---

## MASA PARA PIZZA

### (Para 2 pizzas)

Ingredientes  
Un poquito de leche descremada (sólo para levar la levadura)  
1 pizca de sal  
1 cda. De azúcar  
50 gr. de levadura  
200 gr. De maicena  
200 gr. De harina de mandioca  
4 cdas. De leche en polvo descremada  
1 huevo  
5 cdas de aceite de maíz



Manteca (para enmantecar el molde)

Preparación

Entibiar levemente la leche, agregar la sal, azúcar y levadura, tapar con un repasador y dejar espumar.

Mezclar en un recipiente la maicena, harina de mandioca y la leche en polvo, agregar el huevo, el aceite y la espuma que se formó con la levadura (solo lo espuma, reservar la leche por si es necesaria).

Amasar todo primero con cuchara y luego con las manos, hasta que la masa no se pegue en los dedos, en caso de necesitar más leche, agregar la restante de la espuma.

Enmantecar la base de una pizzera, colocar la masa estirándola con las manos aceitadas.

Cubrir con un nylon y dejar levar durante 5 - 10 minutos, cubrir con salsa de tomate y dejar levar 15 minutos mas, cocinar en horno moderado aproximadamente 15 - 20 minutos

Agregar muzzarela, tomates naturales, aceitunas (todo de las marcas permitidas).

---

Algunas recetas para el almuerzo...

## GUISO DE ARROZ CON POLLO

Seguramente todos tendrán su propia receta para hacer un guiso pero aquí ofrecemos una para que se den una idea de cuales son los ingredientes que deben chequearse en el listado de alimentos aptos.



### Ingredientes

1 o 2 muslos de **pollo**,

1 cebolla,

1 zanahoria,

1/4 morrón rojo,

1 diente de ajo,

1 taza de puré de tomate (verificar marcas permitidas en el listado de alimentos aptos)

1/4 zapallo (calabaza),

1 cucharadita de sal,

orégano, (verificar marcas permitidas en el listado de alimentos aptos o utilizar orégano fresco)

aceite,

agua,

1 taza de **arroz** (utilizar arroz envasado)

### Preparación

- Quitarle la piel al **pollo** y trozarlo.
- En una olla dorar las presas de **pollo** en un poco de aceite.
- Incorporar la cebolla, el morrón y el ajo cortados pequeños y sofreír un minuto con el pollo.
- Agregar agua hasta cubrir apenas el **pollo** y un poco de sal.
- Cuando comience a hervir agregar el puré de tomate y una pizca de orégano.
- Añadir la zanahoria picada.
- Cocinar 10 minutos con la olla tapada, removiendo.
- Trozar la calabaza (zapallo) en cubos pequeños, quitarle la cáscara y agregarlos a la preparación.
- Si es necesario incorporar más agua y cocinar 8-10 minutos, removiendo.
- Cuando esté casi cocido la calabaza (zapallo) agregar 1 taza de **arroz** y cocinar.
- De acuerdo al gusto de los comensales se puede obtener un **guiso** más o menos aguado.





### MILANESAS CON PURÉ

Podrán rebozarse con el pan o grisines aptos para celíacos y rayado o rebozador apto para celíacos o puede utilizarse como opción polenta envasada y apta para celíacos.

Deberá prestarse especial atención a la cocción de las mismas.

Utilizar aceite de primera vez y exclusivamente para la fritura de las mismas.

O cocinar al horno, separando del resto de las milanesas tanto durante la cocción como al momento de servir las mismas.

Las milanesas pueden ser acompañadas con puré de papas natural elaborado con:

Papas

Leche fluida o en polvo de las marcas permitidas en el listado de alimentos aptos.

Aceite o manteca



---

### HAMBURGUESAS CON PURÉ MIXTO

Para preparar hamburguesas caseras

1 Kg. De carne picada

2 huevos

2-3 cdas. De Maicena

Perejil

Sal

Opcional (puede incorporarse 2 cdas. De mostaza de las marcas permitidas en el listado de alimentos aptos)

Preparación

Integrar la carne con el resto de los ingredientes, preparar las hamburguesas y cocinar al horno o en una plancha.

