



Mealtime Memo

for Child Care

¿Qué es el gluten?

P.01-P.02



Fruta del Mes
P.02

Receta del Mes P.03

Dato de Nutrición P.03

Referencias P.04



¿Qué es el gluten?

Desde los artículos en las revistas hasta los comerciales y desde los alimentos en los estantes del supermercado, hasta las conversaciones durante la comida, el comer sin gluten ha crecido en popularidad, y se ha convertido en un tema candente para muchos. Pero ¿qué es el gluten; en dónde se encuentra; y por qué tendría alguien que evitarlo? Si usted es como muchas personas que no están familiarizados con el gluten y el comer sin gluten, siga leyendo para aprender los conceptos básicos sobre el gluten.

¿Qué es el gluten? Es una proteína natural encontrada en el trigo, la

cebada, el centeno y el triticale, así como los alimentos hechos con estos granos. De hecho, cualquier ingrediente hecho con trigo, cebada, o centeno contiene gluten, a menos que sea tratado para ser una versión libre de gluten de esos mismos granos. El gluten se usa para crear la sensación de estructura en los alimentos. Por ejemplo, en los panecillos de levadura, el gluten ayuda a levantar/aumentar la masa, mantener su forma, y también a proporcionar la textura masticable/fibrosa.

Hay algunas fuentes comunes y unas fuentes poco comunes de gluten. Las más comunes y fáciles de identificar

incluyen: panes de levadura, pastas, galletas, cereales, picatoste o cuscurro, panes rápidos, tortillas de harina, y empanados o mixtos



¿Qué es el gluten?

de empanados hechos de trigo, cebada o centeno. Por otra parte, los alimentos hechos con subproductos de estos granos pueden ser fuentes inesperadas o poco comunes de gluten. Adicionalmente, ingredientes tales como agentes espesantes de trigo o almidón alimenticio, vinagre de malta hecho de cebada, o salsa de soja son algunas fuentes ocultas de gluten. Sin embargo, el leer las etiquetas es una buena manera de encontrar las fuentes del gluten en los alimentos.

Las personas pueden evitar el gluten por diferentes razones, ya sea una necesidad médica o la preferencia personal. Sin embargo, una persona diagnosticada con la enfermedad celíaca debe evitar todo el gluten. En la enfermedad celíaca, aun las más pequeñas cantidades de gluten pueden dañar el intestino delgado y causar problemas de salud a largo plazo. El único tratamiento para la enfermedad celíaca es la eliminación total del gluten en la dieta.

Otros pueden tener una intolerancia al gluten. En los casos de intolerancia, el gluten promueve el malestar estomacal, la hinchazón y otros síntomas gastrointestinales de la intolerancia. La reacción de intolerancia no es lo mismo que el daño causado por la enfermedad celíaca, pero los que tienen una intolerancia al gluten puede que deban evitar el gluten. Por último, algunas personas prefieren evitar el gluten por preferencia personal y no por una condición médica diagnosticada que requiere este tipo de cuidado.

En resumen, el gluten es una parte natural del trigo, el centeno y la cebada. Algunas personas tienen que evitar el gluten por razones la salud tales como enfermedad celíaca o intolerancia al gluten. Otros pueden optar por evitar el gluten como una preferencia personal. Es importante leer las etiquetas para determinar si un alimento contiene un ingrediente con gluten. Descubre más información sobre el gluten en la dieta al visitar Beyond Celiac (www.beyondceliac.org).



Fruta del Mes: Peras



Los huertos de pera se remontan a miles de años, a los perales silvestres en Asia Occidental y Europa del Sur. Hoy en día, más del 80 por ciento de la cosecha anual de pera en los Estados Unidos son de huertos en los Estados de Washington y Oregón. En comparación con otras frutas de árbol, las peras son únicas ya que maduran mejor fuera del árbol. Las peras en el mercado serán firmes; cuando están maduras, las peras son jugosas y dulces. Para madurar una pera, colócala en una bolsa de papel y déjala en el mesón. Revíselo a diario para ver si están maduras. Las peras están maduras cuando el cuello, la carne que rodea alrededor del vástago, cede a una presión ligera. No todas las peras cambiarán de color cuando están maduras. Peras Bartlett verdes van de un color verde a amarillo, mientras que las Bartlett rojas no cambian de color. Ambas, las peras verdes y rojas Anjou permanecen del mismo color cuando maduran. Las peras Bartlett son la mayor variedad usada en productos enlatados.

