



Dieta sin maíz (Corn-Free Diet)

Educación de pacientes y familias

Esta hoja educativa contiene sólo información general. El médico de su niño o uno de los integrantes del equipo de atención médica, le informará sobre el cuidado específico para su niño.

¿Qué alimentos contienen maíz?

Es bastante común encontrar maíz y productos de maíz en nuestra dieta, sobre todo en los endulzantes y en el almidón.

¿Qué ingredientes contienen maíz en una etiqueta alimenticia?

Maíz (Corn)	Maíz nixtamalizado (Hominy)
Harina de maíz (Corn Flour)	Maíz (Maize)
Masa de maíz (Corn Meal)	Palomitas (Popcorn)
Sémola (Grits)	Masa
Polvo de hornear (Baking Powder)	Goma vegetal (Gum (vegetable))
Aceite de maíz (Corn oil)	Sirope de maíz con alto contenido en fructuosa (High fructose corn syrup)
Sólidos de sirope de maíz (Corn syrup solids)	Azúcar en polvo (Powdered Sugar)
Fécula de maíz (maicena) (Corn Starch)	Almidón (alimentario, vegetal, almidones modificados para alimentos (Starch – food, vegetable, modified food starch))
Azúcar de maíz (Corn Sugar)	Sorbitol (Sorbitol)
Endulzante de maíz (Corn Sweetener)	Vinagre (Vinegar)
Alcohol de maíz (Corn alcohol)	Goma vegetal (Vegetable gum)
Dextrosa (Dextrose)	Maltodextrina (Maltodextrin)
Dextrina (Dextrin)	Almidón modificado de goma (Modified gum starch)

¿Qué puedo usar en vez de maíz?

Aspartame (Aspartame)	Almidón de papa (Potato Starch)
Jugos de frutas sin endulzar (Fruit juices unsweetened)	Tapioca (Tapioca)
Miel (Honey)	Almidón de trigo (Wheat Starch)
Azúcar de remolacha o de caña (Cane or Beet Sugar)	Bicarbonato de soda (Soda)
Sirope de arce (Maple Syrup)	Crémor tártaro (Cream of Tartar)
	Almidón de arroz (Rice Starch)

¿Qué puedo usar como sustituto de los productos derivados del maíz?

- Polvo para hornear: Se puede sustituir una 1 cucharadita de polvo de hornear por 1¼ cucharadita de crémor tártaro (cream of tartar) y ½ cucharadita de bicarbonato de soda (baking soda)
- Aceite de maíz: por aceite de coco, oliva, girasol, alazor o mantequilla
- Sirope de maíz: por melaza, sorgo, miel
- Fécula de maíz: por papa, maranta/arruruz, arroz, harina de trigo multiuso para espesar salsas (*gravy*)
- Azúcar en polvo: sustituir por azúcar blanca granulada pasada por la licuadora hasta que se haga polvo

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Dieta sin maíz, continuación

¿Será nutritiva la dieta de mi niño si no contiene maíz?

Sí. El maíz contiene nutrientes como la niacina, la riboflavina y la tiamina. Estos nutrientes se pueden obtener de otras fuentes alimenticias y comiendo una dieta bien equilibrada que no contenga maíz.

Un comentario de advertencia:

Puede que los fabricantes de alimentos cambien los ingredientes de un producto sin avisar. Es buena idea leer *siempre* la etiqueta de los ingredientes del alimento antes de comerlo. Es mucho más fácil prevenir una reacción alérgica que tratarla.

¿Cuáles alimentos puede comer mi niño?

