



**EN 1,7 MILÍMETROS DE ALTO** y un milímetro de ancho concentra carbohidratos ricos en fibra y otros nutrientes.

**DESDE ETIOPÍA:**

## Teff, el cereal más pequeño del mundo apto para celíacos

Este alimento se usa para producir panes a partir de la fermentación de sus granos germinados.

VALENTINA PIZARRO B.

El teff es un cereal muy pequeño originario de Etiopía, conocido por sus propiedades nutricionales y alto contenido proteico, ya que posee un perfil de aminoácidos completo. También es rico en fibra, lo que facilita el control de los niveles de azúcar en la sangre, aporta saciedad y contribuye a una óptima salud digestiva. Este perfil nutricional permite a las personas intolerantes al gluten incluir el teff en sus preparaciones.

“Los alimentos para celíacos necesitan cumplir varias características para considerarse seguros; entre ellas, deben ser certificados y etiquetados como libres de gluten, es decir, el alimento tiene que contener menos de 20 ppm (partes por millón) de gluten o ser un alimento naturalmente libre de gluten, como la mayoría de los alimentos naturales y sin procesar, tales como frutas, verduras, carnes, pescados, huevos y legumbres”, explica Camilla Valdatta, nutricionista de la Clínica Universidad de los Andes.

Agrega que “el teff presenta un alto número de vitaminas y minerales, como hierro, calcio,

magnesio, zinc y vitaminas del complejo B, y es un cereal naturalmente libre de gluten, lo que lo hace adecuado para personas con enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten”.

El cultivo de este cereal se remonta a los 4.000 años antes de Cristo y se le atribuye ser el responsable del gran rendimiento de los atletas etíopes en los Juegos Olímpicos. Los etíopes consumen este cereal en un pan llamado injera, que tiene aspecto de panqueque y es la base para degustar la gastronomía tradicional del país africano, ya que sirve de plato y de cubierto para disfrutar las recetas típicas, que también son en su mayoría libres de gluten.

“Para que un alimento sea apto para celíacos debe ser libre de gluten, pero también producido y manipulado en condiciones que garanticen la ausencia de contaminación cruzada con gluten. La atención a las trazas de gluten en un paciente con enfermedad celíaca es fundamental, ya que las trazas presentes en un alimento pueden afectar considerablemente su tratamiento. Estas pueden surgir durante la producción, procesamiento o almacenamiento de alimentos”, agrega Valdatta.