

MANUAL PARA FACILITAR LA COMPRESIÓN DEL

# etiquetado de productos Sin Gluten



Associació Celíacs  
de Catalunya

# ***Index***

**04**

**Introducción**

**06**

**Reglamentos**

**08**

**Aditivos alimentarios**

**10**

**Mensajes  
precautorios**

**12**

**Símbolos y  
leyendas**

**14**

**Símbolo o mención  
"Sin Gluten"**

**17**

**Norma General  
Relativa a la  
Información  
Alimentaria**

**22**

**La contaminación  
cruzada en  
establecimientos  
alimentarios**

**23**

**Pasos para una  
"Cocina Sin Gluten"**

**24**

**Clasificación de los  
alimentos**

**30**

**Gluten  
en medicamentos**

**32**

**Declaración de  
alérgenos en los  
cosméticos**

**34**

**Gluten en material  
escolar**

# Introducción

Una de las preocupaciones más frecuentes que expresamos las personas celiacas es la dificultad de encontrar la información adecuada sobre la presencia o ausencia de gluten en los alimentos que deseamos consumir.

Para todas las personas es importante ser conscientes de aquello que comemos, pero las que debemos tener un control especial sobre un alimento o componente del alimento concreto porque perjudica nuestra salud, tenemos que estar muy alerta cuando leemos e interpretamos el etiquetado.

Ya hace unos años que la ley obliga a indicar en la etiqueta la presencia de alérgenos (entre los cuales se encuentra el gluten) y es requisito indispensable que los datos se muestren comprensibles y con un tipo de letra diferenciado. Aun así, a menudo hay etiquetados ambiguos y confusos, ya no sólo por la información escrita, sino por la forma en que se difunde esta información (tipología de letra, letra borrosa o tapada por el mismo envoltorio, etc.). ¿Cuántas veces no hemos tenido claro si podíamos consumir o no un producto y hemos leído y releído el etiquetado? ¿Cuántas veces no nos hemos atrevido a comprar un producto, que probablemente se podía consumir, por no estar seguros de su inocuidad?

**El propósito de esta guía es ofrecer la información necesaria para que las personas celiacas y las que tienen que comprar productos sin gluten (restauradores, familiares, amigos de celiacos, etc.) entiendan mejor el etiquetado de los productos alimentarios y, de este modo, les sea más fácil comprar de forma segura, con confianza y tranquilidad, sabiendo que los productos que consumen no perjudicarán su salud.**

**La guía también tiene el objetivo de facilitar información a los responsables de la Industria Alimentaria para proporcionarles las especificaciones necesarias sobre la gestión del gluten.**

# Celiaquía y Gluten

La Sociedad Europea de Gastroenterología Pediátrica Hepatología y Nutrición (ESPGHAN) define la celiquía como un trastorno multisistémico de base autoinmune y de carácter permanente en individuos genéticamente predispuestos, inducido por la ingesta de gluten que provoca una atrofia en las vellosidades del intestino delgado, y por lo tanto, afecta a la capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos.

Dicho de otra forma, la celiquía es una enfermedad crónica que se presenta en individuos genéticamente predispuestos a los que el sistema inmunitario reacciona al consumo de gluten y ataca al propio organismo, produciendo inflamación y daños en el intestino delgado. Otros signos y síntomas, como por ejemplo osteoporosis, infertilidad, retraso en el crecimiento, etc., son complementarios.

Hay que destacar que en la “Clasificación Internacional de Enfermedades” (CIE-9), la enfermedad celiaca (EC) se encuentra encuadrada dentro del grupo “otras enfermedades del sistema digestivo” y no se asimila con el término “intolerancia” (y mucho menos con el de alergia). Por lo tanto, el término “intolerancia” ya no define la celiquía y se desaconseja su uso.

Las personas celiacas nacen con la predisposición genética a desarrollar la enfermedad y esta se puede manifestar en cualquier etapa de la vida, desde la infancia hasta la vejez.

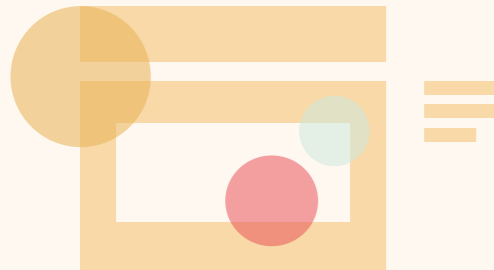
Los síntomas de la enfermedad celiaca varían considerablemente en cada individuo. No siempre se sufren síntomas digestivos (vómitos, diarrea, barriga hinchada, etc.), los cuales son más típicos en niños. La anemia, la osteoporosis, cefaleas..., también pueden ser síntomas de una celiquía no diagnosticada o de una celiquía no tratada correctamente.

**El único tratamiento, hoy por hoy, de la enfermedad celiaca es hacer una dieta estricta sin gluten durante toda la vida**

La ingesta de gluten, aunque sea en muy poca cantidad (>20ppm) ocasiona lesiones en el intestino delgado de la persona celiaca y el daño intestinal se produce incluso cuando no hay sintomatología externa. Por suerte, el intestino se recupera progresivamente cuando la persona sigue la Dieta Sin Gluten de manera estricta: los síntomas desaparecen y hay una reducción del riesgo de sufrir complicaciones.

>20ppm

**Gluten:** es una proteína que se encuentra en los cereales: trigo, cebada, centeno, avena, espelta, Kamut® y Triticale.



# El etiquetado de los alimentos

## REGLAMENTOS

Afortunadamente existen una serie de leyes que establecen las pautas que, tanto fabricantes como establecimientos que trabajan con productos alimentarios tienen que cumplir y que acercan la información del producto al consumidor.

Esta legislación regula los criterios a seguir en los países de la Comunidad Europea, por lo cual no son de obligado cumplimiento fuera de esta. En cuanto a la importación de productos, todo aquel producto que entre en la CEE tiene que cumplir esta legislación.

### 1 Reglamento 178/2002. Principios y Requisitos Generales de la Legislación Alimentaria

El Reglamento (CE) 178/2002 de 25 de enero de 2002 sobre Principios y Requisitos Generales de la Legislación Alimentaria hace mención al etiquetado y especifica que en ningún caso se puede inducir al error o engañar al consumidor.

### 2 Reglamento 1169/2011. Sobre la información facilitada al consumidor

En el Reglamento Europeo (UE) 1169/2011 de 25 de octubre de 2011 sobre Información Facilitada al Consumidor se pretende establecer la base para garantizar un alto nivel de protección de los consumidores en relación a la información alimentaria. La aplicación de este reglamento es obligatoria desde el 13 de diciembre de 2014.

*Uno de los derechos más prácticos que establece la ley es la obligatoriedad de identificar de manera destacada la información de carácter obligatorio, para que sea muy visible y claramente legible. No puede estar tapada ni disimulada.*

### ¿CÓMO SE PUEDEN DESTACAR LOS ALÉRGENOS EN EL ETIQUETADO?

Mediante una variación del tipo de letra, de estilo, cambiando el color de fondo, con negrita, etc.

**Ingredientes:** harina de **trigo**, agua, levadura, **leche**, azúcar, aceite de girasol, sal y emulgentes

También se puede utilizar la palabra "contiene" seguida del nombre del alérgeno.

**Ingredientes:** harina de cereales (**trigo** y arroz), azúcar, aceite vegetal (palma), almidón de trigo, **leche** pasteurizada, miel, gasificantes, aromas. Contiene leche y gluten



LA INFORMACIÓN QUE SE TIENE QUE FACILITAR AL CONSUMIDOR OBLIGATORIAMENTE ES LA SIGUIENTE:

- Denominación del alimento
- Lista de ingredientes (en orden decreciente)
- Sustancias alérgenas
- Cantidad de determinados ingredientes o de determinadas categorías de ingredientes
- Cantidad limpia del alimento
- Fecha de duración mínima o de caducidad
- Condiciones especiales de conservación y utilización
- Nombre o razón social y dirección del operador
- País de origen o lugar de procedencia (si procede)
- Instrucciones de uso (si procede)
- El grado alcohólico volumétrico adquirido de las bebidas que tengan más de 1,2% en volumen de alcohol
- La información nutricional

Como se puede apreciar en la lista anterior, los ingredientes considerados alérgenos (como por ejemplo el gluten), incluidos los aditivos (disolventes, aromas, conservantes, etc.) que se utilicen en la elaboración de un alimento, se tienen que indicar obligatoriamente en la lista de ingredientes del producto, haciendo referencia clara al nombre del alérgeno.