Pueden acompañarse con puré mixto elaborado con:

Papas

Calabaza

Leche fluida o en polvo de las marcas permitidas en el listado de alimentos aptos.

Aceite o manteca

Sal y pimienta a gusto.



---

### POLENTA CON SALSA BOLOGNESA

Ingredientes para la Salsa Bolognesa

500 gr. de carne picada

1 diente de Ajo entero

½ Morrón Rojo

2 Cebollas

1 Cucharada de azúcar

2 hojas de Laurel (de la planta)

500 ml. de Puré de Tomate o Tomate cubeteado (elegir marcas de acuerdo al listado de alimentos aptos para celíacos)

1 Zanahoria

3 Cebollas de verdeo

Picar el morrón y cortar la zanahoria en cuadraditos y saltearlos con 1 cda. De aceite a fuego bajo.

A los pocos minutos agregar el diente de ajo entero, la cebolla picada y la cebolla de verdeo en rodajas finas incluyendo las hojas verdes también, agregando sal y un poquitín más de aceite.

Agregar el laurel en hojas enteras

Mantener hidratada la preparación, se puede agregar una cucharada de agua.

Agregar la carne, separándola bien con cuchara de madera, y agregar sal y esperar que se cocine.



Una vez que la carne esté cocida, (no es necesario que esté dorada) sacar el líquido que tenga la preparación, y agregar el puré de tomate.

Tapar y dejar 15 minutos a fuego bajo. Agregar la cucharada de azúcar y cocinar otros 15 minutos. Si reduce demasiado el líquido agregar un vaso de agua, o más puré de tomates.

**Polenta;** elegir marcas permitidas en el listado de alimentos aptos y preparar con agua de acuerdo a las indicaciones del envase.

---

## BIFES A LA CRIOLLA CON PAPAS

### Ingredientes

Cuadril, nalga o bola de lomo, cortada como para hacer milanesas gruesas, ½ k

Papas, 1/2 k

Cebollas, 2

AjÍ morrón colorado, 2

Tomates, 3

Manteca, dos cucharadas

Aceite, dos cucharadas

Caldo de carne o verduras, 1 cucharón (en este caso el caldo deberá ser casero o preparado con calditos cuyas marcas estén incluidas en el listado de alimentos aptos.)

Sal, pimienta, ajÍ molido, tomillo y perejil picado a gusto (utilizar condimentos frescos)



### Preparación

- Quitar la grasa y los nervios a la carne
- Pelar y cortar las papas en rodajas de ½ cm. de espesor más o menos
- Pelar y cortar en rebanadas las cebollas de un espesor algo menor que las papas.
- Cortar los tomates también en rodajas y los ajíes en tiras.
- Colocar en una olla o en una sartén profunda que tenga tapa, la manteca y el aceite.
- Luego ir acomodando en capas los ingredientes en el siguiente orden, bifes, cebollas, papas, ajÍ morrón, bifes... y continuar hasta que se terminen, ir salando y condimentando por capas.
- Agregar el cucharón de caldo
- Poner la olla o sartén al fuego moderado y calentar unos 10 minutos
- Bajar el fuego, tapar la olla y retirar cuando la carne y las papas estén bien cocidos, de 30 a 40 minutos más o menos.

---

## POLLO CON PAPAS Y BATATAS AL HORNO

1 pollo fresco

4 papas medianas,

3 batatas medianas

1 ramita de romero

Sal y pimienta a gusto,

Aceite

Precalentar el horno a temperatura media/ alta.

Limpiar el pollo y pintarlo con un poquito de aceite

Pelar las papas y batatas y cortarlas en cubos grandes.

Colocar el pollo en una fuente para horno, agregarle sal y pimienta.

