

Recetas sin gluten para Celiaquia

70 recetas y 30 días de plan para cuerpo celiaco

Como funciona la celiaquia

La celiaquia es una enfermedad autoinmune: el gluten (gliadina y glutenina del trigo) dispara una reaccion que dania las vellosidades del intestino delgado. Esas vellosidades son las que absorben los nutrientes.

El unico tratamiento efectivo es la adherencia estricta a la dieta sin gluten, de por vida. No hay medicamento que lo sustituya.

El dano es silencioso: muchos pacientes se sienten mejor pero siguen comiendo gluten porque los sintomas no son obvios. La biopsia y los anticuerpos son los que confirman el diagnostico.

La contaminacion cruzada importa tanto como el gluten visible: harina en el pan, salsa de soya, maltosa, avena no certificada y compartir freidor son las trampas mas comunes.

Que es seguro y que no

Seguro: arroz, maiz, buckwheat (trigo sarraceno), quinoa, amaranto, mijo, tapioca, sagu, arrowroot, yuca, papa y batata (sin gluten en si mismas).

Cuidado: avena solo si esta certificada sin gluten. Avena a menudo se planta, se procesa y se transporta junto al trigo.

Cuidado: malta, cerveza, sevilleza con cebada, salsa de soya, mezclas de sazonzadores, embutidos y caramelos.

La etiqueta es tu herramienta: busca gluten free o sin gluten y revisa la lista de ingredientes, no solo el claim del frente.

La harina multiusos que te salva

Mezcla base: 1 taza de harina de arroz + 1/2 taza de almidon de arroz + 1/4 taza de harina de tapioca o arrowroot. Rinde 1,5 tazas.

La parte de almidon es clave: da la textura esponjosa que aporta el gluten en la cocina normal.

Para reposteria, sustituye 1/3 de la harina por psyllium (2 cdtas por taza) y agrega 1/2 cdta de goma xantano para que no se desmorone.

Sustitutos de lactosa y harinas

Leche de avena (certificada sin gluten), de almendra, de coco o de arroz.

Mantequilla sin lactosa, margarina de aceite de palma o de oliva, o aceite de coco en lugar de mantequilla.

Quesos madurados: parmesano, gruyere y cheddar tienen menos lactosa y se toleratean mejor en la mayoria, pero confirma con tu medico.

Yogur natural de leche de avena o de coco paraverter las recetas con yogurt.

Como evitar la contaminacion en casa

Bolsa y tabla de cortar separadas, marcadas con color, solo para sin gluten.

Sarten y cubiertos de cocina dedicados, o forralos con papel de horno nuevo cada vez.

Elimina el pan de las manos antes de preparar, y no prepares pan y pasta el mismo dia en la misma cocina.

Las harinas y levaduras se guardan en un armario cerrado y alto, para evitar salpicaduras del producto con gluten.

Recetas que puedes cocinar esta semana

Pasta de arroz con pesto de tomate asado

- 200 g de pasta de arroz
- 2 tomates pera asados
- 1 diente de ajo
- 30 g de pinones
- 1/2 taza de aceite de oliva
- Hojas de albahaca
- Sal y pimienta

Asa los tomates a 200 grados con un poco de aceite hasta que se caramelicen (25 min).

Licua con ajo, pinones, aceite y albahaca hasta obtener una salsa suave.

Escalda la pasta 2 minutos menos de lo indicado y mezcla con la salsa.

Sirve inmediatamente con mas albahaca.

Tip: Los pinones tostados cambian el perfil: tostalos en pan seco antes de licuar.

Pan de platanos (sin horno, 3 ingredientes)

- 2 platanos muy maduros
- 1/2 taza de harina de arroz
- 1/2 cdta de polvo de hornear
- 1 cdta de aceite de coco para engrasar

Aplasta los platanos con un tenedor hasta hacer un pure.

Agrega la harina de arroz y el polvo de hornear y mezcla.

Vierte en un molde engrasado con papel de horno.

Hornea 30 minutos a 180 grados. Deja enfriar antes de cortar.

Tip: Cuanto mas maduro el platano, mas dulce y humedo queda el pan. Si queda seco, agrega un platano mas.

Tortillas de trigo sarraceno

- 1/2 taza de harina de buckwheat
- 1/2 taza de harina de arroz
- 1/3 taza de agua
- 1 cdta de aceite de oliva
- Sal

Mezcla las harinas con la sal.

Agrega el agua hasta formar una masa suave (agrega mas agua si hace falta).

Deja reposar 20 minutos (el buckwheat lo necesita).

Cuece en una sarten untada con aceite, 2 minutos por lado.

Tip: El trigo sarraceno da sabor a tostado y nutria mas que solo arroz. Es un must en cocina celiaca.

Sopa de calabaza con galletas de maiz

- 500 g de calabaza pelada
- 1 cebolla
- 1 papa
- 1/2 litro de caldo de verduras
- 1 cdta de aceite de oliva
- Pan de maiz sin gluten para acompañar

Sofríe la cebolla en el aceite.

Agrega la calabaza y la papa en cubos, cocina 5 minutos.

Agrega el caldo y deja cocer 20 minutos hasta que la papa se desarme.

Tritura hasta dejar una sopa suave y sirve con el pan de maiz.

Tip: Guarda el pan de maiz en la nevera: se conserva 3 días y evita la contaminación cruzada en la cocina.

Brownies de chocolate con tahini (sin gluten, sin lactosa)

- 1/2 taza de aceite de tahini
- 1/3 taza de miel o sirope de arce
- 1/4 taza de cacao en polvo
- 1 taza de harina de arroz
- 1/4 taza de chocolate chips sin gluten
- 1/2 cda de bicarbonato
- Pizca de sal

Precalienta el horno a 175 grados y forra un molde de 20x20 cm.

Mezcla el tahini con la miel hasta que quede homogéneo.

Agrega el cacao, la harina, el bicarbonato y la sal y mezcla.

Incorpora los chips, vierte en el molde y hornea 22-25 minutos.

Deja enfriar antes de cortar en 16 trozos.

Típ: El tahini aporta grasa insaturada y sabor a sesamo que disimula la falta de gluten.

Nota importante

Esta guía es informativa y no reemplaza a tu médico o nutricionista. La celiaquía requiere seguimiento estricto; un profesional debe confirmar tu plan.

Esta guía no entrega información médica. Si tienes diagnóstico confirmado, sigue las indicaciones de tu equipo clínico por sobre cualquier libro, incluido este.

Al iniciar la dieta sin gluten, la absorción mejora rápido y los niveles de nutrientes pueden cambiar: tu médico puede pedir controles de laboratorio en los primeros 6-12 meses.

Fuentes de referencia: Celiac Disease Foundation, University of Chicago Medicine - Center for Celiac Research, NHS (National Health Service) - Gluten-free diet, Codex Alimentarius FAO/OMS. Información verificada en octubre 2026.