LOS ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA EN ALIMENTOS SON:

**gluten**  
(y cereales que lo contienen)

**frutos secos con cáscara**  
y productos derivados

**crustáceos** y productos a base de crustáceos

**apio** y productos a base de apio

**huevos** y productos a base de huevo

**mostaza** y productos a base de mostaza

**pescado** y productos a base de pescado

**sésamo** y productos a base de granos de sésamo

**cacahuets** y productos a base de cacahuets

**anhídrido sulfuroso** y sulfitos

**soja** y productos a base de soja

**altramuces** y productos a base de altramuces

**leche** y derivados (incluida la lactosa)

**moluscos** y productos a base de molusco

## LOS ADITIVOS ALIMENTARIOS

son sustancias que no se consumen como “alimentos” sino que se añaden durante la elaboración del alimento con propósitos tecnológicos: conservación, mejora de las características, aportación de propiedades organolépticas (características físicas que perciben los sentidos como el sabor, la textura, el color y el olor), etc. Pueden ser de origen natural o sintético, y se añaden en cantidades muy pequeñas, de forma que no aportan valor nutricional.

Las personas celíacas a menudo se preguntan si los aditivos son aptos, puesto que se suelen denominar con palabras o números complicados que no son fáciles de reconocer, y esto genera inseguridad al no saber de qué están compuestos. Pero como los aditivos son **INGREDIENTES del producto**, están sometidos al Reglamento 1169/2011. Por lo tanto, si contienen un alérgeno, este se tiene que declarar obligatoriamente.

Los aditivos alimentarios tienen que cumplir las normativas aprobadas por la UE y hay que poder identificar su origen. Como forman parte del alimento y se consideran ingredientes, tienen que aparecer en el etiquetado con su nombre o con el número “E” pertinente (E-XXX o E-XXXX), el cual garantiza que este aditivo ha sido evaluado y aprobado por la UE.

### ¿CÓMO SE ENCUENTRAN EN EL ETIQUETADO?

#### ADITIVO SIN NINGÚN ALÉRGENO:

“Nombre del aditivo” o “E-XXX”

#### ADITIVO CON ALÉRGENO:

“Nombre del aditivo (trigo)” o “E-ZZZZ (trigo)”



Otro aspecto importante que hay que tener presente es que sólo hace falta nombrar un alérgeno una vez en la lista de ingredientes. Si uno de los ingredientes del producto es el trigo y, además, uno de los aditivos también contiene el mismo alérgeno, no hay que especificarlo 2 veces, porque la persona que lee la etiqueta ya ve en el listado de ingredientes que el alimento contiene trigo y, por lo tanto, está informada que el producto no es apto para personas que sufren patologías relacionadas con la ingesta de gluten. Esta norma se aplica a cualquiera de los alérgenos antes mencionados.

Por otro lado, los aditivos se pueden clasificar según su función, por lo que hay diferentes tipos de aditivos: aromas, colorantes, antioxidantes, espesantes, levaduras, hidrolizados de proteína vegetal, almidones, etc. De entre todos, los almidones necesitan una mención específica porque suelen ocasionar dudas frecuentemente.

**El almidón** es un carbohidrato (azúcar de absorción lenta) que se encuentra en los cereales (trigo, maíz, arroz), tubérculos (patatas, tapioca) y en algunas frutas y hortalizas con el fin de actuar de almacén y, desde siempre, ha formado parte importante de la dieta humana al ser una fuente de energía de buena calidad. Se puede añadir a los alimentos con diferentes finalidades como, por ejemplo, dar consistencia a la humedad.

Hay algunas consideraciones a tener en cuenta respecto a los almidones y almidones modificados (almidones que han pasado por un proceso físico-químico que les permite cambiar su respuesta ante el frío, el calor, mejorar la textura, etc.):

- ▶ Si provienen de un cereal con gluten (trigo, cebada, centeno, avena), la legislación (Regl. 1169/2011) obliga especificar este origen en el etiquetado: **Ejemplo:** almidón (trigo)
- ▶ Si no se especifica nada, significa que proviene de un cereal que no contiene gluten. **Ejemplo:** almidón

Lo más habitual es que provenga del maíz puesto que es el almidón más utilizado en la industria alimentaria.

**Igualmente, hay que buscar en el etiquetado del producto que contiene el almidón la mención “sin gluten”,** puesto que es un producto procesado y se tiene que tener en cuenta la posible contaminación cruzada durante el proceso de elaboración.

### ¡ALERTA!

**El almidón de trigo** podrá ser un ingrediente apto para las personas celíacas siempre que se garantice que es un producto que se ha obtenido de manera controlada y mediante controles que pueden garantizar la ausencia de proteína de gluten en su composición.

El almidón se encuentra en el grano de los cereales junto con las proteínas (gluten), de forma que si su separación es adecuada no tiene que haber presencia de gluten en su composición.

De este modo, **las personas celíacas pueden consumir un producto que contenga almidón de trigo cuando el fabricante certifique el producto con la mención o símbolo “Sin gluten”.**

## LOS MENSAJES PRECAUTORIOS: “puede contener gluten”

Actualmente no hay ninguna ley que regule formalmente el Etiquetado Precautorio de Alérgenos (EPA), pero hay que especificar que los principios generales de la seguridad alimentaria están establecidos en el artículo 36 del Reglamento (UE) 1169/2011 y pueden ser un marco de orientación.

El **Etiquetado Precautorio de Alérgenos (EPA)** hace referencia al etiquetado voluntario utilizado por los fabricantes para indicar que **uno o más alérgenos legislados podrían estar presentes en un producto de forma no intencionada** pero inevitable y, por lo tanto, representar un riesgo para los consumidores susceptibles.

Es decir, que el alérgeno no se incorpora como ingrediente pero puede aparecer en el producto de manera involuntaria durante el proceso de elaboración, por ejemplo, al producir alimentos con diferentes composiciones entre las cuales puede haber cereales con gluten.

La utilización del **Etiquetado Precautorio de Alérgenos tendría que basarse en el Principio de Cautela** establecido en el artículo 7 del Reglamento 178/2002, en el cual se establece que la industria tiene que utilizarlo cuando realiza las gestiones pertinentes que demuestran el riesgo de provocar efectos nocivos para la salud de los consumidores. En el supuesto que nos ocupa, si hay contaminación cruzada con gluten. Aun así, en la actualidad hay empresas que utilizan este tipo de etiquetado de forma abusiva y sin seguir este criterio.



*El etiquetado precautorio tendría que hacerse de una manera clara, con una única declaración y un único significado, fácil de traducir a todos los idiomas de la UE. Hoy por hoy, son habituales diferentes tipologías como las siguientes: “Puede contener (alérgeno)” o “Contiene trazas de (alérgeno)” o “Elaborado en una fábrica que utiliza (alérgeno)”.*

La utilización indiscriminada por parte de las empresas de este mensaje precautorio en sus etiquetas y el hecho de que no se realiza bajo el Criterio de Cautela podría contribuir a la pérdida de credibilidad y efectividad de los Etiquetados Precautorios de Alérgenos.

*Teniendo en cuenta que el Etiquetado Precautorio de Alérgenos es voluntario, un alimento puede contener trazas de gluten y puede no indicarse en el etiquetado. Es por este motivo que hay que buscar el símbolo o mención “Sin Gluten” si se quiere estar seguro que se controla la contaminación cruzada.*

## Contaminación cruzada y etiquetado

**¿QUÉ PASA CUANDO NO HAY NINGUNA INDICACIÓN EN EL ETIQUETADO SOBRE EL CONTENIDO DE GLUTEN EN UN PRODUCTO SUSCEPTIBLE DE CONTENER?**

*Si se leen los INGREDIENTES y ninguno contiene gluten pero no se hace ninguna mención a la contaminación cruzada...  
¿El producto es apto?*

**No es apto para los celíacos. ¿Por qué? Se debe tener presente este punto clave del etiquetado:**

**Leer los INGREDIENTES de un producto NO es suficiente para saber si es apto o no porque la normativa europea actual no tiene en cuenta la posible CONTAMINACIÓN CRUZADA producida en el proceso de elaboración o envasado.**



*La contaminación cruzada es el proceso mediante el cual un alimento, inicialmente sin gluten, lo incorpora en su composición al entrar en contacto con alimentos o restos de alimentos que contienen gluten..*

A veces, el fabricante no ha implantado los controles necesarios durante el proceso de elaboración para evitar que un producto inicialmente libre de gluten lo incorpore de manera involuntaria, por ejemplo, durante el proceso de elaboración (horneado, envasado, etc.), y tampoco realiza los controles analíticos de ausencia de gluten pertinente.

Desgraciadamente, es una situación habitual y a la cual la ley todavía no da solución.

La mejor indicación y **la única que aporta seguridad a las personas celíacas es el símbolo o mención “Sin Gluten”** que garantiza que no hay contaminación cruzada, que el producto contiene menos de 20ppm y que es apto para las personas celíacas.

Por lo tanto, **ante la ausencia de una mención o símbolo “Sin Gluten” en el etiquetado de un producto susceptible de contenerlo, NO se tiene que consumir** porque no se puede excluir la posible contaminación cruzada en su elaboración.

**Ante la duda, nunca se debe consumir un alimento del que no se está seguro.**

**Las Asociaciones de Celíacos** tenemos un papel muy importante en este ámbito, ya que publicamos guías o listas de alimentos sin gluten donde se incluyen tanto los productos etiquetados “Sin Gluten” como los productos no etiquetados que también son aptos, cuyo fabricante nos ha aportado la documentación necesaria que certifica su aptitud para el colectivo celíaco.

## REGLAMENTO DE EJECUCIÓN (UE) 828/2014.

# Símbolos y leyendas

El Reglamento de Ejecución (UE) 828/2014 de 30 de julio de 2014 para la Transmisión de Información sobre la Ausencia o Presencia de Gluten entró en vigor el 20 de julio de 2016.

Además de definir la clasificación de los productos según el contenido en gluten, esta legislación define el tipo de declaraciones que pueden llevar los productos según la cantidad de gluten que contienen y, además, especifica cuáles son las declaraciones o leyendas autorizadas.

### LOS PRODUCTOS PUEDEN LLEVAR LAS SIGUIENTES DECLARACIONES:

#### “Sin gluten”

para aquellos productos que contienen menos de 20mg/kg (ppm) de gluten, tal como se venden al consumidor final.

#### “Muy bajo en gluten”

para productos elaborados a partir de trigo, cebada, centeno, avena o sus variedades híbridas, o que contengan uno o más ingredientes elaborados a partir de estos cereales, que se hayan procesado específicamente para reducir su contenido de gluten, de forma que el producto final contiene entre 20 y 100 mg/kg (ppm) de gluten.

Como el tratamiento de la celiacía contempla únicamente la dieta estricta sin gluten, sólo aquellos productos con un contenido en gluten inferior a 20mg/kg (ppm) son aptos para las personas celiacas.

Estos productos llevan en la etiqueta el sello o mención “Sin gluten”. Las personas celiacas NO pueden consumir los productos con la mención o sello “Muy bajo en gluten”.

Ahora bien, este reglamento permite 4 leyendas posibles que pueden acompañar a las etiquetas “Sin gluten” y “Muy bajo en gluten”.

ESTAS LEYENDAS SON:

- “Elaborado específicamente para personas con intolerancia al gluten”
- “Elaborado específicamente para personas celiacas”
- “Indicado para personas con intolerancia al gluten”
- “Indicado para personas celiacas”

A CONTINUACIÓN SE MUESTRA DE FORMA GRÁFICA:

Sin GLUTEN	Menos de 20 ppm	APTO PARA CELÍACOS
Muy bajo en GLUTEN	Entre 20-100 ppm	NO APTO PARA CELÍACOS

EN AMBAS OPCIONES PUEDEN CONTENER LAS SIGUIENTES LEYENDAS

<b>Elaborado</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Para personas con intolerancia al gluten.</li><li>· Específicamente para celiacos.</li></ul>	<b>Indicado</b> <ul style="list-style-type: none"><li>· Para personas con intolerancia al gluten.</li><li>· Para celiacos.</li></ul>
---	--

## ¿QUÉ PROBLEMA HAY?

Este reglamento considera la celiacía y la intolerancia al gluten como dos enfermedades que permiten un consumo de gluten diferente, la celiacía con un contenido inferior a 20mg/kg y la intolerancia con un consumo entre 20 y 100 mg/kg. Esto es un error puesto que en ambas patologías, por prescripción médica, se tiene que realizar una dieta estricta con menos de 20mg/kg de gluten.

El hecho de no discriminar el uso de estas leyendas permite encontrar productos de dos tipos (“Sin Gluten” o “Muy bajo en gluten”) con cualquiera de las leyendas mencionadas. Este hecho genera un amplio abanico de productos mal etiquetados que se pueden encontrar en el mercado.

Ejemplos:

- ▶ **Producto con mención o sello “Sin Gluten”** y acompañado de la leyenda “Producto específicamente elaborado para intolerantes”.
- ▶ **Producto con mención o sello “Bajo contenido en gluten”** y con la leyenda “Producto apto para celiacos” > El mensaje es erróneo, puesto que un producto que contiene más de 20ppm NO ES APTO PARA CELÍACOS.

Este hecho puede derivar en:

- + Más confusiones
- + Más errores o equivocaciones en la compra

Especialmente puede confundir a las personas acabadas de diagnosticar o aquellas que no tienen bastante claro las características de la enfermedad y sus necesidades. También pueden cometer errores las personas del mundo de la restauración que no tengan formación específica en celiacía.

La consecuencia directa es el consumo del producto mal etiquetado y no apto para personas celiacas, lo que provoca alteraciones de la mucosa intestinal del celiaco y, dependiendo de la persona, pueden aparecer síntomas.

A pesar de que las Asociaciones de Celiacos luchamos por la modificación de este reglamento, hasta que no haya un cambio, **las personas celiacas tenemos que consumir sólo los productos identificados “SIN GLUTEN”, independientemente de la leyenda que los acompañe.**



# Símbolo o mención "Sin Gluten"

## SÍMBOLO "SIN GLUTEN"

Cualquier icono / símbolo o mención "sin gluten" es válida. No importa el formato, puesto que hoy por hoy, no hay obligatoriedad de hacerlo con un símbolo o logotipo específico y el fabricante escoge como informar al cliente de la ausencia de gluten.



**"Sin Gluten":** declaración VOLUNTARIA del fabricante que informa que el contenido en gluten es igual o inferior a 20ppm. Por lo tanto, apto para celíacos.

**Para que un fabricante pueda utilizar el símbolo o mención "sin gluten", es necesario que tenga presente que no es suficiente con el hecho de que en la fábrica no se utilicen materias primas con gluten. Siempre que se realiza esta declaración, el fabricante tiene que tener garantías de que el producto final contiene menos de 20ppm de gluten. Es decir, debe tener implantado un sistema de gestión interno que le permite el control del gluten en todo el proceso de elaboración: desde las materias primas hasta el producto final.**

## SÍMBOLO DEL PACTO DEL CELÍACO

La Agència Catalana de Consum de la Generalitat de Catalunya, en colaboración con la Asociación Celíacs de Catalunya, promueve este etiquetado desde el 2012 con el objetivo de mejorar la información al consumidor celíaco y favorecer la identificación de los productos aptos.

Este sello se manifiesta mediante un modelo de icono o logotipo que permite identificar de manera gráfica el producto como alimento apto para celíacos.

Es voluntario obtenerlo y comporta un compromiso entre la Agència y el fabricante, bajo el cual este último se compromete a controlar los procesos que garantizan la ausencia de gluten y, así mismo, que el producto final no sobrepasa las 20ppm.

LOS POSIBLES SÍMBOLO QUE SE PUEDEN ENCONTRAR EN LOS PRODUCTOS SON:



## EL SÍMBOLO INTERNACIONAL DE LA ESPIGA BARRADA

El Símbolo de la Espiga Barrada es el más reconocido en el ámbito internacional según estudios de consumidores celíacos, y es otorgado por las diferentes asociaciones europeas de celíacos que conforman la AOECS (Asociación de Asociaciones de Celíacos de Europa).

Es un distintivo que identifican fácilmente los consumidores que necesitan seguir una dieta sin gluten, puesto que saben que el producto que lo incorpora es apto y seguro para sus necesidades dietéticas. Este símbolo es sinónimo de verificación, control y certificación. Por lo tanto, aporta un valor añadido a los productos de fabricantes de alimentos y bebidas.

El producto que presenta este símbolo tiene la garantía de que la fábrica ha sido sometida a un control específico de gluten estricto durante todo el procedimiento de elaboración (materia prima, procedimiento de elaboración y producto final), bajo los criterios específicos que determina la AOECS para otorgar la licencia.

Se verifican anualmente los procedimientos y los productos elaborados mediante auditorías externas.

La obtención de la licencia de este símbolo es voluntaria y la solicitan las empresas que quieren ofrecer una mayor garantía y seguridad al cliente, puesto que todos los productos se someten a análisis en laboratorios acreditados para garantizar que su contenido de gluten es inferior a 20ppm. Además, la planta de fabricación se tiene que auditar una vez al año para acreditar el cumplimiento de los

requisitos establecidos en el estándar de la AOECS.

Se puede reconocer un producto certificado de este modo en el mercado cuando presenta la autorización de la AOECS, es decir, cuando el símbolo va acompañado por un número de registro.

A veces no encontramos un número bajo el símbolo y esto significa que el producto no tiene la licencia de la AOECS. Por lo tanto, el fabricante no está autorizado a usarlo y la ausencia de licencia implica la retirada del sello.



nº de licència



## ¿CUÁNDO NO SE TIENE QUE BUSCAR EL SÍMBOLO/LEYENDA “SIN GLUTEN”?

Según el reglamento 1169/2011, arte. 7, c), “la información alimentaria no inducirá a error al insinuar que el alimento posee características especiales cuando, en realidad, todos los alimentos similares poseen estas mismas características, en particular poniendo especialmente en relevo la presencia o ausencia de determinados ingredientes o nutrientes”.

Es decir, no se pueden utilizar indicaciones “sin gluten” en el etiquetado para promocionar productos que de forma natural no contienen gluten, como el arroz, el azúcar, la leche, los zumos 100% de fruta, la mantequilla, la miel, etc.

