

Cereales y Pseudocereales Sin Gluten



Escuela Celicidad
Lore Pérez Dietista

El gluten es una proteína que de forma natural se encuentra en la semilla de algunos cereales. No se trata de una proteína que sea imprescindible para el ser humano por sus propiedades nutricionales, pero sí resulta interesante las características que aporta a las masas, de ahí que su uso en la industria alimentaria esté tan extendido.

Y es que es el responsable de aportar elasticidad y esponjosidad a las masas, cualidades que desde el punto de vista organoléptico son muy interesantes.

Encontramos gluten de forma natural en las semillas de:

- Trigo
- Cebada
- Centeno
- Triticale
- Kamut
- Espelta o escanda
- Bulgur

Siempre que un producto contenga alguno de estos productos no podrá ser consumido por personas con Celiacía o Sensibilidad al Gluten/Trigo No Celiaca (también alérgicos al trigo). Aunque poco a poco en el mercado encontramos productos elaborados con alguno de estos cereales que tras ser sometidos a distintos procesos pueden ser consumidos por el colectivo de pacientes con Celiacía /Sensibilidad.

Hablamos de cerveza de cebada etiquetada sin gluten, almidón de trigo etiquetado sin gluten y avena etiquetada sin gluten.

Son estas excepciones que sólo serán aptas si están correctamente etiquetadas con esa mención y/o certificación y que además dependerá esa mención de la normativa vigente en el país.

En España es el [Reglamento 828/2014](#).



Afortunadamente la lista de cereales y pseudocereales que de manera natural no contienen gluten es más larga. La parte negativa es que al no contener gluten no aportan las mismas características a las masas y por eso se utilizan menos para elaborar productos como panes, pizzas, etc.

Pero sin duda encontramos gran variedad de cereales y pseudocereales que desde el punto de vista nutricional son muy interesantes y que podemos incluir en nuestra alimentación de forma segura para hacerla más rica en hidratos complejos, fibra, vitaminas y minerales.

Vamos con la lista de cereales y pseudocereales sin gluten y sus propiedades nutricionales:

ARROZ

El arroz es un cereal cuyo consumo está muy extendido en algunas regiones del mundo. Prioriza siempre el arroz en su forma integral -esto vale para cualquier cereal-.

Es un ingrediente muy versátil en la cocina mediterránea que nos aporta vitaminas del grupo B y también vitamina E. Además tiene minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo y zinc. No es el cereal más interesantes desde el punto de vista de la nutrición, pero es una opción sin gluten.

MAÍZ

Al igual que el arroz es un cereal muy consumido a nivel mundial y especialmente en algunas regiones del mundo. Es fuente de minerales como el magnesio, el potasio, fósforo y también sodio.

Uno de sus principales problemas es que contiene gran cantidad de almidón y el almidón está compuesto por cadenas de glucosa, es decir, azúcares.

Pero de nuevo es libre de gluten de manera natural.





El maíz es un cereal que no está exento de polémica y en los últimos años ha proliferado la idea de que un consumo alto de maíz puede conllevar a cierto grado de inflamación, permeabilidad intestinal, etc.

TRIGO SARRACENO O ALFORFÓN

Este pseudocereal puede engañarnos por el nombre, sin embargo es uno de los grandes aliados en la dieta sin gluten.

El sarraceno tiene una calidad proteica por encima de la gran mayoría de cereales y pseudocereales ya que contiene más lisina, un aminoácido esencial. Contiene muy poca cantidad de lípidos y además estos son insaturados.

Por otro lado es una fuente muy interesante de vitaminas como la B1, B2 y B6 y nos aporta también zinc, selenio, cobre, manganeso, fósforo, potasio y magnesio, siendo además pobre en sodio.

Tiene también propiedades antiinflamatorias y antioxidantes gracias a su contenido en quercetina y rutina, que intervienen en el metabolismo de los lípidos.

Su harina se utiliza cada vez más para elaborar panes sin gluten de calidad y también es muy empleado para hacer crepes.

TEFF

El cereal más pequeño del mundo, originario de Etiopía, es rico en ácidos grasos esenciales, aminoácidos esenciales, y contiene vitaminas y minerales como el potasio, el hierro, el zinc, calcio y el magnesio. Tiene alto contenido en fibra y un poder saciante muy importante.

Ideal también incluirlo en nuestros panes sin gluten.

AMARANTO

Su consumo es frecuente en México y es que es un producto muy completo debido a su alto contenido en proteínas, minerales y vitaminas como la vitamina A, B, C, B1, B2, B3, ácido fólico, niacina, calcio, hierro y fósforo.

Contiene también lisina, un aminoácido esencial y en total contiene el doble de proteínas que el maíz o el arroz.

QUINOA

Otro imprescindible en la despensa de cualquier persona con Celiaquía o Sensibilidad. Se trata de un pseudocereal de gran valor proteico, rico en fibra, en manganeso, fósforo y magnesio que además tiene un índice glucémico bajo por lo que es una opción muy interesante para personas con Diabetes.

Contiene también hierro y ácido fólico, mineral y vitamina, respectivamente que pueden estar en déficit en Celiaquía no diagnosticada.

MIJO

Contiene una gran cantidad de vitaminas como B, ácido fólico, ácido pantoténico, niacina, riboflavina y vitamina B6, C, E y K. Y nos aporta minerales como calcio, hierro, cobre, magnesio, manganeso, potasio, selenio y fósforo.





Todos estos cereales y pseudocereales que hemos visto son más o menos frecuentes dependiendo de la región del mundo en la que vivamos.

Además, su consumo no se debe ver de forma aislada, sino dentro del contexto de toda una alimentación, pero sí es importante que sepamos que son alternativas sin gluten más y menos interesantes.

Siempre que queramos consumir algunos de estos cereales o pseudocereales en forma de harinas deberemos buscar la mención “sin gluten” en el envase, ya que es uno de los productos que más fácilmente resulta contaminado ya que los fabricantes de harinas suelen trabajar con diferentes cereales y pueden compartir instalaciones.

La mención “sin gluten” en un envase, en Europa, nos garantiza que la empresa ha realizado el correspondiente análisis para comprobar que el producto final, tal y como se vende al consumidor, cumple con los requisitos establecidos por el Reglamento UE 828/2014 para los productos aptos para personas con Celiacía/Sensibilidad.