

Enfermedad Celiaca

SELECCIÓN DE ALIMENTOS Y FORMAS DE PREPARACIÓN

ALIMENTO	TIPO	FORMA DE PREPARACION
Leche	Leche entera fluida, en polvo, permitidas: La Serenísima, Armonia, Nestle, la Martona, La Lechera.	Sola, con azúcar, con edulcorantes, en infusiones
Quesos	Todos los permitidos por ACELA: Adler: untables, azul. Santa Rosa: azul, provolone, sardo, muzzarella, reggianito, roquefort. Casamcrem: rallado, blanco argentino. Molino: fundido, untable, rallado. Conaprole: requesón. La Paulina: fundido, untable. Fortuna: cremoso, port salud. Garcia: blanco sin sal argentino. Ilolay: mozzarella, Dambo, gruyero, cremoso al vacío, port salud, tybo, untables, cuartirolos, Pategras, San Jorge, Reggianito.	Solo, con dulces permitidos, con pan casero con harinas permitidas, con arroz, con fideos, galletas caseras con harinas permitidas. Para untar.
Huevo	De gallina, entero	Bien cocido, duro. solo, con arroz, con fideos caseros con harinas permitidas.
Carnes	Rojas magras: cuadril, peceto, nalga, lomo, paleta, bola de lomo, palomita. Pescado: merluza, brotola, pescadilla, abadejo. Pollo: sin piel.	Hervidas, al horno, asadas, a la parrilla a la cacerola.
Vegetales	Todos: lechuga, tomate, zanahoria, repollo, acelga, puerro, alcaucil, cebolla, berenjenas, espinaca, chauchas, arvejas, papa, batata, choclo, mandioca...	Crudos, cocidos, sin cáscara, sin semillas, en ensaladas, sopas, caldos, soufflé, pure,
Frutas	Todas: manzana, banana, naranja, mandarina, damasco, anana, kiwi, frutilla, melon, pera, durazno....	Frescas, asadas, al horno, en compotas, gelatinas
Cereales	HARINA DE ARROZ, FIDEOS DE ARROZ, HARINA DE MAIZ, MAICENA, FECULA DE MANDIOCA, HARINA DE SOJA	En pan casero, fideos caseros, galletas caseras
Pan	CASERO con Harina Permitidas o pan Kápac para celíacos	Solo, rallado, con dulces. desecado, tostado
Azúcar	Blanca común, impalpable y negra permitida	Infusiones, postres, compotas
Dulce	Mermeladas y jaleas permitidas: Arcor, Bells, Dulciora, Campagnola, la Paulina	En pan casero permitido
Edulcorantes	Permitidos: líquidos o en polvo: Sweet, Dulkre, Sucaryl	En infusiones, postres
Gelatina	Común o diet permitidas: Godet, Exquisita	Solas, con frutas
Bebidas	Todas	solas
Infusiones	Todos	Solas, con leche permitidas
Condimentos	Todos	Para saborizar preparaciones