

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Sin gluten

De riesgo

Prohibidos

Edición 2021



Associació Celíacs
de Catalunya

¿Qué es la celiaquía?

La **enfermedad celíaca** es una patología crónica que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, en los que, el sistema inmune reacciona al consumo de gluten y ataca al propio organismo.

El consumo de gluten, aunque sea en muy poca cantidad, ocasiona lesiones en el intestino delgado de la persona celíaca atrofiando las vellosidades, parte del intestino que absorbe los nutrientes, con graves consecuencias para la salud del paciente.

Actualmente se conocen otras patologías relacionadas con la ingesta de gluten: la **sensibilidad al gluten/trigo no celíaca** y la **alergia** a los cereales que contienen gluten.



Associació Celíacs
de Catalunya

Patologías relacionadas con la ingesta de gluten

CELIAQUÍA

Prevalencia 1/100

**ALERGIA A
LOS CEREALES
QUE CONTIENEN
GLUTEN**

Prevalencia 1/1000

**SENSIBILIDAD AL
GLUTEN/TRIGO NO
CELÍACA**

Prevalencia 6/100

El único tratamiento para todas estas patologías es el seguimiento de una **dieta sin gluten (DSG) estricta durante toda la vida.**

El correcto seguimiento de la dieta sin gluten se basa en dos pilares: LA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS y EL CONTROL DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA CON GLUTEN DURANTE LA MANIPULACIÓN. .

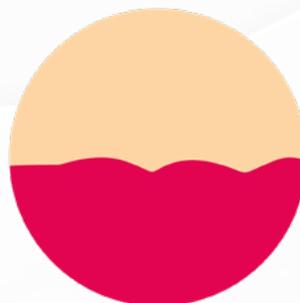
En el caso de la celiaquía, el consumo reiterado de pequeñas cantidades no visibles (trazas de gluten) activa la respuesta inmunológica del organismo y en consecuencia se producen anticuerpos que provocan la inflamación del intestino, impidiendo la correcta absorción de nutrientes y la desaparición de la sintomatología.

Interior del intestino delgado



NO CELÍACO

Vellosidades del intestino sano



CELÍACO

Vellosidades del intestino atrofiado

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Según el riesgo de contener gluten, podemos clasificar los alimentos de la siguiente manera:

GENÉRICOS Naturalmente libres de gluten

PROCESADOS Sin gluten
Susceptibles de contener gluten

PROHIBIDOS

El Reglamento 1169/2011 sobre Información al consumidor, determina que los alimentos genéricos no deben hacer mención a la ausencia de gluten y cita textualmente “La información alimentaria no inducirá a error, en particular:

- A) atribuyendo a alimentos efectos o propiedades que no tiene;
- B) insinuando que un alimento tiene características especiales, cuando, en realidad todos los alimentos similares tienen estas mismas características;
- C) sugiriendo, mediante representaciones pictóricas, la presencia de un determinado alimento o ingrediente. (Artículo 7.1)”

En cambio, los **alimentos procesados siempre deben presentar el icono o mención «sin gluten»** para poder ser consumidos por la persona celíaca. El uso de iconos o menciones facilita el reconocimiento de los productos aptos para las personas celíacas e indica que han sido elaborados teniendo en cuenta sus necesidades.

Una correcta dieta sin gluten debe basarse en una abundante y regular ingesta de alimentos genéricos (naturalmente sin gluten: verduras, frutas, carne, pescado, huevos...) y, además, complementarla con alimentos procesados sin gluten (pasta, pan...) en función de la actividad cotidiana.

Tabla de alimentos

La tabla orientativa de **alimentos sin gluten, de riesgo y prohibidos** que a continuación mostramos, pretende ser una herramienta de ayuda para realizar la compra y también para la elaboración de menús sin gluten.