GRUPOS ALIMENTICIOS	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS A EVITAR
Panes y granos	Pan blanco o integral que no contenga masa de maíz; cereales enriquecidos sin maíz o integrales	Galletas de harina de trigo integral (graham); pan de maíz; chips de maíz; tortillas de maíz; pan, cereales o galletas con maíz o productos de maíz, como sirope de maíz «corn syrup»; masa de maíz y almidón de maíz; panecillos de maíz «muffins»; panecillos tipo «English muffin»; waffles; sémola «grits»; maíz nixtamalizado «hominy»; copos de maíz «cornflakes», la mayoría de cereales endulzados
Almidones	Papas; batatas, pastas	Arroz revestido de fécula de maíz; salsas preparadas con fécula de maíz; mezclas empaquetadas preparadas con granos y salsas
Verduras	Verduras frescas, congeladas o en lata, salvo aquellas excluidas	Verduras enlatadas, en crema, mezcladas o de tipo oriental, con endulzante de maíz o fécula de maíz, encurtidas en vinagre; maíz; maíz nixtamalizado «hominy»; maíz con habas; palomitas; Maíz; pepinillos
Frutas	Fruta fresca y congelada; fruta enlatada con agua o jugo de frutas	Fruta con «azúcar agregada», ya sea en lata o congelada o con jugo o que tengan sirope espeso o ligero
Leche y productos lácteos	Leche; queso; yogur natural, fórmulas para bebé (Enfamil, Similac, Nestlé “Good Start” de soya	Yogur endulzado; leche condensada con azúcar; leche achocolatada; queso para untar, helados, pudines
Carne y productos de carne	Carne de res sin ingredientes añadidos; carne de ave; pescado; cordero; atún; nueces (crudas o tostadas); huevos	Carnes procesadas o curadas; bacon (tocineta); carnes para fiambres; perros calientes; jamón (curado o ablandado); salchichas; carnes en lata con salsa; carne o pescado empanizado con masa de maíz; algunas pastas para untar para sándwiches; mantequilla de maní o cacahuete, sustitutos del huevo
Meriendas o botanas	Papas chip, pretzels	Palomitas

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana

Dieta sin maíz, continuación

Grasas y aceites	Mantequilla; margarina; aceite vegetal; aderezos para ensaladas	Aceite de maíz; aderezo para ensaladas con aceite de maíz (es improbable que sea sensible a los aceites), margarina de aceite de maíz; aderezo para ensaladas espesadas con fécula de maíz; mayonesa
Postres y dulces	Los siguientes si no tienen maíz: galletas dulces, pasteles o caramelos; azúcar; miel; lactosa; maltosa	Productos con maíz de preparación comercial: pasteles, galletas dulces, tarta de frutas o crema, panqueques, masa para tartas, pudines, cubierta para pasteles, gelatina, crema batida sin lácteos (non-dairy toppings), galletas de harina de trigo entero (graham); todo alimento con sirope de maíz rico en fructosa (HFCS); dextrosa; fructosa; caramelos hechos con sirope de arce artificial, jaleas, mermeladas o conservas; pudines; helado; jaleas; mermeladas; donuts; azúcar glasé; helado; sorbetes; fruta en almíbar
Especias y condimentos	La mayoría de las especias y condimentos; sal	Salsa de tomate (Ketchup); chop suey; salsa para barbacoa; vinagre destilado; glutamato monosódico, salsa para espaguetis
Bebidas	Leche; café; té; jugo de frutas	Bebidas de frutas; gaseosas; algunas bebidas alcohólicas; jugo de uva; café y té instantáneos; leche de soya; sustitutos de leche; crema en polvo para el café; ponche de huevo; cerveza espesa tipo ale; cerveza; whisky, bourbon; vodka; ginebra; vino
Varios	Bicarbonato de soda, crémor tártaro (cream of tartar)	Pepinillos; tacos hechos con tortillas de maíz; comida china; vinagre destilado; medicamentos en jarabe, líquidos o en cápsula; alimentos de preparación comercial para bebés; chicle; agentes leudantes; levadura; vainillina; colorante de caramelo

¿Qué fuentes de información hay sobre las dietas sin maíz?

- Libros
The Parent's Guide to Food Allergies («La guía para padres de las alergias alimenticias»), por Marianne S. Barber
Caring for the Child with Severe Food Allergies («Cuidar del niño con alergias alimenticias serias»), por Lisa Cipriano Collins, M.A., M.F.T.
- Sitios Web en Internet
 - www.Faan@foodallergy.org
(The Food Allergy & Anaphylaxis Network, La red sobre las alergias alimenticias y la anafilaxis)
 - www.aaaai.org
(American Academy of Allergy, Asthma & Immunology, Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología)

Si tengo una pregunta sobre la dieta sin maíz de mi niño, ¿a quién debo llamar?

Llame al nutricionista o médico de su niño.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana