



SIN GLUTEN

DE RIESGO

PROHIBIDOS



**Associació Celíacs
de Catalunya**

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:

- ▶ sensibilidad al gluten/trigo no celíaca
- ▶ alergia a los cereales que contienen gluten

PATOLOGÍAS RELACIONADAS CON LA INGESTA DE GLUTEN

Celiaquía

Prevalencia
1/100

Sensibilidad al
gluten/trigo no celíaca

Prevalencia
6/100

Alergia a los
cereales que
contienen gluten

Prevalencia
1/1.000

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:



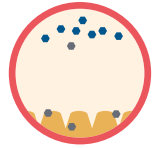
LA ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS



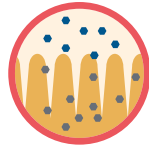
LA CORRECTA MANIPULACIÓN
para evitar contaminación cruzada con gluten.

En el caso de la **celiaquía**, el consumo reiterado de pequeñas cantidades no visibles (trazas) de gluten activa la respuesta inmunológica del organismo (anticuerpos) y la inflamación del intestino, lo que impide la correcta absorción de nutrientes y la desaparición de la sintomatología

Interior del intestino delgado



CELÍACO
Vellosidades del intestino atrofiado



NO CELÍACO
Vellosidades del intestino sano

SEGÚN LA PRESENCIA O AUSENCIA DE GLUTEN, LOS ALIMENTOS SE PUEDEN CLASIFICAR DE LA SIGUIENTE MANERA:

Alimentos

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, al atribuir al alimento efectos o propiedades que no posee" (art. 7 b). En cambio, los alimentos procesados siempre deben presentar la mención o logo «sin gluten» para poder ser consumidos por la persona celíaca. El uso de imágenes 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.





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.


PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
ACEITES Y GRASAS COMESTIBLES 	Aceite vegetal (oliva, girasol, orujo...), grasas animales: (mantequilla y tocino)	Aceites aromatizados o con hierbas aromáticas, margarina	
ADITIVOS 			Aditivos que contengan gluten (obligada declaración en etiqueta)
ALGAS 	Todas*		
ALIMENTOS INFANTILES 	Leche de inicio (0-12 meses), continuación (1-3 años) y crecimiento (+3 años)	Leche de crecimiento con cereales, potitos, harinas instantáneas, papillas listas para consumir	
APERITIVOS Y ENCURTIDOS 	Olivas (con o sin hueso), pepinillos, cebolletas..., sin aromas ni especias	Olivas rellenas, con aromas o especias... Encurtidos con otros ingredientes, patatas fritas y otros snacks de bolsa, palomitas...	
AZÚCAR Y EDULCORANTES 	Azúcar blanco y moreno, almíbar, miel y melazas (miel de caña), edulcorantes, incluida estevia, sirope de agave, jarabe de glucosa, maltodextrina o dextrosa (incluso si derivan de cereales con gluten)	Azúcar glas, azúcar aromatizado (p.e. vainilla), miel con otros ingredientes	
BEBIDAS ALCOHÓLICAS 	Todos los vinos, incluidos los espumosos, cava, champagne y sidra, bebidas destiladas: brandy, coñac, aguardiente, anís, cazalla, pacharán, ginebra, ron, tequila, vodka, whisky (sin otros ingredientes o aromas), vermut	Bebidas cremosas, cerveza de cereales aptos sin mención o logo «sin gluten», licores	Cerveza, bebidas artesanales: ratafia, pacharán...

PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS 	Agua embotellada y agua de sabores (con o sin gas), refrescos: naranja, limón, cola, lima, tónica, soda, gaseosa, sifón, bitter (light, sin azúcar, sin cafeína), café en grano o molido (natural, torrefacto, mezcla o descafeinado), instantáneo (ingredientes: café/café descafeinado), cápsulas (sin aromas ni otros ingredientes), achicoria, infusiones de hierbas sin aromas y sin procesar (flor, hojas...), infusiones no molidas o troceadas (en estado natural) y envasadas	Bebidas isotónicas, bebidas energéticas, bebidas vegetales (no lácteas): soja, almendra, quínoa, avena, alpiste..., bebidas listas para el consumo a base de fruta, con café o chocolate, con bebidas vegetales, infusiones con especias, frutas u otros ingredientes	Infusiones de hierbas a granel
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) que no contengan otros ingredientes (a excepción de conservantes), jamón cocido (calidad extra)	Productos picados: salchichas, frankfurt, hamburguesas, patés, embutidos, carne picada..., productos cárnicos ahumados, macerados, en salsa, precocinados o preparados, bacón, panceta y lacón: fresco, salado, cocido o semicocido (no loncheado), jamón/paleta curado, embutidos loncheados	Carne y productos cárnicos dispensados-manipulados «in situ», productos cárnicos rebozados o empanados

PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
CEREALES Y PSEUDOCEREALES 	Sin moler y envasados: arroz, maíz, trigo sarraceno/alforfón, mijo, sorgo, teff, quínoa, amaranto, sésamo, soja, tapioca	Productos elaborados a partir de cereales aptos (arroz, quínoa...): harinas, pasta..., avena*, almidón de trigo, almidón de cereales aptos (en ambos casos es necesario garantizar su aptitud), fibras vegetales (p.e. psyllium), palomitas de maíz (a granel, listas para el consumo o de microondas), vasitos de arroz, quínoa..., listos para el consumo	Trigo, cebada, centeno, espelta, Kamut®, Triticale, avena no certificada (harinas derivadas de los cereales anteriores), harinas de cereales sin mención o logo «sin gluten»
COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS 	Jalea Real fresca y liofilizada, polen granulado		Productos sin mención o logo «sin gluten»
ESPECIAS Y CONDIMENTOS 	Especias: todas las naturales envasadas sin moler o sin trocear (grano, hoja...), colorantes y aromas naturales sin moler: azafrán, vainas de vainilla, canela en rama, raíz de regaliz, sal, vinagre de vino, de manzana o sidra, con denominación de origen (p.e. Módena...)	Especias molidas y mezcla de especias, crema de vinagre	Especias a granel

PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
FRUTAS Y ZUMOS DE FRUTA 	Frutas frescas, conservas: frutas en su jugo, en compota o en almíbar, frutas desecadas: dátiles, ciruelas..., frutas deshidratadas: plátano, manzana..., frutas confitadas y glaseadas, zumo, néctar o mosto, mermeladas y confituras, dulce de membrillo	Frutas listas para el consumo: troceadas y envasadas, higos desecados (recubrimiento de harina), mermeladas o confituras con otros ingredientes a parte de la fruta	
FRUTOS SECOS 	Naturales enteros: con o sin cáscara (crudos)	Frutos secos tostados, fritos, salados o con azúcar, en polvo, troceados...	
GOLOSINAS Y HELADOS 	Helados de agua (polos de limón, cola...)	Golosinas y helados NO identificados con mención o logo «sin gluten»	Golosinas a granel (incluso si el envase original contiene mención o logo «sin gluten»)
HUEVOS Y DERIVADOS 	Huevos frescos, refrigerados y desecados, derivados de huevo: huevo en polvo, yema deshidratada, clara desecada, huevo líquido pasteurizado	Productos que contengan huevo u ovoproductos (p.e. tortilla de patatas precocinada, huevo hilado...)	

PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS 	Leche: esterilizada o UHT, evaporada, condensada, concentrada..., leches especiales (sin lactosa, enriquecidas, fermentadas, en polvo...), yogur: natural (entero, desnatado, enriquecido, azucarado...), yogur griego (natural), quesos: fresco, tierno, semicurado o curado, entero o cuña (no loncheados) siempre que indique en la denominación la palabra «queso», cuajada, cuajo, requesón, mató, kéfir, nata o doble nata (contenido en materia grasa mayor 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
LEGUMBRES 	Legumbres cocidas al natural: garbanzos o judías, garbanzos secos o judías secas	Legumbres cocidas al natural: lentejas, lentejas secas	Legumbres a granel (crudas o cocidas)
LEVADURA 	Levadura fresca de panadería (Sacharomyces cerevisiae), gasificantes: bicarbonato sódico y ácido tartárico	Levadura química	
PESCADO Y MARISCO 	Pescados (blanco y azul) y marisco: fresco, salado y en salazón, desecado, ahumado, congelado..., conservas al natural, en aceite (oliva, girasol o mezcla de aceites vegetales), al limón..., tinta de calamar (tinta de cefalópodo y sal)	Surimi y sucedáneos de pescado, productos preparados (paté, conservas en salsa...) o precocinados	Productos rebozados o que contengan cereales con gluten

PRODUCTO	SIN GLUTEN	REVISAR LA ETIQUETA DE RIESGO	PROHIBIDOS
SEMILLAS 	Todas*		
SOPAS Y SALSAS 		Caldos y salsas comerciales, sopas deshidratadas, en juliana, pastillas de caldo	
PRODUCTOS VEGANOS Y VEGETARIANOS 		Miso, tofu al natural, de sabores, marinado..., tempeh, tahini, algarroba, soja texturizada..., «nata» vegetal, salsa tamari	Seitán, salsa de soja
TUBÉRCULOS Y PRODUCTOS DERIVADOS 	Patatas, boniatos, batatas, yuca, chufa..., conservas de patata «al natural», cocidas	Patatas pre-fritas congeladas, patatas congeladas, copos de puré de patatas, productos derivados: horchata, harinas...	
VERDURAS 	Todas las verduras y hortalizas, hongos y setas comestibles frescas, congeladas, deshidratadas, sin cocinar, conservas de verduras y/o hortalizas «al natural», menestra de verduras congeladas	Verduras y hortalizas precocinadas, verduras y hortalizas listas para el consumo (cremas, purés...)	Verduras y hortalizas empanadas o rebozadas con harinas de cereales con gluten

Desde el Departamento técnico-científico de la Associació Celiacs de Catalunya os recomendamos revisar siempre la etiqueta de los productos genéricos para comprobar que no hay ningún mensaje que alerte del contenido en gluten.

¡Ante cualquier duda, consultadnos!
info@celiacscatalunya.org | 934 121 789



**Associació Celíacs
de Catalunya**