**Por ejemplo, una leche etiquetada “sin gluten” está mal etiquetada, puesto que de forma natural no contiene gluten ni tiene ninguna**

**característica respecto al gluten que la diferencia de las otras leches y, por lo tanto, la etiqueta “sin gluten” en este caso aporta una información confusa, creando sensación de incertidumbre al consumidor.**

Más adelante, en este manual se indica la clasificación de los alimentos según su contenido en gluten.



### Desde la Associació Celiacs de Catalunya

mantenemos actualizada la clasificación de los alimentos según su contenido en gluten, atendiendo a la legislación y la evolución de la industria. Es recomendable **revisar periódicamente los cambios** que se puedan producir y que se encuentran en nuestra página web [celiacscatalunya.org](http://celiacscatalunya.org). Conocer esta clasificación de los alimentos ayuda en la búsqueda de los productos a consumir.

## REAL DECRETO 126/2015.

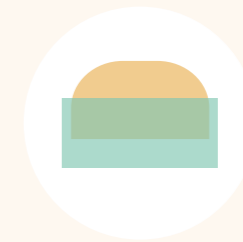
# Norma General Relativa a la Información Alimentaria

El 4 de marzo de 2015 se publicó el Real Decreto 126/2015 de 27 de febrero, (transposición del Reglamento (UE) 1169/2011), por el cual se aprueba la Norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que:



a.

SE OFRECEN  
SIN ENVASAR



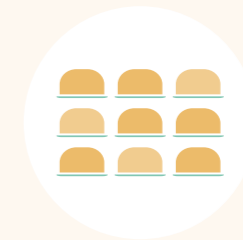
b.

SON ENVASADOS EN LOS  
LUGARES DE VENTA A  
PETICIÓN DEL CLIENTE



c.

SON ENVASADOS  
PARA SU VENTA  
INMEDIATA



d.

SE OFRECEN SIN  
ENVASAR PARA  
VENDERLOS A  
DISTANCIA

Se describen a continuación

a.

## ALIMENTOS QUE SE OFRECEN SIN ENVASAR

Son alimentos que se presentan sin envasar para venderlos a las personas consumidoras y que se encuentran en:

► **Establecimientos de restauración** restaurantes, bares, cafeterías o establecimientos similares: tienen que informar sobre las sustancias o productos que pueden provocar alergias o intolerancias. Se permite informar de los alérgenos oralmente, pero hay que disponer de esta información de manera escrita o en un apoyo electrónico en el mismo establecimiento.

► **Pequeños establecimientos (minoristas) que venden alimentos sin envasar** Los pequeños establecimientos también tienen que cumplir con la misma legislación que los establecimientos de restauración, es decir, informar sobre las sustancias o productos que pueden provocar alergias o intolerancias.

### Información obligatoria

- 1 Denominación del producto
- 2 Ingredientes del producto final
- 3 Sustancias alérgenas

De manera informativa, puede haber carteles, plafones o letreros colocados en varios lugares del establecimiento donde se indica al cliente que consulte al personal en caso de alergia o intolerancia.

Esta información se tiene que colocar en carteles, plafones o letreros de forma próxima al alimento que se vende.

**Ejemplo:** “Pan negro (contiene trigo, sésamo y leche). Ingredientes: Harina de trigo, sésamo y leche.”

En el establecimiento, además, se tienen que colocar carteles, plafones o letreros informativos con las menciones siguientes: “Aviso para las personas con alergias o intolerancias. Solicitar información al/la vendedor/a”.



1



2



3



b.

## ALIMENTOS ENVASADOS EN LOS LUGARES DE VENTA A PETICIÓN DEL CLIENTE

Se trata de alimentos que se envasan en el lugar de venta porque lo pide el cliente, por ejemplo, en carnicerías, asadores, etc.

### Pequeños establecimientos (minoristas)

Los establecimientos que envasan a petición del consumidor tienen que dar la misma información que los restaurantes. Asimismo, tienen que colocar carteles, plafones o letreros informativos en el local, donde solicitan a las personas con alergias o intolerancias que pidan información al vendedor/ora. En el lugar donde los alimentos se presenten para vender, o cerca de este, tienen que informar de los alérgenos que contienen.



C.

## ALIMENTOS QUE SON ENVASADOS PARA SU VENTA INMEDIATA

Los alimentos que se envasan en el lugar de venta para su venta inmediata se pueden encontrar en establecimientos de comida preparada que ya presentan el producto envasado (asadores, etc.).

De acuerdo con la ley de Etiquetado (Reglamento (UE) 1169/2011 y Real Decreto 126/2015), la información que se tiene que proporcionar al cliente a todos los efectos es la misma que la del Reglamento 1169/2011, a excepción de la información nutricional.

- Denominación del alimento
- Lista de ingredientes (en orden decreciente)
- Sustancias alérgicas
- Cantidad de determinados ingredientes o de determinadas categorías de ingredientes
- Cantidad limpia del alimento
- Fecha de duración mínima o de caducidad
- Condiciones especiales de conservación y utilización
- Nombre o razón social y dirección del operador
- País de origen o lugar de procedencia (si procede)
- Instrucciones de uso (si procede)
- El grado alcohólico volumétrico adquirido de las bebidas que tengan más de 1,2% en volumen de alcohol



La etiqueta se colocará de forma visible, claramente legible (no estará disimulada, tapada o separada por otras indicaciones o imágenes) y figurará en una lengua que comprendan fácilmente los consumidores de los Estados miembros donde se comercializa el alimento.

En caso de que no se haga de este modo, se tiene que proporcionar la información alimentaria mediante un cartel, plafón o letrero al lado o cercano al producto alimentario, a excepción de la fecha de duración mínima o caducidad, que tiene que constar en el envase de manera obligatoria.

**No es obligatorio informar de la lista de ingredientes de alimentos como las frutas, el agua, la sal, los quesos, la leche..., porque son productos que tienen un único ingrediente y no se les ha añadido ninguno otro ingrediente además de los cultivos de microorganismos, enzimas alimentarias y sales necesarias para su fabricación.**

También hay otra excepción: no es obligatorio declarar algunos aditivos, enzimas y otras sustancias utilizadas (en dosis estrictamente necesarias) siempre que NO SEAN UNO DE LOS ALÉRGICOS A DECLARAR, como se ha explicado anteriormente en el Reglamento de Ejecución 828/2014.

d.

## ALIMENTOS SIN ENVASAR QUE SE VENDEN A DISTANCIA

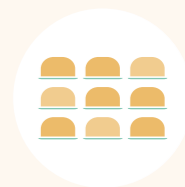
Las empresas que venden alimentos sin envasar a distancia por ejemplo, telefónicamente o por Internet, habitualmente hacen publicidad en medios de comunicación, en Internet o a domicilio.

En esta categoría se incluyen los restaurantes u otros establecimientos que preparan comidas y los distribuyen fuera del establecimiento (por ejemplo, a domicilio).

Igual que cualquier otro establecimiento alimentario, estos tienen que proporcionar la información sobre los alimentos que pueden causar alergias o intolerancias mediante carteles, plafones u otras formas para comunicarlo de forma muy visible.

Además, hace falta que tengan esta información de forma escrita o en un apoyo electrónico. Si disponen de página web, la información sobre los productos la tienen que facilitar de manera obligatoria para que, en el momento de la compra, el consumidor esté informado sobre la posible presencia de sustancias alérgicas.

En los documentos como folletos o catálogos se tiene que incluir una leyenda informativa para que las personas con intolerancias o alergias consulten a su personal.



## ¡IMPORTANTE!

**¡Ningún establecimiento puede alegar el desconocimiento de esta norma!**

**La información sobre los grupos de alimentos que pueden provocar alergias o intolerancias se puede proporcionar de forma oral, pero siempre se tiene que indicar de manera escrita o en apoyo electrónico en el mismo establecimiento.**

Esta información tiene que estar a disposición del personal del establecimiento, de las personas consumidoras que la soliciten y también de las autoridades de control.

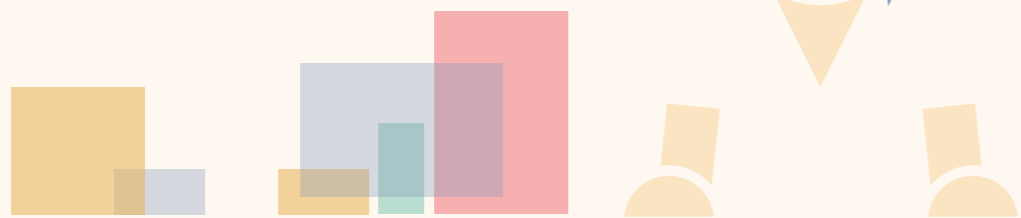
## ¡ALERTA!

