

Tabla orientativa Alimentos con y sin gluten



**Associació Celíacs
de Catalunya**

C/ Independència, 257 - 08026 Barcelona
Tel. 934 121 789 - info@celiacscatalunya.org
www.celiacscatalunya.org

La **celiaquía** es un trastorno sistémico de base autoinmune de carácter permanente en individuos genéticamente predispuestos, inducido por la ingesta de gluten que provoca una atrofia de las vellosidades del intestino delgado que afecta a la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos. La prevalencia de celiacía en Europa se encuentra en torno al 1-2% de la población general, es casi 3 veces más frecuente en mujeres que en hombres, y de 4 a 6 veces más frecuente en adultos que en niños.

Actualmente, el único tratamiento consiste en realizar una dieta sin gluten durante toda la vida, cosa que permite la total reparación de la lesión intestinal, siempre y cuando no se exponga el intestino a nuevos contactos con gluten. La dieta sin gluten no cura la celiacía, aunque mejora su control, permite su normalización clínica y además evita las complicaciones a corto, medio y largo plazo. La ingesta de pequeñas cantidades de gluten de manera continuada puede causar trastornos importantes por lo que es muy importante evitarlo, sobre todo en personas asintomáticas.

La **sensibilidad al gluten no celiaca** (SGNC) es una patología que afecta al 6% de la población y que se manifiesta tanto con síntomas digestivos como con síntomas extradigestivos (calambres musculares, dolores óseos y articulares, fatiga,...). Se diagnostica mediante el descarte de celiacía y alergia a cereales. Los síntomas comentados aparecen unas horas después del consumo de gluten, desaparecen al eliminar este componente de la dieta y reaparecen con su reintroducción. Teniendo lo anterior en cuenta, es lógico pensar que el tratamiento (siempre bajo prescripción médica) sea la dieta sin gluten.

La Lista de Alimentos Sin Gluten que a continuación le mostramos pretende ser una herramienta de ayuda tanto para realizar la compra, como para la elaboración de sus menús. Se aconseja consumir alimentos libres de gluten por naturaleza (carne, pescado, huevos, leche, verduras,...), así como productos específicos elaborados a partir de cereales sin gluten (arroz, maíz, tapioca,...) con el objetivo de mantener una dieta variada y equilibrada. **Es importante verificar el etiquetado de los productos "Sin Gluten", y evitar la contaminación cruzada durante la manipulación y/o elaboración de alimentos.**

 Tipo de alimento	 Alimentos libres de gluten por naturaleza	Alimentos que contienen gluten o susceptibles de contenerlo (Consultar Lista de alimentos sin gluten)
 ACEITES Y GRASAS COMESTIBLES	Aceite vegetal (oliva, girasol, orujo, coco,...) Grasas animales: manteca de cerdo, mantequilla y tocino.	Aceites con hierbas aromáticas. Margarina.
 ALIMENTOS INFANTILES	Leche de inicio, continuación y crecimiento. Harinas instantáneas sin gluten, papillas listas para consumir sin gluten.	Leche de crecimiento con cereales. Potitos de inicio.
 AZÚCAR Y EDULCORANTES	Azúcar blanco y moreno. Almíbar. Miel y melazas (miel de caña). Edulcorantes (sin aditivos). Jarabe de glucosa, maltodextrina o dextrosa (incluso si derivan de cereales con gluten)	Azúcar glas, aromatizados (vainilla).
 BEBIDAS ALCOHÓLICAS	Todos los vinos, incluidos los espumosos. Cava, champagne y sidra. Bebidas destiladas: brandy, coñac, aguardiente, anís, cazalla, pacharán, ratafia, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky...	Bebidas cremosas. Cerveza.
 BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS	Refrescos (naranja, limón, cola, lima, tónica, soda gaseosa, sifón, bitter). Achicoria. Café (natural, torrefacto, mezcla o descafeinado): en grano o molido, Instantáneo (Ing.: café/café descafeinado), cápsulas (sin aromas ni otros ingredientes). Infusiones de hierbas sin aromas sin procesar (flor, hojas,...)	Infusiones con aromas.
 CACAO	Cacao puro en polvo. Manteca de cacao.	Productos que contengan chocolate: tabletas, bombones, cremas de untar, preparados en polvo...
 CARNE Y PRODUCTOS CÁRNICOS	Todo tipo de carnes y vísceras (frescas o congeladas). Bacón, panceta y lacón: fresco, salado, cocido o semicocido (no loncheado). Jamón/paleta curado y cecina. Jamón cocido (calidad extra).	Listas para consumir, con salsa... Productos picados: salchichas, frankfurt, hamburguesas, patés, embutidos, carne picada... Productos precocinados o preparados
 CEREALES	SIN MOLER / ENVASADOS: arroz, maíz, trigo sarraceno/alforfón, mijo, sorgo, teff, quinoa, amaranto, sésamo, soja, tapioca. Harinas y pastas especiales sin gluten. Pan, galletas, productos de panadería y pastelería elaborados con harinas especiales sin gluten.	Trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale, avena no certificada. Productos elaborados a partir de cereales sin gluten (arroz, quinoa, etc.): harinas, pasta...



