



# **Classificació d'Aliments**

**SENSE GLUTEN**

**DE RISC**

**PROHIBITS**



**Associació Celíacs  
de Catalunya**

**La malaltia celíaca** és una patologia crònica que es presenta en individus genèticament predisposats, en els quals el sistema immune reacciona al consum de gluten i ataca el propi organisme. El consum de gluten, encara que sigui en molt poca quantitat, ocasiona lesions a l'intestí prim de la persona celíaca atrofiant les vellositats, part de l'intestí que absorbeix els nutrients, amb greus conseqüències per a la salut del pacient.

Actualment es coneixen altres patologies relacionades amb la ingesta de gluten:

- ▶ sensibilitat al gluten/blat no celíaca
- ▶ al·lèrgia als cereals que contenen gluten

## PATOLOGIES RELACIONADES AMB LA INGESTA DE GLUTEN

Celíaquia

Prevalença  
**1/100**

Sensibilitat al gluten/blat no celíaca

Prevalença  
**6/100**

Al·lèrgia als cereals que contenen gluten

Prevalença  
**1/1.000**

**L'únic tractament** per a totes aquestes patologies és el seguiment d'una **dieta sense gluten (DSG) estricta durant tota la vida.**

El correcte seguiment de la dieta sense gluten es basa en dos pilars:

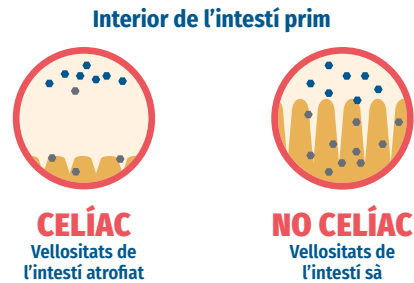


**L'ELECCIÓ DELS ALIMENTS**



**LA CORRECTA MANIPULACIÓ**  
per evitar contaminació encreuada amb gluten.

En el cas de la celiàquia, el consum reiterat de petites quantitats no visibles (traces) de gluten, activa la resposta immunològica de l'organisme (anticossos) i la inflamació de l'intestí, la qual cosa, impedeix la correcta absorció de nutrients i la desaparició de la simptomatologia.



SEGONS LA PRESENCIA-ABSÈNCIA DE GLUTEN, ELS ALIMENTS ES PODEN CLASSIFICAR DE LA MANERA SEGÜENT:

# Aliments

**Genèrics**

Naturalment lliures de gluten

**Processats**

Sense gluten

Susceptibles de contenir gluten

**Prohibits**

El Reglament 1169/2011 sobre Informació al consumidor, determina que l'etiquetatge dels aliments genèrics no ha de fer esment a l'absència de gluten i cita textualment "La informació alimentària no induirà a l'error, en particular, en atribuir a l'aliment efectes o propietats que no posseeix (art. 7 b)." En canvi, els aliments processats sempre han de presentar l'esment o logotip «sense gluten» per poder ser consumits per la persona celíaca. L'ús d'imatges o esments facilita el reconeixement dels productes aptes per a les persones celíaques i indica que han estat elaborats tenint en compte les seves necessitats.











Una correcta dieta sense gluten ha de basar-se en una abundant i regular ingesta d'aliments genèrics (naturalment sense gluten: verdures, fruites, carn, peix, ous...) i, a més, complementar-la amb aliments processats sense gluten (pasta, pa...) en funció de l'activitat quotidiana.


La taula orientativa d'aliments sense gluten, de risc i prohibits que a continuació mostrem, pretén ser una eina d'ajuda per realitzar la compra i també per a l'elaboració dels menús sense gluten.




PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>ADDITIVS</b> 			Additius que continguin gluten (d'obligada declaració en etiqueta)
<b>ALGUES</b> 	Totes*		
<b>ALIMENTS INFANTILS</b> 	Llet d'inici (0-12 mesos) continuació (1-3 anys) i creixement (+3 anys)	Llet de creixement amb cereals, potets, farines instantànies, farinetes a punt per consumir	
<b>APERITIVS I ENVINAGRATS</b> 	Olives (amb o sense pinyol), cogombrets, cebetes..., sense aromes ni espècies	Olives farcides, amb aromes, espècies..., envinagrats amb altres ingredients, patates fregides i altres snacks de bossa, crispetes...	
<b>BEGUDES ALCOHÈLIQUES</b> 	Tots els vins, inclosos els espumosos, cava, xampany i sidra begudes destil·lades: brandi, conyac, aiguardent, anís, cassalla, patxaran, ginebra, rom, tequila, vodka, whisky (sense altres ingredients o aromes), vermut	Begudes cremoses, cervesa de cereals aptes sense esment o logotip «sense gluten», licors, Tinto de verano	Cervesa, begudes artesanals: ratafia, patxaran...
<b>BEGUDES NO ALCOHÈLIQUES</b> 	Aigua embotellada i aigua amb gustos (amb o sense gas), refrescs: taronja, llimona, cola, llima, tònica, soda, gasosa, sifó, biter (light, sense sucre, sense cafeïna), cafè en gra o mòlt (natural, torrefacte, barreja o descafeïnat), instantani (ingredients: cafè, cafè descafeïnat, càpsules (sense aromes ni altres ingredients), xicoira,	Begudes isotòniques, begudes energètiques, begudes vegetals (no làcties): soja, ametlla, quinoa, civada..., begudes a punt per al consum a base de fruita, amb cafè o xocolata, amb begudes vegetals, infusions (totes)	Infusions d'herbes a granel

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>CACAU</b> 	Cacau pur en pols, mantega de cacau	Productes que continguin xocolata: rajoles, bombons, cremes d'untar, preparats en pols...	
<b>CARN I PRODUCTES CARNIS</b> 	Tota mena de carnis i vísceres (fresques o congelades) que no continguin altres ingredients (a excepció de conservants), pernil cuit (qualitat extra)	Productes picats: salsitxes, frankfurts, hamburgueses, patès, embotits, carn picada..., productes carnis fumats, macerats, amb salsa, precuinats o preparats, bacó, cansalada i braó de porc: fresc, salat, cuit o semicuit (no llençat), pernil i paleta curada, embotits llençats	Carn i productes carnis dispensats - manipulats «in situ», productes carnis arrebossats o empanats
<b>CEREAIS I PSEUDOCEREAIS</b> 	SENSE MOLDRE i ENVASATS: arròs, blat de moro, blat sarraí, «fajol», mill, sorgo, teff, quinoa, amarant, sèsam, soja, tapioca.	Productes elaborats a partir de cereals aptes (arròs, quinoa...): farines, pasta..., civada*, midó de blat, midó de cereals aptes (en ambdós casos és necessari garantir la seva aptitud), fibres vegetals (p.e. psyllium), crispetes de blat de moro (a granel, a punt per al consum o de microones), vasos d'arròs, quinoa..., a punt per al consum	Blat, ordi, sègol, espelta, Kamut®, Triticale, civada no certificada (farines derivades dels cereals anteriors), farines de cereals sense menció o logotip «sense gluten»

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>COMPLEMENTS ALIMENTARIS</b> 	Gelea Reial fresca i liofilitzada, pol·len granulats		Productes sense menció o logotip «sense gluten»
<b>ESPÈCIES I CONDIMENTS</b> 	Espècies: totes les naturals envasades sense moldre o sense trossejar (gra, fulla...), colorants i aromes naturals sense moldre: safrà, beines de vainilla, canyella en branca, arrel de regalèssia, sal, vinagre de vi, de poma o sidra, amb denominació d'origen (p.e. Mòdena...)	Espècies mòltes i barreja d'espècies, crema de vinagre	Espècies a granel, comí en gra
<b>FRUITA SECA</b> 	Natural sencera: amb o sense closca (crua)	Fruita seca torrada, fregida, salada o amb sucre, en pols, trossejada..	
<b>FRUITES I SUCS DE FRUITA</b> 	Fruites fresques, conserves: fruites en el seu suc, en compota o en almívar, fruites dessecades: dàtils, prunes..., fruites deshidratades: plàtan, poma..., fruites confitades i glacejades, suc, nèctar o most, melmelades i confitures,	Fruites a punt per al consum: trossejades, envasades, en pols i laminades, figues dessecades (recobriments de farina), melmelades o confitures amb altres ingredients a part de la fruita, codonyat	
<b>LLAMINADURES I GELATS</b> 	Gelats d'aigua (gelats de llimona, cola...)	Llaminadures, caramels i gelats no identificats amb menció o logotip «sense gluten»	Llaminadures a granel (fins i tot si l'envàs principal té l'esment o el logotip «sense gluten»)