El cumplimiento de esta Norma (RD126/015) por parte del establecimiento no implica la seguridad alimentaria para la persona celíaca, puesto que un factor importante a tener en cuenta es la posible **CONTAMINACIÓN CRUZADA, la cual esta legislación no contempla.**

# La Contaminación Cruzada

## EN ESTABLECIMIENTOS ALIMENTARIOS

Además de garantizar que la materia prima que se usa en los establecimientos es sin gluten, se tiene que garantizar que **los protocolos de almacenamiento, elaboración del producto y servicio al cliente son seguros y no se produce contaminación cruzada.**



**Para informar a la persona celíaca sobre los establecimientos que ofrecen un servicio sin gluten con garantías, desde la Asociación Celíacs de Catalunya promovemos el PROYECTO RESTAURACIÓN SIN GLUTEN.**

En el marco de este proyecto, buscamos establecimientos (restaurantes, cáterings, heladerías, hoteles, obradores, etc.) que realicen los seguimientos necesarios del

control constante de las materias primas aptas y de los protocolos adecuados antes mencionados (almacenamiento, elaboración y servicio) para garantizar que no hay contaminación cruzada en los procesos.

Los establecimientos que lo desean pueden formar parte. Es un proceso gratuito que les permite, una vez finalizados los trámites y supervisados los requisitos, obtener la

ACREDITACIÓN de Celíacs de Catalunya avalada por la Agència Catalana de Seguretat Alimentària, la cual se renueva anualmente.

Los establecimientos acreditados se pueden consultar en la página web [celiacscatalunya.org](http://celiacscatalunya.org), donde se encuentra la información actualizada.

Aspectos a considerar para evitar la contaminación cruzada

### PASOS PARA UNA

## "Cocina Sin Gluten"

**1** Trabajar con proveedores que ofrecen la garantía que su producto no contiene gluten. Es necesario que en la etiqueta o ficha técnica se garantice la ausencia de gluten.

**2** Almacenar los productos sin gluten separados de los productos con gluten tanto en armarios, como congeladores o neveras. En caso de que el espacio se deba compartir con productos con gluten, los productos sin gluten se colocaran en el estante superior.

Para neveras/congeladores se pueden utilizar cajas cerradas. Imprescindible rotular los espacios/cajas donde se coloquen los productos sin gluten.

**3** Una vez abierto el envase, se recomienda hacer un traspaso a un recipiente hermético, e identificar su contenido.

**4** Se recomienda eliminar las harinas y el pan rallado con gluten. En caso de no hacerlo, las harinas, y el pan rallado

con gluten tendrán que estar herméticamente cerrados y además se almacenarán aislados del resto de materias primas al ser productos volátiles y altamente contaminantes.

**5** No hacen falta enseres, ni servicios de mesa exclusivos. Una limpieza correcta (agua y jabón) elimina los restos de gluten. Aun así, un "Kit de enseres" preparado garantiza tenerlos limpios y evita perder tiempo en lavarlos antes de empezar a cocinar.

**6** Son electrodomésticos de uso exclusivo: la tostadora, la sandwichera, la máquina de hacer pasta y la freidora. También son de uso exclusivo el horno y el microondas.

**7** Elaborar las preparaciones sin gluten antes que el resto.

**8** Una zona exclusiva facilita el proceso de elaboración al evitar la contaminación cruzada, aunque no es necesario tenerla si se dispone de un buen protocolo de trabajo.

**9** Lavar la superficie de la zona de elaboración antes de empezar a trabajar (agua y jabón).

**10** Lavarse las manos antes de empezar la elaboración y preparar todos los ingredientes necesarios.

**11** Ropa de trabajo limpia. En caso de haber trabajado con harinas o productos que puedan dejar restos en la ropa, se tendrá que cambiar el delantal o la camiseta.

**12** Disponer de saleros y especieros cerrados, a pesar de que también es posible disponer de una cucharilla para retirar la sal a condición de que no se introduzca la mano en el salero.

**13** Los paños de cocina y los enseres de madera no se pueden usar al ser materiales que pueden retener restos de gluten.

**14** No reutilizar el aceite, el agua de cocción ni los caldos cuando se han elaborado en ellos productos con gluten. Los alimentos

untables tampoco se podrán compartir, al ser fácilmente contaminables.

**15** Servir en platos de diferente color o fáciles de identificar (ej. banderitas) y cubrir hasta el momento del servicio.

**16** Volver a preparar el plato sin gluten si durante el emplatado se produce un error con un producto con gluten. No es suficiente con quitar el producto.

**17** En la mesa: las botellas de aceite y vinagre, salsas y paneras son elementos de uso exclusivo. Se recomienda el sistema monodosis.

**18** El camarero se tendrá que lavar las manos antes del servicio de los platos a mesa y llevar el plato individualmente.

# Clasificación de los alimentos

## SEGÚN SU CONTENIDO EN GLUTEN

### ALIMENTOS PROHIBIDOS

#### CEREALES CON GLUTEN

#### Trigo

#### Centeno

#### Cebada

#### Espelta

#### Escanda

#### Kamut®

#### Triticale y tritordeum

y todo producto derivado de estas materias primas.

#### Avena

La avena ha sido excluida durando mucho tiempo de la dieta sin gluten. A pesar de esto, se ha demostrado que determinadas variedades de avena no resultan tóxicas para las personas celíacas y pueden ser incluidas en la dieta sin gluten.

Hay que tener presente, no obstante, que la avena tiene un riesgo muy elevado de sufrir contaminación cruzada con otros cereales que sí que contienen gluten (en la cosecha, en el transporte, en el molino para producir harinas) y también en los procesamientos posteriores del alimento. **Por lo tanto, para poderla consumir se tiene que buscar el producto con la mención o el sello “Sin Gluten”.**

También es importante tener en cuenta que el consumo de este cereal presenta una aceptación o tolerancia individual, puesto que hay un porcentaje determinado personas celíacas que no la toleran, lo cual determina la necesidad de continuar investigando este cereal.

Dado que la avena tiene un alto valor nutricional (fibra, vitaminas, minerales, etc.), la recomendación es introducirla después del diagnóstico, cuando ya se ha producido una mejora clínica al desaparecer la sintomatología, y hacerlo de manera progresiva, bajo supervisión médica.

#### Germen de trigo

El germen del trigo no contiene gluten, puesto que es la parte reproductiva de la semilla, la que crecerá si la plantamos. De nuevo, se debe tener presente la contaminación cruzada durante su procesamiento, lo cual hace que no sea apto si no presenta la mención “Sin Gluten”.

#### Salvado de trigo

Es la parte más externa de la semilla de trigo.

#### Malta y sus derivados

(jarabes, extractos, etc.). El malteado es un proceso que se aplica a los cereales (básicamente a la cebada) y que es fundamental, por ejemplo, para la fabricación de cerveza.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

#### Alimentos libres de gluten por naturaleza:

Por un lado, encontramos aquellos alimentos que no han sido procesados, los cuales debido a su origen no contienen gluten (**por ejemplo:** frutas, verduras, carne, pescado, patatas, hortalizas, huevos, etc.) y, por otro lado, aquellos que han sido manipulados en unas condiciones que permiten garantizar la ausencia de riesgo de contaminación (aceite de oliva, azúcar, verdura fresca congelada, etc.).

#### Cereales libres de gluten por naturaleza:

##### Arroz:

Hay de muchos tipos: blanco, integral, salvaje... El más recomendable nutricionalmente es el arroz integral debido a que tiene más cantidad de vitaminas y minerales que el arroz blanco. También hay que señalar que su alto contenido en fibra hace que sea más saludable dado que ayuda a la regulación del tránsito intestinal y a reducir los niveles de colesterol.

Aun así, el arroz blanco y el salvaje son totalmente aptos y recomendables como fuente de carbohidratos en la dieta de las personas celíacas.

Hay estudios que señalan la posible carencia de fibra en una dieta sin gluten mal diseñada. El arroz integral podría ser un buen aliado contra esta carencia. También hay que destacar que presenta un bajo índice glucémico, por lo que su consumo no inducirá en un aumento significativo de la glucemia (azúcar en sangre).

Este factor es muy importante para aquellas personas que padecen de diabetes. Hay que recordar que la Diabetes Mellitus Tipo Y presenta una prevalencia alrededor del 8% en pacientes celíacos, condicionada por la base autoinmune que presenta.

##### Maíz:

Es, junto con el trigo y el arroz, uno de los cereales más importantes del mundo, puesto que es fuente de elementos nutritivos tanto para seres humanos como para animales. Es una materia primera básica para la industria alimentaria, con la cual se producen almidones, aceites, bebidas alcohólicas, edulcorantes, etc.

#### Otros cereales sin gluten:

##### Mijo:

Presenta un valor calórico similar al resto de cereales (como el arroz y el maíz). Los minerales que destacan en su composición son el potasio y el magnesio y, en cuanto a las vitaminas, son importantes las cantidades de ácido fólico, niacina, riboflavina y tiamina.

En primer lugar, hay que destacar el bajo contenido de grasas que presenta y especialmente su perfil, puesto que principalmente contiene grasa insaturada, lo que favorece la protección cardiovascular. En segundo lugar, hay que señalar la ausencia de colesterol y la elevada aportación de fibra.

Por su textura se puede comparar al cuscus.