	SIN GLUTEN	DE RIESGO (REVISAR EL ETIQUETADO)	PROHIBIDOS
Aceites y grasas comestibles	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite vegetal: oliva, girasol, orujo, etc. • Grasas animales: manteca de cerdo, tocino y mantequilla (materia grasa superior al 80%) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceites aromatizados o con hierbas aromáticas. • Grasa vegetal: margarina • Grasas lácteas: todas con materia grasa inferior al 80%, ej. mantequilla fácil de untar 	-
Aditivos		Todos*	-
Algas	Todas*		-
Alimentos infantiles	Leche de inicio (0-12 meses), continuación (1-3 años) y crecimiento (+3 años)	<ul style="list-style-type: none"> • Harinas instantáneas, papillas preparadas para el consumo • Leche de crecimiento con cereales • Potitos 	-
Aperitivos y encurtidos	<ul style="list-style-type: none"> • Encurtidos sin aromas ni especias (ej. pepinillos, cebolletas, etc.) • Olivas (con o sin hueso) 	<ul style="list-style-type: none"> • Encurtidos con otros ingredientes • Olivas rellenas, con aromas o especias • Patatas fritas y otros snacks de bolsa, palomitas, etc. 	-
Azúcar y edulcorantes	<ul style="list-style-type: none"> • Almíbar • Azúcar blanco y moreno • Edulcorantes, incluida estevia y sirope de agave • Jarabe de glucosa, maltodextrina o dextrosa (incluso si derivan de cereales con gluten) • Miel y melazas (miel de caña) 	<ul style="list-style-type: none"> • Azúcar glas, azúcar aromatizado (ej. vainilla) • Caramelo líquido • Miel con otros ingredientes • Siropes 	-

	SIN GLUTEN	DE RIESGO (REVISAR EL ETIQUETADO)	PROHIBIDOS
Bebidas alcohólicas	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas destiladas: brandy, coñac, aguardiente, anís, cazalla, pacharán, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky (sin otros ingredientes o aromas) • Cava, champagne y sidra • Todos los vinos, incluidos los espumosos • Vermut 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas cremosas • Cerveza de cereales aptos sin mención o logo «sin gluten» • Licores • Sangría • Tinto de verano 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas artesanales: • Ratafía, Pacharán, etc. • Cerveza
Bebidas no alcohólicas	<ul style="list-style-type: none"> • Achicoria • Agua embotellada y agua de sabores (con o sin burbujas) • Bebidas energéticas • Café: en grano o molido (natural, torrefacto, mezcla o descafeinado), instantáneo (ingredientes: café/café descafeinado), cápsulas (sin aromas ni otros ingredientes) • Refrescos: naranja, limón, cola, lima, tónica, soda, gaseosa, sifón, bitter (light, sin azúcar, sin cafeína) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bebidas energéticas • Bebidas isotónicas • Bebidas preparadas para el consumo a base de fruta, con café o chocolate, con bebidas vegetales, etc. • Bebidas vegetales (no lácteas): soja, almendra, quínoa, avena, alpiste, etc. • Infusiones: todas (monoplanta, con especias, frutas u otros ingredientes) 	<p>Infusiones de hierbas a granel</p>
Cacao	<ul style="list-style-type: none"> • Cacao puro en polvo • Manteca de cacao 	<p>Productos que contengan cacao: todos (tabletas, bombones, cremas de untar, preparados en polvo, etc.)</p>	-
Carne y productos cárnicos	<ul style="list-style-type: none"> • Jamón/Paleta ibérica (pieza entera/no loncheado) • Jamón serrano (pieza entera/no loncheado) • Todo tipo de carnes y vísceras (frescas o congeladas) que no contengan otros ingredientes (a excepción de conservantes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Bacón, panceta y lacón: fresco, salado, cocido o semicocido (no loncheado) • Embutidos: todos, (incluido el jamón cocido calidad extra) Jamón/Paleta curada • Productos cárnicos: ahumados, macerados, en salsa, precocinados o preparados • Productos picados: salchichas, frankfurt, hamburguesas, patés, embutidos, carne picada, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne y productos cárnicos dispensados-manipulados «in situ» • Productos cárnicos rebozados o empanados

