



GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP™



# Granos Libres de Gluten

Actualizado marzo 2021

La dieta libre de gluten requiere evitar totalmente los granos de trigo, centeno y cebada y todos los híbridos y variedades de estos granos, tal como la espelta. Sin embargo, existen muchos granos\* libres de gluten que pueden disfrutarse.

## Amaranto

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

*Delicioso caliente para el desayuno con fruta o tantito jarabe de maple encima.*

## Arroz

El arroz viene en muchas variedades: grano corto, grano largo, jasmine o basmati, solo por nombrar algunos. El arroz de grano largo tiende a ser más esponjoso, mientras que el de grano corto es más pegajoso. También hay arroz de diferentes colores, como negro, rojo, moreno y morado. Estas variedades (los cuales no son refinados) aportan más beneficios nutricionales que el arroz blanco refinado, y también aportan sabores y texturas únicos. El arroz silvestre es otra opción diferente y delicioso.

*Restos de arroz son muy versátiles. Agréguelos a ensaladas o verduras cocinadas; úselos en panqueques o pudín; y como parte de rellenos para calabaza de invierno o pimentón.*

## Avena\*\*

Hay dos formas: rollos de avena, y avena cortada (también conocida como avena irlandesa). La avena cortada tiene una textura con más cuerpo, y un sabor a nueces. Se puede utilizar las dos formas en platos o dulces o salados, y son buenas fuentes de proteína y de fibra.

*Haga su propio muesli, combinando rollos de avena con sus nueces, semillas y frutas secas favoritas. Es tradicional utilizar avena cruda en muesli, pero también puede experimentar con avena tostada. Opciones para muesli: Agrega leche la noche anterior, o inmediatamente antes de consumir, para texturas diferentes. Cómelo frío o caliente.*

## Mijo

El mijo es un grano delicioso y versátil, y vale la pena conocerlo en su cocina, aunque posiblemente lo conoce más como alimento para pájaros.

*El mijo hace un acompañamiento apetitoso, con una textura esponjosa y un suave sabor.*

## Quinoa

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

*Se puede usar el quinoa de manera similar al arroz. Siempre enjuáguelo antes de cocinar para quitar las saponinas naturales, ya que tienen un sabor amargo.*

Amaranto

Arroz

Avena

Harina de maíz

Mijo

Quinoa

Sémola o Harina de Maíz, Polenta, Maíz Pelado

Sorgo

Teff

Trigo sarraceno (Alforfón)

## Sémola o Harina de Maíz, Polenta, Maíz Pelado

La polenta o harina de maíz cocinada puede servirse con una consistencia de puré o dejarlo reposar para una consistencia más firme y servirlo en pedazos. El maíz es una rica fuente de carbohidratos complejos y vitaminas B.

*La polenta cocinada y de consistencia firme hace un excelente sustituto para la pasta en lasagne.*

## Sorgo

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

*El sorgo tiene una textura chiclosa atractivo y un sabor a nueces. Funciona bien como un sustituto para cuscús.*

## Teff

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

*Hace una buena opción para un cereal caliente.*

## Trigo sarraceno (alforfón)

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

*Su sabor es un poco a nueces y a tierra. Experimenta usando el grano entero igual como usaría el arroz. Harina de alforfón es delicioso en panqueques.*

*\*Aunque se conocen comúnmente como "granos", en términos botánicos, algunos (amaranto, quinoa, alforfón) son técnicamente "pseudocereales." Son conocidos como granos porque son utilizados en manera similar a los granos y su nutrición también es similar.*

*\*\*Los productos de avena más seguros son los que han sido certificados sin-gluten (gluten-free). Mientras que productos etiquetados sin-gluten (gluten-free) deben cumplir con la definición de la FDA de contener no más que 20 ppm de gluten, esto no es verificado por una tercera entidad. El estándar para gluten-free de GFCO es 10 ppm de gluten o menos.*

## Como Cocinar Los Granos Enteros

Tipo de grano	Agua (o caldo) por 1 taza de granos	Método básico de cocimiento
Amaranto	2.5-3 tazas	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.

Tipo de grano	Agua (o caldo) por 1 taza de granos	Método básico de cocimiento
<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>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.
<b>Avena</b>	<b>2 tazas para rollos 3 tazas para cortada</b>	Deja que hierva el líquido con una pizca de sal; agrega la avena, reduzca el fuego y cocínalo para aproximadamente 10 minutos para rollos y 15-20 minutos para cortada. Mezcla de vez en cuando.
<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 ressemble al pure de papas. El tiempo de cocimiento es de aproximadamente 25 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>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>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.

## 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.

Este boletín educativo ha sido producido por el Grupo de Intolerancia al Gluten (Gluten Intolerance Group, GIG), una organización registrada 501(c)3. Si desea más información sobre GIG entra a [www.gluten.org](http://www.gluten.org).

GIG tiene la misión de hacer la vida más fácil para todas las personas que viven sin gluten.

Esta información es solo para propósitos educativos. Consulte con su equipo de salud cuando considere esta información. Se puede reproducir este documento para propósitos educativos. Para solicitar permiso para reproducir este boletín con cualquier otro propósito, contacte:

Gluten Intolerance Group (GIG)  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667  
Phone: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675  
[customerservice@gluten.org](mailto:customerservice@gluten.org)

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