##### Amaranto:

Posee aproximadamente un 16% de proteína, un porcentaje bastante más alto que el de los cereales tradicionales y aporta un excelente equilibrio de aminoácidos, con un importante contenido en lisina (aminoácido esencial que el cuerpo no puede sintetizar y hay que obtener de los alimentos).

Sirve especialmente para hacer harinas, dulces, etc.

**Quinoa:**

Técnicamente es la semilla de una hierba, aunque se considera un grano, y se compara con los cereales por su composición y forma de consumirla. Es relativamente rica en proteínas (más que otros cereales), hierro, fósforo, potasio, magnesio y calcio y también lo es en vitaminas C, E, tiamina y riboflavina. Se cocina de forma parecida al arroz.

**Teff:**

Es una semilla que se asemeja a los cereales y nutricionalmente es muy interesante porque contiene fibra, hierro, calcio y es rico en aminoácidos esenciales. Igual que la quinoa, se cocina de una manera similar al arroz.

**Trigo sarraceno / Alforfón:**

Su nombre puede confundir. No es trigo y ni siquiera se considera un cereal sino un pseudocereal, y no pertenece a la familia de las gramíneas (a diferencia del trigo, el centeno, la cebada o la avena). Sus propiedades nutritivas hacen que sea un alimento muy interesante, dado que contiene ácidos grasos Omega 3 y 6, vitaminas del grupo B, hierro, potasio, magnesio, calcio, fósforo, azufre, yodo, zinc y manganeso. También contiene un elevado contenido en fibra, que lo destaca como un alimento ideal para combatir el estreñimiento.

**Sorgo**

Presenta un contenido importante de fibra, hierro, zinc y antioxidantes, así como un elevado contenido en carbohidratos, hecho por el cual se considera un alimento muy energético. También se cocina de una forma parecida al arroz.

A pesar de que estos cereales mencionados son sin gluten, conviene vigilar a la hora de comprar tanto el cereal como los productos elaborados con estos cereales y asegurar que el etiquetado garantiza la ausencia de contaminación cruzada.

**Alimentos específicos:**

Son aquellos alimentos elaborados especialmente para poder ser consumidos por personas celiacas, celiacas como, por ejemplo, la harina, el pan, la pasta, las galletas, etc., preparados expresamente sin gluten.

**Otros productos permitidos:**

Los productos que a continuación se denominan pueden proceder del trigo, pero de todas formas el tratamiento por el cual se han obtenido determina que son aptos para personas celiacas.

**Aceite de germen de trigo:**

El grano de trigo se compone del salvado, el endosperma (donde se encuentra el gluten y el almidón) y el germen. En los procesos y tratamientos que se usan para la obtención del aceite (prensa o extracción y refinación) no se utilizan sustancias en las cuales el gluten se puede disolver, por lo cual la insolubilidad del gluten en este medio imposibilita su presencia en el producto final.

**Maltodextrinas a base de trigo:**

Son productos obtenidos por hidrólisis del almidón de trigo, solubles en agua y que se absorben de forma rápida por el organismo (alto índice glucémico).

Entre sus propiedades destaca el bajo poder edulcorante que presenta en comparación con la sacarosa, maltosa, fructosa (azúcares de absorción rápida), puesto que a pesar de usar elevadas concentraciones el sabor no resulta demasiado dulce ni empalagoso, razón por la cual se pueden encontrar estos ingredientes en bebidas isotónicas por su aportación de energía.

**Jarabe de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa, y jarabe de glucosa a base de cebada:**

Son productos que también se obtienen de la hidrólisis del almidón y su función es proporcionar dulzura al producto en el cual se encuentran, a pesar de que esta dulzura es inferior a la que aporta el azúcar.

Los jarabes son muy utilizados en la industria alimentaria porque retienen la humedad y favorecen la conservación del producto, propiciando las condiciones de estabilidad.

**ALIMENTOS SUSCEPTIBLES DE CONTENER GLUTEN**

Los alimentos procesados (embutidos, salsas, platos preparados...) son susceptibles de contener gluten. ¿Por qué motivo la industria alimentaria incluye el gluten en la elaboración de alimentos que, a priori, no deberían tener? La razón por la cual el gluten se utiliza mucho es, por un lado, su bajo coste y, por otro, las excelentes propiedades que ofrece y que mejoran las características de los alimentos que lo contienen. Entre sus propiedades destaca la capacidad de aportar una textura esponjosa y la elasticidad de la masa que lo contiene. O sea, presenta una buena relación calidad-precio que hace que sea la proteína ideal para añadir industrialmente a los alimentos. Y es en estos alimentos donde la información del etiquetado se vuelve más importante que nunca.

**Es importante tener presente la siguiente lista especial de alimentos, la mayoría procesados, prohibidos y permitidos.**

**Productos a granel:**

Legumbres, especias, infusiones, frutos secos, etc.: en este caso no importa la naturaleza del alimento, puesto que durante su manipulación hay muchas posibilidades de que se haya contaminado. ¿Qué había antes en el cesto donde está el producto? ¿La pala con la cual se sirve el producto ha estado en contacto con otro que contiene gluten?

*Por lo tanto, no se tienen que consumir productos a granel. Es mejor que se compren productos envasados para evitar el riesgo de contaminación.*

Igualmente, es necesario mencionar las golosinas, dado que es bastante común encontrar establecimientos que identifican algunas como productos "Sin gluten" o incluso tienen una zona especial "Sin Gluten" a granel. El autoservicio facilita la contaminación cruzada porque hay muchísimas posibilidades de que los clientes hayan utilizado las palas con otros productos con gluten o las hayan cogido con las manos. Conclusión: la venta a granel no es apta. Hay que recordar también que los buffets libres o autoservicios tampoco son aptos para las personas celiacas.

Independientemente del producto expuesto (ensaladas, verduras, fruta cortada, etc.), siempre se debe garantizar la ausencia de contaminación cruzada. Lo ideal es ir a comer a establecimientos acreditados, pero en caso de que se vaya a un buffet no acreditado, hay que solicitar al responsable de servicio del establecimiento que los platos o productos escogidos se sirvan directamente desde la cocina.

**Productos derivados de cereales libres de gluten (maíz, arroz, etc.):**

Es necesario que los productos manufacturados y derivados de estos cereales tengan la mención "Sin Gluten", por ejemplo, el arroz hinchado, los fideos de arroz, etc.

**Las harinas aptas para celiacos son aquellas que, además de proceder de alimentos libres de gluten por naturaleza (maíz, garbanzos, arroz, tapioca, etc.), están etiquetadas "Sin Gluten".** Por ejemplo, el garbanzo es un alimento libre de gluten por naturaleza, pero durante la elaboración de sus productos derivados, como por ejemplo la harina de garbanzo, se ha podido producir contaminación durante la molienda o en otras etapas de su procesamiento, así que hay que mirar el etiquetado y asegurar que es apto, buscando la mención "Sin Gluten".

**Las especias**

El mismo caso que con la harina de garbanzos se da con las especias molidas. Sólo se pueden comprar especias molidas o troceadas que lleven el sello "Sin Gluten" en el etiquetado.

**Productos artesanales de pan, bollería, etc.**

Antes de adquirir ningún producto, hay que verificar que los obradores que lo venden tienen en cuenta los procedimientos adecuados que aseguran la ausencia de contaminación cruzada.

A menudo hay panaderías que anuncian productos sin gluten simplemente porque no han usado ningún ingrediente con gluten, pero si durante su elaboración no han seguido un protocolo estricto para evitar la contaminación cruzada, el producto contendrá gluten y no será apto para celiacos.

**Los frutos secos crudos o desecados (excepto los higos)**

Todos los frutos secos crudos son aptos. Tanto da si son nueces, almendras, cacahuets, pistachos, etc., con o sin cáscara, pero sólo si está entero y no ha sufrido ninguna manipulación. Es necesario recordar la información mencionada sobre la venta a granel. Por lo tanto, ¡es necesario comprarlos envasados!

Asimismo, hay que tener en cuenta que **los productos salados (pipas, cacahuets...)** pueden no ser aptos, puesto que a menudo se utiliza harina para fijar la sal. Por ello, hemos de leer atentamente la etiqueta y buscar la mención "Sin Gluten".

**Palomitas**

El maíz al natural en grano es apto. Ahora bien, si es maíz preparado para hacer palomitas, se tiene que consultar el etiquetado y buscar la mención "Sin Gluten".

Las palomitas del cine no son aptas debido al elevado riesgo de contaminación cruzada mediante la pala, los colorantes empleados para las palomitas dulces, etc.

**Las conservas de verduras, hortalizas y legumbres al natural**

Son aptas todas las conservas al natural, excepto las lentejas. Habrá que consultar el etiquetado en aquellos productos que NO SON AL NATURAL y buscar la mención "Sin Gluten".

**Las lentejas**

Se ha confirmado que las **lentejas cocidas al natural** tienen que llevar la etiqueta "sin gluten" debido a que se pueden haber cultivado en campos de cultivo rotativos y pueden haber quedado granos de trigo en los mismos. Se consideraban productos de riesgo, pero recientes estudios han mostrado valores de contenido en gluten muy superiores al valor máximo permitido (20ppm), lo que confirma la necesidad de mirar el etiquetado. Igualmente, **las lentejas crudas** (envasadas) se tienen que revisar bien y comprobar que no hay ningún grano de trigo antes de lavarlas y cocinarlas.