	SIN GLUTEN	DE RIESGO (REVISAR EL ETIQUETADO)	PROHIBIDOS
Cereales y pseudocereales	Sin moler y envasados: arroz, maíz, trigo sarraceno/alforfón, mijo, sorgo, teff, quínoa, amaranto, sésamo, soja, tapioca	<ul style="list-style-type: none"> ● Almidón de trigo, almidón de cereales aptos (en ambos casos es necesario garantizar su aptitud) ● Avena con mención o logo “sin gluten” ● Fibras vegetales (ej. psyllium) ● Palomitas de maíz (a granel, preparadas para el consumo o de microondas) ● Productos elaborados a partir de cereales aptos (arroz, quínoa, etc.): harinas, pasta, pan, et. ● Quínoa* ● Vasitos de arroz, quínoa, etc. listos para el consumo 	<ul style="list-style-type: none"> ● Harinas o productos elaborados a partir de los cereales anteriores ● Trigo, cebada, centeno, espelta, Kamut®, Triticale, avena no certificada
Complementos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"> ● Jalea Real fresca y liofilizada ● Polen granulado 	Cualquier complemento en pastilla, polvo, etc.	-
Especias y condimentos	<ul style="list-style-type: none"> ● Colorantes y aromas naturales, sin moler: azafrán, vainas de vainilla, canela en rama ● Especias: todas las que se encuentran en su estado natural (sin moler o sin trocear) y envasadas (ej. grano, hoja, etc.) ● Raíz de regaliz ● Sal ● Vinagre de vino, de manzana o de sidra, con denominación de origen (ej. Módena, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Crema de vinagre ● Especias molidas y mezcla de especias 	-
Frutas y zumos de fruta	<ul style="list-style-type: none"> ● Conservas: frutas en su jugo, en compota o en almíbar ● Dulce de membrillo ● Fruta desecada (ej. dátiles, ciruelas, etc.) y fruta deshidratada (ej. plátano, manzana, etc.) ● Fruta fresca ● Frutas confitadas y glaseadas ● Mermeladas y confituras ● Zumo, néctar o mosto 	<ul style="list-style-type: none"> ● Higos desecados (recubrimiento de harina) ● Frutas preparadas para el consumo: troceadas y envasadas ● Mermeladas o confituras con otros ingredientes a parte de la fruta 	-

	SIN GLUTEN	DE RIESGO (REVISAR EL ETIQUETADO)	PROHIBIDOS
Frutos secos	Enteros: con o sin cáscara (crudos)	<ul style="list-style-type: none"> ● Harinas de frutos secos (ej. almendra) ● Tostados, fritos, salados o con azúcar ● Troceados, en granillo, en polvo, etc. 	-
Golosinas y helados	Helados de agua (polos de limón, cola, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> ● Caramelos duros ● Cualquier otro helado ● Granizados ● Todas las golosinas 	Golosinas a granel (incluso si el envase original contiene mención o logo «sin gluten»)
Huevos y derivados	<ul style="list-style-type: none"> ● Derivados de huevo: huevo en polvo, yema deshidratada, clara desecada, huevo líquido pasteurizado ● Huevos frescos, refrigerados y desecados 	Productos que contengan huevo u ovoproductos (ej. tortilla de patatas precocinada, huevo hilado, etc.)	-
Leche y productos lácteos	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuajada ● Cuajo ● Kéfir ● Leche: esterilizada o UHT, evaporada, condensada, concentrada, etc. ● Leches especiales (sin lactosa, enriquecidas, fermentadas, en polvo, etc.) ● Mató ● Nata o doble nata (MG superior a 30-50%) ● Quesos: fresco, tierno, semicurado o curado, entero o cuña (no loncheados) ● Requesón ● Yogur: natural, entero, desnatado, enriquecido, azucarado, etc. ● Yogur Griego (natural) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Helados ● Nata ligera (MG inferior a 30%) ● Nata en spray ● Postres de soja, coco, etc. ● Postres lácteos: natilla, flan, mousse, etc. ● Quesos manipulados y sucedáneos para untar, rallados, loncheados, en porciones, en dados, etc. ● Yogur de sabores, con o sin trozos de fruta u otros alimentos 	Yogur con cereales que contienen gluten