Tipus d'aliment

✓ **Aliments lliures de gluten per naturalesa**

Aliments que contenen gluten o que cal consultar (Veure Llista d'aliments sense gluten)



COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

Jalea Real fresca y liofilizada.
Polen granulado.

Productos no etiquetados "Sin Gluten".



APERITIVOS ENCURTIDOS

Olivas (con o sin hueso).
Pepinillos, cebolletas... sin aromas ni especias.

Olivas rellenas
Olivas con aromas, especias...



ESPECIAS Y CONDIMENTOS

Especias: todas las naturales envasadas sin moler o sin trocear (grano, hoja...). Raíz de regaliz. Colorantes y aromas naturales sin moler: azafrán, vainas de vainilla, canela en rama... Sal. Vinagre de vino, de manzana o sidra y de Módena.

Especias molidas, mezcla de especias, a granel...
Cremas de vinagre.



FRUTAS Y ZUMOS DE FRUTA

Todas las frutas frescas, al natural o en compota. Fruta en almibar. Frutas confitadas. Zumo, néctar de fruta natural o mosto. Mermeladas y confituras. Dulce de membrillo.

Frutas glaseadas. Mermeladas o confituras con otros ingredientes a parte de la fruta. Frutas IV gama (preparadas y listas para el consumo), frutas deshidratadas...



FRUTOS SECOS

Naturales enteros: con o sin cáscara (crudos).
Frutos desecados.

Higos desecados (recubrimiento de harina).
Frutos secos tostados, fritos, salados o con azúcar, en polvo, troceados...



GOLOSINAS HELADOS

Helados de agua (polos de limón, cola, etc.)

Resto de helados.
Todas las golosinas.



HUEVOS Y DERIVADOS

Huevos frescos, refrigerados y desecados.
Derivados de huevo: huevo en polvo, yema deshidratada, clara desecada, huevo líquido pasteurizado.

Huevo hilado.
Huevo liofilizado.



LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche: esterilizada o UHT, evaporada, condensada, concentrada... Leches especiales (enriquecidas, fermentadas, en polvo...) Yogur: natural, de sabores (sin trozos), líquidos, enriquecidos. Griego (natural). Quesos: todo tipo (fresco, tierno, semicurado o curado), Entero o Cuña (no loncheados). Cuajada. Cuajo. Mató. Kéfir. Nata.

Yogur con trozos de fruta u otros alimentos
Postres lácteos: natilla, flan, mousse...
Quesos manipulados: para untar, rallados, loncheados, en porciones, en dados...
Helados



LEVADURA

Levadura fresca de panadería (Sacharomyces cerevisiae). Gasificantes: bicarbonato sódico y ácido tartárico.

Levadura química.



PESCADO Y MARISCO

Todos los pescados (blancos y azules) y mariscos: frescos, salados, desecados, ahumados, congelados...
Conservas al natural y en aceite (oliva, girasol o mezcla de aceites vegetales).

Surimi y sucedáneos de pescado.
Productos preparados o precocinados.



SEMILLAS

Todas



SOPAS Y SALSAS

Caldos, salsas caseras elaboradas con harinas sin gluten.

Caldos y salsas comerciales.
Pastillas de caldo.



TUBÉRCULOS Y PRODUCTOS DERIVADOS

Patatas, boniatos, batatas, yuca, chufa...
Conservas de patata al natural, cocidas y/o congeladas.

Patatas prefritas congeladas.
Productos derivados: horchata, harinas...



VERDURAS Y LEGUMBRES

Todas las verduras y hortalizas, hongos y setas comestibles. Conservas de verduras, hortalizas y legumbres cocidas "al natural", con o sin sal. Verduras y hortalizas congeladas, deshidratadas, sin cocinar. Legumbres secas (no granel) o en conserva al natural.

Verduras y hortalizas precocinadas.
Verduras IV gama, verduras listas para el consumo (cremas, purés...)



OTROS

Garrofin (E-410), Goma Guar (E-412), Goma Arábica (E-414), Cola de pescado (gelatina neutra en láminas).