Disfrute las peras frescas, en conserva, al horno, a la parrilla o en escalfados. Además, éstas pueden ser una merienda excelente, ingrediente de una ensalada o plato de acompañamiento para las comidas.

Dato de Nutrición

La proteína es un nutriente esencial necesario para el crecimiento y el desarrollo normal. Es parte de los tejidos del cuerpo como los músculos, los huesos, la sangre, la piel y otros órganos. Las proteínas son a veces llamadas “bloques de construcción”, porque proporcionan al cuerpo con los aminoácidos que construyen músculos y reparan los tejidos. Algunos aminoácidos se denominan “esenciales” porque deben ser proporcionados por los alimentos. Su cuerpo utiliza estos aminoácidos esenciales para hacer otros aminoácidos, también conocidos como aminoácidos “no esenciales”. Su cuerpo utiliza los aminoácidos provenientes de la descomposición normal del tejido, y fuentes de comida para hacer nuevas proteínas para una variedad de procesos y necesidades corporales.

las proteínas de origen animal, tales como las carnes magras, aves, pescado, huevos, la leche y los productos lácteos, son proteínas completas porque proporcionan todos los aminoácidos esenciales. Alimentos de origen vegetal, por otra parte, no son proteínas completas porque les faltan uno o más aminoácidos esenciales. Los vegetarianos que comen una variedad de granos, frijoles y guisantes secos, y productos de soja procesados, tales como el tofu, nueces y semillas a lo largo del día, pueden obtener suficiente proteína y aminoácidos para una buena salud. Comiendo una variedad de alimentos, incluyendo proteínas de origen vegetal o animal, satisfacen las necesidades de proteínas.



Receta del Mes: Salsa de Fiesta de Pera

Celebra el Mes Nacional de la Pera en Diciembre con una variedad de platos de pera. Para un plato sabroso y nutritivo de pera, prueba esta Salsa de Fiesta de Pera que aparece en What's Cooking? USDA Mixing Bowl website at <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/pear-party-salsa>.

Ingredientes:

- 1 pera, sin corazón y cortada en trozos pequeños
- 1 manzana, sin corazón y cortada en trozos pequeños
- 2 kiwis, sin corazón y cortados en trozos pequeños
- 1 naranja, pelada y cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de jugo de limón
- Galletas Graham de Canela (opcional)

Direcciones:

1. Combine la pera, la manzana, los kiwis y la naranja en un tazón mediano.
2. Añada la miel y el jugo de limón y mezcle suavemente.
3. Recoja las picaduras de la salsa de frutas usando pedacitos de las galletas Graham de canela (opcional).

Referencias

- Celiac Disease Foundation. (n.d.) *What is gluten?* Retrieved from <https://celiac.org/live-gluten-free/glutenfreediet/what-is-gluten/>
- Celiac Disease Foundation. (n.d.) *Sources of gluten.* Retrieved from <https://celiac.org/live-gluten-free/glutenfreediet/sources-of-gluten/>
- Gaesser, G.A. and Andadi, S.S. (2012). *Gluten-free diet: Imprudent dietary advice for the general population?* Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics, 112(9), 1330-1333.
- National Foundation for Celiac Awareness. (2012). *Should you be gluten-free? Celiac disease & non-celiac gluten sensitivity.* Retrieved from http://www.celiaccentral.org/SiteData/docs/NFCACeliac/a5c2249c6b6762ab/NFCA_CeliacDisease_vs_NonCeliacGlutenSensitivity.pdf
- National Foundation for Celiac Awareness. (2012). *Celiac disease: Fast facts.* Retrieved from <http://www.celiaccentral.org/ceciac-disease/facts-and-figures/>
- United States National Library of Medicine. (2013). *Protein in the diet.* Retrieved from <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/002467.htm>
- USA Pears. (n.d.). *Fun facts & faqs.* Retrieved from <http://usapears.org/fun-facts-faqs/>
- USA Pears. (n.d.). *Ripening and handling.* Retrieved from <http://usapears.org/pear-ripening-and-handling/>
- United States Department of Agriculture. (2015). *Pear party salsa.* In *What's cooking? USDA mixing bowl.* Retrieved from <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/pear-party-salsa>



Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.