**Los zumos de fruta y néctares de frutas**

Son aptos, pero cuando contienen otros ingredientes (ej. leche, galleta, etc.) se tiene que consultar el etiquetado (tipo "bifruta", con cereales, etc.) y buscar la mención "Sin Gluten".

**Productos cárnicos:**

**Los productos cárnicos que se compran (salchichas, hamburguesas, frankfurt, morcilla, chistorra...) tienen que llevar la leyenda "sin gluten". En cambio, son por naturaleza sin gluten las carnes y vísceras, el bacón, el tocino y el lacón.** Estos, siempre que no contengan otros ingredientes, se consideran libres de gluten y no tienen que llevar la leyenda "sin gluten" cuando se compran envasados.

¡Alerta con las carnicerías y charcuterías! La carne es un producto por naturaleza libre de gluten, pero en las carnicerías y charcuterías se puede contaminar: los enseres y la maquinaria se pueden haber utilizado para elaborar productos con gluten y no haberse limpiado bien, los productos con gluten pueden estar junto a productos sin gluten en el escaparate, etc. Además, los productos que han sufrido una transformación, ya sea loncheados, fileteados o picados, como la carne picada o el pollo fileteado, se consideran productos de riesgo, por lo que hay que tener garantías de que no hay posibilidad de contaminación cruzada en la picadora o bien optar por adquirirlos envasados.

**Hay que hacer mención especial al pollo a l'ast**, dado que puede contener gluten debido a los productos empleados para condimentarlo como, por ejemplo, especias o cerveza (las especias molidas pueden contener gluten y la cerveza no es apta si no es sin gluten).

**Productos lácteos loncheados**

En el proceso de cortar a lonchas los quesos, estos pueden sufrir algún tipo de contaminación cruzada.

**Por lo tanto, los quesos loncheados se tienen que comprar con la etiqueta "Sin Gluten".**

*Por ejemplo, en una charcutería no pueden servir a una persona celíaca queso u otro producto loncheado en una máquina en la que han loncheado un embutido con gluten.*

*Solución: pedir al charcutero que prepare el pedido a primera hora de la mañana, cuando todos los enseres y maquinarias están limpios, o bien comprar productos envasados y etiquetados "Sin gluten".*

**Bebidas alcohólicas:**

**El proceso de la destilación** permite separar el gluten, principalmente cuando se hace una doble destilación. Por ejemplo, el whisky es apto aunque proceda de la malta (producto derivado de cereales no aptos). ¡A pesar de que las bebidas destiladas son productos aptos, está claro que se recomienda un consumo responsable!

**Las bebidas alcohólicas cremosas** (de whisky, crema catalana, etc.) por la textura que presentan son susceptibles de contener gluten.

Algunos **cócteles** pueden no ser aptos para celíacos porque les añaden colorantes y componentes que pueden contener gluten.

**Salsas:**

Cualquier salsa industrial o elaborada en restaurantes o lugares de comida preparada es susceptible de contener gluten. Por lo tanto, hay que informarse antes de comprarla o consumirla.

**Alerta con los dispensadores de salsas** de los establecimientos porque pueden estar contaminados debido al uso de los clientes y, por lo tanto, se recomienda pedir sobres monodosi de salsa o utilizar otro procedimiento que garantice la ausencia de contaminación.

Si la salsa es industrial, es necesario consultar el etiquetado y buscar la mención "Sin Gluten".

# GLUTEN

## en medicamentos

Aunque hay varias listas orientativas para el médico, **respecto a los medicamentos se tiene que consultar siempre el prospecto o cartonaje**. El médico o el farmacéutico ayudará al paciente a saber si un medicamento es apto o no.

### Definiciones

**Medicamento:** sustancia o combinación de sustancias que tienen propiedades para el tratamiento o prevención de enfermedades.

**Principio activo:** sustancia que forma parte del medicamento, la cual tiene una actividad determinada sobre el órgano “diana”. Es la sustancia que “cura”.

**Excipiente:** sustancia que también forma parte del medicamento, se añade al principio activo como vehículo para facilitar su acción. Modifica la estabilidad, propiedades organolépticas o mejora las propiedades físico-químicas. Son excipientes los colorantes, conservantes, espesadores, etc.

**Principio Activo + Excipiente = Medicamento**

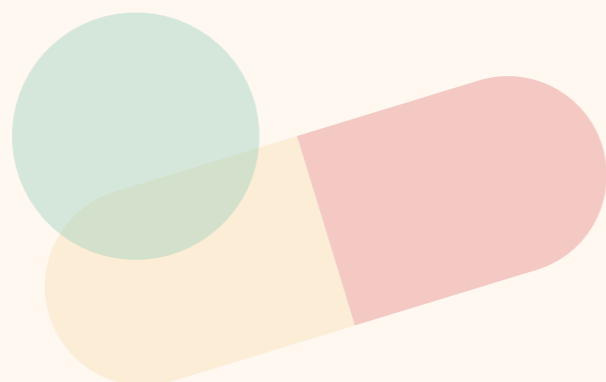
**Alérgeno:** cualquier sustancia que puede generar una respuesta de hipersensibilidad en el sistema inmune en personas susceptibles.

### SUSTANCIAS ALÉRGICAS

Según el Reglamento 1345/2007 que regula el Procedimiento de Autorización, Registro y Dispensación de Medicamentos, y de la Ley 29/2006 sobre Garantías y Uso Racional de Medicamentos y Productos Sanitarios se establece que tanto el etiquetado como el prospecto de un medicamento tienen que incluir información sobre los excipientes que se consideran necesarios para la correcta administración y uso del medicamento.

- Las sustancias alérgicas que puede contener un medicamento son: los azúcares como lactosa, glucosa, fructosa y galactosa (sin tener en cuenta las proteínas lácteas), proteínas del huevo, gluten, cereales, pescado y derivados, frutas, látex, frutos secos, etc.

- El Anexo V del Real Decreto 1345/2007 especifica que se tiene que declarar de manera completa el principio activo y el excipiente, y que se tienen que incluir las advertencias relativas en los excipientes. Además, este anexo especifica cuáles son los excipientes de declaración obligatoria y resume la información que tiene que figurar en el prospecto y la ficha técnica.



EL PROSPECTO DE UN MEDICAMENTO TIENE QUE CONTENER, ENTRE OTRA, LA SIGUIENTE INFORMACIÓN:

#### Identificación del Producto:

Denominación del medicamento (nombre comercial + nombre genérico)

Dosificación y Presentación

Actividad en términos comprensibles para el consumidor

#### Indicación Terapéutica + Posología

Información necesaria, previa al consumo del medicamento

Composición (principio activo + excipientes)

### NOMBRE DEL EXCIPIENTE

#### Almidón de arroz, de patata y sus derivados

Almidón de trigo, avena, cebada, centeno, triticale y sus derivados.

### INFORMACIÓN EN EL PROSPECTO

#### Cuando el contenido en gluten sea inferior a 20 ppm se tendrá que incluir la siguiente información:

Este medicamento contiene almidón de X. Es adecuado para pacientes celíacos.

En el apartado “Composición” del prospecto, se tiene que indicar el almidón y la planta de la cual procede.

#### En el caso que el contenido sea superior a 20 ppm, tendrá que incluir la siguiente información:

Este medicamento contiene almidón de X, equivalente a “x” ppm de gluten, lo cual se debe tener en cuenta por los pacientes celíacos.

En el apartado “Composición” del prospecto, se tiene que aclarar el almidón y la planta de la que procede.

#### Gluten

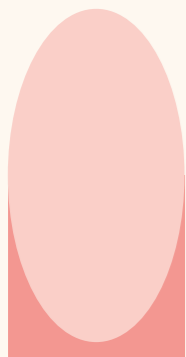
Este medicamento contiene gluten. Los enfermos celíacos deben consultar con su médico antes de utilizarlo.



## SUSTANCIAS PROCEDENTES DE CEREALES

### DECLARACIÓN DE ALÉRGENOS

## en los cosméticos



El gluten que ingieren las personas celíacas les provoca problemas en las vellosidades intestinales, y es necesario controlar los productos cosméticos como, por ejemplo, las barras de labios, cremas de manos, pinturas faciales, etc., por la facilidad que puede comportar consumir pequeñas cantidades de gluten a partir de estos productos.

La denominación INCI (International Nomenclature of Cosmetics Ingredients) es el lenguaje estándar internacional empleado para facilitar la nomenclatura de los ingredientes que tienen que aparecer obligatoriamente en el envoltorio de los productos cosméticos.