Agrega a la fuente las papas y batatas alrededor del pollo y rociar con un poquito de aceite.

Colocar la bandeja en el horno durante una hora y media, dando vuelta el pollo, las papas y batatas en la mitad de la cocción.

Retirar del horno, cortar el pollo y servir con papas y batatas.



## GUISO DE LENTEJAS

### Ingredientes:

400 grs. de lentejas  
1/2 Kg. de papas  
1/2 Kg. de cebollas  
4 o 5 cebollas de verdeo  
1 morrón rojo  
1 morrón verde  
3 dientes de ajo  
sal, pimienta, y aceite.  
6 tomates frescos.



### Preparación:

En un bol dejar en remojo por 3 o 4 horas las lentejas.  
Saltear el ajo entero en una cacerola grande con aceite, cuando se empiezan a dorar retirar.  
Cortar las cebollas y los morrones en juliana. Rehogar las cebollas hasta que estén casi transparentes, en ese punto agregar los morrones.  
Cubetear los tomates y agregar junto con las papas cortadas en dados y las lentejas. Agregar sal, pimienta. Agregar dos vasos de agua o un poco mas, no importa pasarse ya que después se evapora, y a esperar que rompa el hervor, cocinar a fuego lento hasta que las papas y las lentejas están tiernas.

### Algunos posibles Postres que son aptos para celíacos.

Frutas naturales  
Ensalada de frutas  
Manzana Asada  
Compota de peras  
Arroz con leche  
Gelatina (ver marcas en listado de alimentos aptos)  
Aspic de frutas (Ver marcas de gelatinas en el listado de alimentos aptos)

## ARROZ CON LECHE

### Ingredientes

Leche 1 l (si se utiliza leche en polvo, chequear marcas en el listado de alimentos aptos para celíacos)  
Arroz 200 g (utilizar arroz envasado)  
Azúcar 150 g  
Cáscara de 1 limón  
Canela c/n (utilizar canela en rama y envasada) (opcional)



### Preparación

Hervir la leche en una cacerola.  
Agregar el arroz. Cuando tome temperatura y añadir el azúcar Revolver.  
Rallar la cáscara de limón e incorporar a la preparación. Cocinar a fuego lento durante 20 min.  
Retirar del fuego.  
Enfriar en la heladera y servir.

PARA FINALIZAR, ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES...

- Conocer cuales son los alimentos que puede consumir una persona celíaca.
- Tener a mano el listado de alimentos libres de gluten, publicado por ANMAT para chequear que los alimentos industrializados que se utilicen sean APTOS PARA CELÍACOS.

***;;Recordar que el listado se actualiza cada 2 meses!! Y es FUNDAMENTAL ACTUALIZARLA***

- Organizar un lugar en la cocina para guardar alimentos libres de gluten de manera tal de evitar que se contaminen.
- Una vez abierto el envase de un producto especial sin gluten (como harinas, premezclas, etc. No se debe sacar de su envase a menos que sea correctamente identificado en otro recipiente.
- Utilizar siempre utensilios de cocina limpios. No usar la misma cuchara para elaborar un plato que contiene gluten y otro que no lo tiene.
- Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos a granel.
- Intentar que la comida del celíaco sea lo más parecida posible a la de sus compañeros.
- Cocinar siempre en aceite nuevo y cacerola limpia para evitar contaminaciones cruzadas. Por ejemplo, si hemos utilizado la freidora para hacer un pescado rebozado, en ese aceite ya no se podrá freír nada que vaya a consumir un celíaco ya que el aceite queda contaminado independientemente de los días que hayan pasado tras la fritura. Tampoco sirve filtrar el aceite ya que no elimina el componente. Esta es una de las prácticas más importantes y no se debe tomar a la ligera.
- Ante la duda de la presencia de gluten en el alimento, no dárselo al niño o la niña
- Mantener informados a los padres del menú que va a consumir su hijo.

