

Identificando Alimentos sin Gluten

en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP)

¿Qué es el Gluten?

El gluten es una proteína que se encuentra en algunos cereales, como el trigo, la cebada, el centeno y la malta. Los niños con enfermedad celíaca o intolerancia al gluten no pueden consumir alimentos que contengan gluten. El gluten daña el revestimiento del intestino delgado en las personas con enfermedad celíaca.



¿Cómo sé si un alimento contiene gluten?

1. Revise la lista de ingredientes.

Evite los alimentos que contengan trigo, centeno, cebada y malta. Otros ingredientes que contienen gluten y a los que debe prestar atención incluyen el trigo duro, la harina Graham, la proteína de trigo hidrolizada, el almidón de trigo modificado, la sémola y el extracto o jarabe de malta, entre otros.

Un consejo rápido: los ingredientes pueden cambiar con el tiempo, así que revise la etiqueta en busca de ingredientes que contengan gluten cada vez que compre un producto. También puede contactar al fabricante para confirmarlo.

Ingredients: Whole Grain Wheat, Corn Meal, Sugar, Brown Sugar Syrup, Canola and/or Sunflower Oil, Honey, Baking Soda, Salt, Dextrose, Trisodium Phosphate, Natural Flavor.

Vitamins and Minerals: Calcium Carbonate, Vitamin C (sodium ascorbate), Iron and Zinc (mineral nutrients), A B Vitamin (niacinamide), Vitamin B₆ (pyridoxine hydrochloride), Vitamin B₁ (thiamin mononitrate), Vitamin A (palmitate), Vitamin B₂ (riboflavin), A B Vitamin (folic acid), Vitamin B₁₂, Vitamin D₃.

CONTAINS WHEAT INGREDIENTS.

WHOLE GRAIN CORN, DEGERMED CORN MEAL, PEANUT BUTTER (PEANUTS, SUGAR, MONOGLYCERIDES, SALT), SUGAR, CORN STARCH, SALT, HIGH MONOUNSATURATED CANOLA, CANOLA AND/OR HIGH MONOUNSATURATED SUNFLOWER OIL, CALCIUM CARBONATE, CORN FLOUR, BAKING SODA, TOCOPHEROLS, NATURAL FLAVOUR

VITAMINS & MINERALS: IRON, NIACINAMIDE (VITAMIN B3), CALCIUM PANTOTHENATE (VITAMIN B5), PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE (VITAMIN B6), FOLATE. **CONTAINS PEANUT INGREDIENTS.**

Ingredients: Whole Oats, Corn Starch, Salt, Tripotassium Phosphate, Vitamin E (tocopherols), Preserved with Citric Acid, Vitamin C, Calcium, Zinc, Vitamin A, B Vitamin, Phosphate.

Algunas avenas no son libres de gluten.

Busque una etiqueta que indique «sin gluten» o comuníquese con el fabricante para confirmarlo.



2. Busque alimentos etiquetados como sin gluten.

Solo los alimentos que cumplen con la definición de “sin gluten” de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) pueden etiquetarse como sin gluten.

Un consejo rápido: “sin trigo” no significa “sin gluten”.



bell institute
OF HEALTH & NUTRITION
General Mills

3. Sepa qué alimentos contienen gluten habitualmente.

Muchos alimentos comunes, como el pan, las carnes empanizadas, los pasteles, los cereales, las galletas, las galletas saladas, la pasta y la pizza, suelen contener gluten. Otros alimentos que pueden contener gluten, aunque no sea tan evidente, incluyen el sazónador para tacos, la salsa de soja, los aderezos para ensaladas e incluso las salchichas y las carnes frías. **¡Por eso es muy importante checar los ingredientes!** Afortunadamente, existen muchos alimentos naturalmente libres de gluten entre los que elegir.

Alimentos generalmente libres de gluten:

Carne de res, cerdo y cordero al natural	Frutas y verduras al natural	Huevos y leche
Pollo y pavo al natural	Legumbres al natural	Frutos secos y semillas
Pescado y marisco al natural	Algunos yogures	

¿Existen cereales integrales que también sean sin gluten?

¡Sí! Incorporar cereales integrales sin gluten facilita el cumplimiento de los requisitos del CACFP sobre el alto contenido de cereales integrales. Considere opciones como arroz integral, maíz integral, harina de maíz nixtamalizado (masa harina), sémola de maíz (hominy grits), avena certificada sin gluten, arroz silvestre, sorgo, teff y quinua.

Los productos de General Mills sin gluten y elegibles para el CACFP incluyen

Cheerios™	Cinnamon Chex™
Multi Grain Cheerios™	Corn Chex™
Cheerios™ Veggie Blends	Blueberry Chex™
Rice Chex™	Strawberry Vanilla Chex™

Gluten-Free Blueberry Crunch Parfait

Parfait de yogur con arándanos frescos y cereal crujiente Blueberry Chex™ sin gluten.

TIEMPO DE PREPARACIÓN -

10 MINUTOS

8 PORCIONES

Ingredientes

- 4 tazas de yogur bajo en grasa
- 4 tazas de arándanos azules
- 2 tazas de Blueberry Chex™

Consejos:

- ¡Asegúrate de que su yogur cumpla con los requisitos del CACFP!
- Sustituya los Chex™ de arándano por Chex™ de fresa y vainilla para una divertida variación de sabor.

Preparación

1. Coloque 4 onzas (1/2 taza) de yogur en el fondo de 8 recipientes individuales.
2. Distribuya 1/4 de taza de arándanos azules sobre el yogur.
3. Cubra cada parfait con 1/4 de taza de cereal Blueberry Chex™. Sirvalo frío; acompañe cada porción con 1/4 de taza adicional de arándanos azules.

Acreditación del CACFP para niños de 3 a 5 años: 1 oz equivalente de sustituto de carne y 1/2 taza de fruta.



Para más recetas sin gluten, vea:

GeneralMillsFoodservice.com | Chex.com | Cheerios.com | BettyCrocker.com



bell institute
OF HEALTH & NUTRITION
General Mills