### AVENA

DENOMINACIÓN INCIO	DENOMINACIÓN IUPAC PARA LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS
AVENA SATIVA BRAN	Gluma partida de grano de avena, Avena sativa, Poaceae
AVENA SATIVA BRAN EXTRACT	Extracto de salvado de avena, Avena sativa, Poaceae
AVENA SATIVA EXTRACT	Extracto de semilla de avena, Avena sativa, Poaceae
AVENA SATIVA FLOUR	Polvo obtenido de la molienda de granos de avena, Avena sativa, Poaceae
AVENA SATIVA KERNEL EXTRACT	Extracto de grano de avena, Avena sativa, Poaceae
AVENA SATIVA KERNEL OIL	Aceite fijo obtenido por presión de granos de avena, Avena sativa, Poaceae
AVENA SATIVA MEAL	Harina basta obtenida de la molienda de granos de avena, Avena sativa, Poaceae
AVENA SATIVA MEAL EXTRACT	Extracto de harina de avena, Avena sativa, Poaceae
AVENA SATIVA PROTEIN	Proteína obtenida de grano de avena, Avena sativa, Poaceae
AVENA SATIVA PROTEIN EXTRACT	Extracto de proteína de avena, Avena sativa, Poaceae
AVENA SATIVA STARCH	Almidón. Carbohidrato de alta polimerización derivado generalmente de grano de avena, Avena sativa, Poaceae
COLLOIDAL OATMEAL	Sustancias naturales: harina de avena, Avena sativa
HYDROLYZED OAT FLOUR	Hidrolizados, harina de avena
HYDROLYZED OAT PROTEIN	Hidrolizados de proteína, avenas
HYDROLYZED OATS	Avenas hidrolizadas
SODIUM STEAROYL OAT PROTEIN	Proteína hidrolizada de avena, derivados N-octanoílicos, sales sódicas
SECALE CEREALE EXTRACT	Extracto de semilla de centeno, Secalecereale, Gramineae
SECALE CEREALE FLOUR	Polvo preparado por trituración de semillas de centeno, Secalecereale, Gramineae

### CENTENO

### TRIGO

DENOMINACIÓN INCIO	DENOMINACIÓN IUPAC PARA LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS
GLIADIN	Gliadinas grupo de proteínas vegetales simples derivadas del gluten de algunos cereales
HYDROLYZED WHEAT GLUTEN	
HYDROLYZED WHEAT PROTEIN	Hidrolizados de proteína, germen de trigo. Sustancia obtenida por hidrólisis ácida, alcalina o enzimática de germen de trigo, compuesta principalmente de aminoácidos, péptidos y proteínas
HYDROLYZED WHEAT STARCH	
TRITICUM VULGARE BRAN	Salvado de trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE BRAN EXTRACT	Extracto de salvado de trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE EXTRACT	Extracto de semilla de trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE FLOUR	Harina molida de grano de trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE GERM	Producto natural obtenido de embrión de salvado del trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE GERM EXTRACT	Extracto de germen de trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE GERM OIL	Aceite obtenido por presión o extracto de germen de trigo (Triticum vulgare, Gramineae)
TRITICUM VULGARE GERM PROTEIN	Sustancia proteica obtenida de germen de trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE GLUTEN	Sustancia proteica mezclada con la porción almidonosa de endosperma de trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE POWDER	Polvo derivado de germen de trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE PROTEIN	Proteína obtenida de semilla pelada de trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE SPROUT EXTRACT	Extracto de brote de trigo, Triticum vulgare, Gramineae
TRITICUM VULGARE STARCH	Carbohidrato muy polimerizado que suele obtenerse del trigo, Triticum vulgare, Gramineae
WHEAT AMINOACIDS	Aminoácidos, trigo
WHEAT GERM ACID	Ácidos grasos, germen de trigo
WHEAT GERM GLYCERIDES	glicéridos, mono-, di- y tri- de aceite de germen de trigo
WHEAT GERMAMIDE DEA	amidas, germen de trigo, N, N-bis (2-hidroxiet)-
WHEAT GERMAMIDO PROPYL BETAINE	1-propanaminio, N-carboximetil-N, N-dimetil-3-amino-, derivados N-acílicos de germen de trigo, hidróxidos, sales internas

DENOMINACIÓN INCIO	DENOMINACIÓN IUPAC PARA LAS SUSTANCIAS QUÍMICAS
HORDEUM DISTICHON EXTRACT	Extracto del cereal Hordeum distichon, Poaceae
HORDEUM DISTICHON FLOUR	Semilla molida de Hordeum distichon, Poaceae
HORDEUM VULGARE Sustancia	Sustancia vegetal derivada de semilla de Hordeum vulgare, Poaceae
HORDEUM VULGARE EXTRACT	Extracto del cereal Hordeum vulgare, Graminae
HORDEUM VULGARE FLOUR	Semilla molida de Hordeum vulgare, Graminae
HORDEUM VULGARE JUICE	Líquido exprimido de fruto descascarillado de Hordeum vulgare, Graminae
HORDEUM VULGARE LEAF JUICE	Jugo exprimido de hoja de Hordeum vulgare, Graminae
HORDEUM VULGARE ROOT EXTRACT	Extracto de raíz de Hordeum vulgare, Graminae
HORDEUM VULGARE WAX C	Cera de bagazo de Hordeum vulgare, Graminae
MALT EXTRACT	Jarabe oscuro obtenido por evaporación de un extracto acuoso de semilla de cebada parcialmente germinada y seca (Hordeum vulgare, Graminae)

### CEBADA

## GLUTEN

# en material escolar

El **material escolar**, a pesar de parecer una paradoja, puede contener gluten. Debido a que dentro del aula es frecuente trabajar con diferentes tipos de materiales pueden darse casos de ingesta involuntaria de gluten.

Las guarderías, donde a menudo se hacen actividades con alimentos para experimentar con los sabores y las texturas, debe tener en consideración que los niños son muy pequeños todavía para ser conscientes del riesgo de sufrir contaminaciones por ingesta de gluten involuntaria.

### DADO QUE CONTROLAR EL TEXTIL Y LAS SUPERFICIES ES MUY COMPLICADO, LAS POSIBLES SOLUCIONES QUE SE CONTEMPLAN SON:



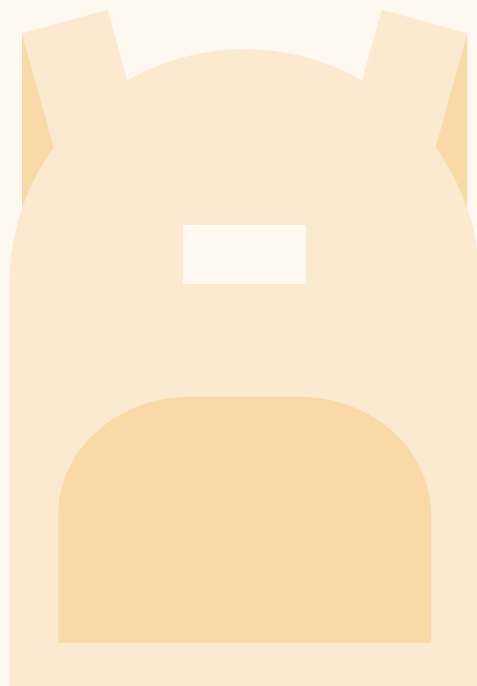
usar material textil desechable en determinadas actividades,



usar material escolar sin gluten para todo el alumnado,



usar material escolar o alimentario sin gluten únicamente para los niños celíacos en caso de que no sea posible adquirirlo para todos, siempre garantizando la limpieza previa de las superficies y extremando la vigilancia por el tutor/coordinador.



Hay que destacar que las plastilinas, los lápices de ceras, la pintura de dedos, los maquillajes y otros materiales educativos pueden contener gluten y, por lo tanto, hay que consultar su composición al fabricante.

### BIBLIOGRAFIA

- **Reglamentación vigente**
- **Guia breu d'informació alimentària.** Generalitat de Catalunya, 2015
- **Guia per a la gestió dels al·lèrgens i el gluten a la indústria alimentària.** Generalitat de Catalunya, 2009
- **Etiquetado Precautorio de Alimentos.** Guia FIAB, Octubre 2016
- **Guia d'Al·lèrgens en Cosmètics.** Denominacions INCI. Immunitas Vera 2009
- **Restauració sense gluten.** Associació Celíacs de Catalunya, 2015
- **CIE 9. Clasificación Internacional de Enfermedades.** 9ª Revisión Modificación Clínica. 8ª edición. Enero 2012. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad

### WEBS DE INTERÉS

- **DEPARTAMENT D'AGRICULTURA, RAMADERIA, PESCA I ALIMENTACIÓ**  
[agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/etiquetatge-aliments/](http://agricultura.gencat.cat/ca/ambits/alimentacio/etiquetatge-aliments/)
- **AGENCIA CATALANA DE SEURETAT ALIMENTÀRIA**  
[acsa.gencat.cat/ca/inici/](http://acsa.gencat.cat/ca/inici/)

### DOCUMENTO REVISADO POR



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública  
de Catalunya



**Associació Celiacs  
de Catalunya**

[celiacscatalunya.org](http://celiacscatalunya.org)



---

CON LA COLABORACIÓN DE

