



GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP™



# Granos Enteros, sin Gluten

Actualizado mayo del 2022

## ¿Que hace que un grano sea un “grano entero”?

Un grano entero es un grano que contiene cada una de las 3 partes básicas de un grano (el endospermo, el salvado y el germen). Un grano entero es un grano que no ha sido refinado y del cual, por lo tanto, no han sido eliminado nutrientes importantes. El salvado es la parte exterior y protectora del grano, y contiene la fibra y gran cantidades de vitaminas B. El germen es el embrión de la semilla y contiene grasa insaturada, vitamina E, proteína, minerales y vitaminas B. Finalmente, el endospermo consiste principalmente de carbohidratos y vitaminas B.

## ¿Porque son beneficiosos para la salud los granos enteros?

Durante el proceso de refinar y moler los granos, se quita el salvado y la mayoría del embrión del grano. Por lo tanto, se pierde la mayoría de la fibra, los minerales y las vitaminas. En cambio, los granos enteros todavía contienen los nutrientes que se encuentran naturalmente en las tres partes del grano. Es importante consumir granos enteros de manera regular, para poder beneficiar de estos nutrientes esenciales.

## ¿Porque son importantes los granos enteros en una dieta sin gluten?

Se puede encontrar en el supermercado muchos productos particulares sin gluten. Sin embargo, muchos de estos se basen en almidón de maíz, papa, tapioca y/o harina de maíz blanca. El contenido nutricional de estos es bastante menos concentrado comparado con productos hechos con granos enteros. Por esta razón, personas en una dieta sin gluten deben tratar de incorporar los granos enteros en la dieta para consumir cantidades suficientes de fibra, minerales y vitaminas.

## ¿Cómo se prepara los granos enteros?

Para cocinar los granos enteros, hay que enjuagarlos en agua frío; luego se les agrega la cantidad adecuada de agua (u otro líquido como caldo o leche), calentar hasta que esté hirviendo, tapar y hervir a fuego lento para un período de tiempo específico. Estos factores varían según el tipo de grano y la receta que se usa. Pero se puede experimentar con una proporción de líquido a grano de 2:1, para la mayoría de los granos, y cocinar hasta que esté tierno. Si se ha absorbido todo el líquido y el grano todavía no está tierno, agregue gradualmente, cantidades pequeñas de líquido adicional hasta que se absorbe y esté listo.

## ¿Cómo guardo los granos enteros?

Los granos enteros tienen un tiempo de durabilidad más corto que los granos refinados. La mejor manera de guardarlos es en recipientes herméticos. Se recomienda guardarlos en un ambiente fresco, oscuro y seco. La mayoría de los granos enteros se pueden guardar a temperatura ambiente para hasta un año bajo esas condiciones. Es mejor utilizar el mijo y la avena dentro de 2 o 3 meses. En cuanto a las harinas de granos enteros, es mejor guardarlos en el refrigerador para hasta 6 meses, o en la nevera para hasta un año.

## Deliciosos Granos Enteros sin Gluten

Alforfón

Amaranto

Arroz

Avena certificada sin gluten

Maíz/Polenta

Mijo

Quinoa

Sorgo

Teff

- Utilice opciones que son certificados o etiquetados sin gluten para evitar riesgo de contacto-cruzado con gluten por medio de otros granos.

## Como Cocinar Los Granos Enteros

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

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

## Consejos para cocinar granos enteros:

### ¡Enjuagarlos antes de cocinarlos!

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

### Para granos más esponjosos:

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

### Para granos más pegajosos:

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

### ¡Sin necesidad de revolver!

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

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

Se puede reproducir este documento solamente para propósitos educativos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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