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>LLAVORS</b> 	Totes*		
<b>LLEGUMS</b> 	Llegums cuits al natural: cigrons o mongetes, cigrons secs o mongetes seques	Llegums cuits al natural: llenties, llenties seques	Llegums a granel (crus o cuits)
<b>LLET I PRODUCTES LACTIS</b> 	Llet: esterilitzada o UHT, evaporada, condensada, concentrada..., llets especials (sense lactosa, enriquides, fermentades, en pols...), iogurt: natural (sencer, desnatat, enriquit, ensucrat...), iogurt grec (natural), formatges: fresc, tendre, semicurat o curat, sencer o falca (no lencats) sempre que indiqui en la denominació la paraula «formatge», quallada, quall, mató, quefir, nata o doble nata (contingut en mat. grassa major de 30 - 50%)	logurt de gustos, amb o sense trossos de fruita o altres aliments, formatges manipulats i succedanis: per untar, ratllats, lencats, en porcions, a daus..., postres lactis: natilla, flam, mousse..., postres de soja, coco..., gelats, nata lleugera (contingut en mat. grassa inferior al 30%)	logurt amb cereals que contenen gluten
<b>LLEVAT</b> 	Llevat fresc de fleca ( <i>Saccharomyces cerevisiae</i> ), gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric	Llevat químic	

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>OLIS I GREIXOS COMESTIBLES</b> 	Oli vegetal (oliva, gira-sol, orujo...), greixos animals: (llard de porc, mantega i cansalada)	Olis aromatitzats o amb herbes aromàtiques, margarina	
<b>OUS I DERIVATS</b> 	Ous frescos, refrigerats i dessecats, derivats d'ou: ou en pols, rovell deshidratat, clara dessecada, ou líquid pasteuritzat	Productes que continguin ou i ovoproductes (p.e. truita de patates precuinada, ou filat...)	
<b>PEIX I MARISC</b> 	Peixos (blanc i blau) i marisc: fresc, salat i en salaó, dessecat, fumat, congelat..., conserves al natural, en oli (oliva, gira-sol o barreja d'olis vegetals), a la llimona..., tinta de calamar (tinta de cefalòpode i sal)	Surimi i succedanis de peix, productes preparats (paté, conserves amb salsa...) o precuinats	Productes arrebossats o que continguin cereals amb gluten
<b>PLATS PREPARATS</b> 		Verdures i hortalisses preparades per al consum (cremes, purés...)	
<b>PRODUCTES VEGANS I VEGETARIANS</b> 		Miso, tofu al natural, de gustos, marinat..., tempeh, tahini, garrofa, soja texturada, «nata» vegetal, salsa tamari	Seitan, salsa de soia
<b>SOPES I SALSES</b> 		Brous i salses comercials, sopes deshidratades, en juliana, pastilles de brou	

PRODUCTE	SENSE GLUTEN	REVISAR L'ETIQUETA DE RISC	PROHIBITS
<b>SUCRE I EDULCORANTS</b> 	Sucre blanc i bru, almívar, mel i melasses (mel de canya), edulcorants, inclosa l'estèvia, xarop d'atzavara, xarop de glucosa, maltodextrina o dextrosa (fins i tot si deriven de cereals amb gluten)	Sucre glaç, sucre aromatitzat (p.e. vainilla), mel amb altres ingredients	
<b>TUBERCLES I PRODUCTES DERIVATS</b> 	Patates, moniatos, batates, iuca, xufla..., conserves de patata «al natural», cuites	Patates prefregides congelades, patates congelades, flocs de puré de patates, productes derivats: orxata, farines...	
<b>VERDURES</b> 	Totes les verdures i hortalisses, fongs i bolets comestibles frescos, congelats, deshidratats, sense cuinar, conserves de verdures - hortalisses «al natural», minestra de verdures congelades	Verdures i hortalisses precuinades	Verdures i hortalisses empanades o arrebossades amb farines de cereals amb gluten

Des del Departament tècnic-científic de l'Associació Celiacs de Catalunya us recomanem revisar sempre l'etiqueta dels productes genèrics per comprovar que no hi ha cap missatge que alerti del contingut en gluten.

Si teniu qualsevol dubte, consulteu-nos!  
[info@celiacscatalunya.org](mailto:info@celiacscatalunya.org) | 934 121 789



**Associació Celíacs  
de Catalunya**