	SIN GLUTEN	DE RIESGO (REVISAR EL ETIQUETADO)	PROHIBIDOS
Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> ● Garbanzos o judías cocidas al natural ● Garbanzos o judías envasadas secas 	<ul style="list-style-type: none"> ● Lentejas cocidas al natural ● Lentejas secas envasadas 	Legumbres a granel (crudas o cocidas)
Levadura	<ul style="list-style-type: none"> ● Levadura fresca de panadería (<i>Sacharomyces cerevisiae</i>) ● Gasificantes: bicarbonato sódico y ácido tartárico 	Levadura química	-
Pescado y marisco	<ul style="list-style-type: none"> ● Conservas al natural, en aceite (de oliva, de girasol o mezcla de aceites vegetales), en vinagre, al limón, etc. ● Pescado (blanco y azul) y marisco: fresco, salado y en salazón, desecado, ahumado, congelado, etc. ● Tinta de calamar (ingredientes: tinta de cefalópodo + sal) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Surimi y sucedáneos de pescado ● Productos preparados (paté, conservas en salsa, etc.) o precocinados 	Productos rebozados o que contengan cereales con gluten
Platos preparados	-	<ul style="list-style-type: none"> ● Mezcla de productos por naturaleza sin gluten (frescos, congelados, deshidratados, para reconstituir, etc.) ● Verdura y hortalizas preparadas para el consumo (cremas, purés, etc.) 	-
Semillas	Todas*	<ul style="list-style-type: none"> ● Mezcla de semillas ● Semillas en polvo 	-
Sopas y salsas	-	<ul style="list-style-type: none"> ● Caldos y salsas comerciales ● Pastillas de caldo ● Sopas deshidratadas, en juliana 	-

	SIN GLUTEN	DE RIESGO (REVISAR EL ETIQUETADO)	PROHIBIDOS
Productos veganos y vegetarianos	-	<ul style="list-style-type: none"> ● Miso ● «Nata» vegetal ● Salsa tamari ● Tahini, Algarroba, soja texturizada, etc. ● Tempeh ● Tofu al natural, de sabores, marinado, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salsa de soja ● Seitan
Tubérculos y productos derivados	<ul style="list-style-type: none"> ● Conservas de patata al natural, cocidas ● Patatas, boniatos, batatas, yuca, chufa, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Copos de puré de patatas ● Patatas pre-fritas y congeladas ● Productos derivados: horchata, harinas, almidón, etc. 	-
Verduras	<ul style="list-style-type: none"> ● Conservas de verduras y/o hortalizas al natural ● Menestra de verduras congeladas ● Todas las verduras y hortalizas, hongos y setas comestibles frescas, congeladas, deshidratadas, sin cocinar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Verduras y hortalizas precocinadas ● Verduras y hortalizas preparadas para el consumo (cremas, purés) 	Verduras y hortalizas empanadas o rebozadas con harinas de cereales con gluten

*Estos productos a pesar de ser Alimentos genéricos (naturalmente libres de gluten) pueden fácilmente contaminarse en el proceso de envasado y manipulación. Por este motivo recomendamos revisar el etiquetado para comprobar que NO presentan la leyenda “Puede contener trazas de gluten”.

Esta recomendación es aplicable a cualquier alimento libre de gluten por naturaleza.

MG=materia grasa



**Associació Celíacs
de Catalunya**