



Comer productos sin gluten, única solución para las personas que padecen celiaquía

05-05-2016

El 27 de mayo es el Día Nacional del Celíaco. La enfermedad celíaca se produce cuando el sistema inmunitario no tolera la proteína del gluten y la única solución para tratarla, es excluir de la alimentación todos los alimentos que la contengan.

La enfermedad celíaca se produce cuando el sistema inmunitario no tolera la proteína del gluten. Algunos síntomas de esta enfermedad son molestias tras las comidas y dolores gastrointestinales, diarrea, vómitos o fatiga, y provoca inflamación crónica y un daño progresivo en la mucosa intestinal. La intolerancia al gluten es una de las condiciones más comunes a nivel mundial. Concretamente en España, aproximadamente 60.000 personas han sido diagnosticadas de enfermedad celíaca aunque se estima que tan solo 1 de cada 7 celíacos están propiamente diagnosticados.

Para tratar la enfermedad celíaca es necesario excluir de la alimentación todos los alimentos que contengan gluten y así garantizar a los celíacos un perfecto estado de salud. No obstante, en ocasiones las personas celíacas tienen dificultades a la hora de encontrar alimentos que puedan ser consumidos sin riesgo, ya que los cereales y sus derivados están presentes en la mayoría de los alimentos que consumimos habitualmente. Por ello, es esencial prestar mucha atención a la composición de los alimentos comunes y leer el etiquetado de los productos, sin olvidar que incluso una pequeña miga de pan consumida a diario durante un mes puede causar dolencias al consumidor celíaco.

Para evitar este tipo de dudas, los expertos de [Dr. Schär](#), líder europeo en alimentación sin gluten, recomienda conocer el listado de alimentos aptos para la dieta de las personas celíacas. Para ello hay que tener claros los siguientes tres grupos de alimentos:

- **Alimentos sin gluten.** Aquellos que por su naturaleza no contienen gluten.
- Frutas y verduras: todas las frutas, verduras y legumbres naturales, y los frutos secos crudos.
- Lácteos: leche, yogur natural, nata para repostería, quesos tiernos, fermentados, curados y semicurados, y quesos frescos.
- Cereales y tubérculos: maíz, arroz, mijo, trigo sarraceno o alforjón, harina de algarroba, patata, manioca, tapioca, o quínoa. Hay que tener en cuenta el riesgo de que existan trazas de gluten en los cereales. Por tanto, Dr. Schär recomienda el consumo de productos dietéticos con el etiquetado correspondiente.

- Todo tipo de carnes y pescados, jamón y paleta curados, panceta y lacón frescos, y huevos.
- Aceites vegetales, mantequilla, margarina, manteca de cerdo, vinagre y especias puras.
- Dulces: miel, azúcar y helados de agua.
- Bebidas: refrescos, té, café, zumos naturales de fruta y néctares, cava y vinos.

Alimentos que pueden contener gluten. Se pueden consumir sólo después de haber comprobado en su composición y etiquetado que no contienen gluten. No obstante, no se pueden considerar seguros al 100%, porque aunque no aparezca el gluten entre los ingredientes, pueden haberse contaminado durante el proceso de producción:

- Productos elaborados como puré de patatas, patatas chips, arroz inflado, o preparados de verdura.
- Cremas y flanes, batidos de leche preparados, postres lácteos o queso de untar.
- Embutidos, platos y salsas preparadas con carne o pescado.
- Salsas de soja, preparados de especias, cubitos de caldo, levadura hidratada o en polvo, extractos de levadura, y pimentón.
- Dulces como el chocolate, caramelos, cacao, helados o chicles.
- Bebidas: chocolate soluble, néctares de fruta con edulcorante o licores.

Alimentos con gluten. Productos elaborados a partir de los cereales prohibidos para los celíacos.

- Cereales: trigo, avena, cebada, centeno, escanda común, espelta, trigo silvestre, kamut, sémola de trigo. En este sentido, todas las pastas, pastelería, los copos, el muesli, etc. que estén fabricados con estos tipos de cereales.
 - Productos manufacturados en los que entre su composición se encuentre alguno de estos cereales: fruta seca enharinada, verdura empanada, yogures con malta o cereales, carnes o pescados enharinados o empanados.
 - Salsa bechamel y salsas preparadas.
 - Chocolate con cereales con gluten.
 - Bebidas: cerveza, sucedáneos de café con cebada o malta, bebidas de avena, bebidas de máquinas expendedoras.
- Recomendaciones en la cocina

Asimismo, se ha de tener especial precaución con la manipulación de alimentos en los colegios y demás colectividades, así como en bares, restaurantes o en el propio hogar, ya que para un celíaco es fundamental evitar la contaminación cruzada con gluten.

Para ello, algunas de las recomendaciones básicas a seguir son:

- Evitar freír alimentos sin gluten en aceites en donde previamente se hayan frito productos con gluten.
- Mantener siempre limpios y bien lavados tanto los utensilios de cocina que se vayan a usar como las encimeras o mesas, para asegurar que no queden restos de alimentos que puedan contener gluten.
- Almacenar los productos sin gluten en un espacio diferenciado del resto de alimentos.

El gluten y la legislación alimentaria

Informar sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos es una cuestión primordial para los celíacos a la hora de que puedan elegir una dieta variada, tanto en su hogar como en cualquier establecimiento.

Según informa [Ainia](#), en relación con esta cuestión, en los últimos años la legislación alimentaria de la UE ha evolucionado para contemplar esta necesidad, en 2009, el Reglamento (CE) nº 41/2009 de la Comisión reguló normas armonizadas sobre la información destinada a los consumidores sobre la ausencia (“sin gluten”) o la presencia reducida de gluten (“muy bajo en gluten”) en los alimentos.

En este contexto, 4 años más tarde se procede a la revisión de la legislación sobre productos alimenticios destinados a una alimentación especial mediante el Reglamento (UE) nº 609/2013 del Parlamento Europeo y del Consejo, que deroga al Reglamento (CE) nº 41/2009 con efectos a partir del 20/07/16.

Alineado con los reglamentos anteriormente citados está el 1169/2011 para garantizar que la información sobre ausencia o la presencia reducida de gluten esté fundamentada en datos científicos y de esta forma respete el principio básico para no “inducir a error o a confusión a los consumidores” (art. 36.2 Reglamento (UE) nº 1169/2011).

Por todo ello, es recomendable tener en cuenta los siguientes consejos a la hora de leer el etiquetado de los productos:

- La espiga barrada es el símbolo internacional sin gluten, que debe ir acompañado de un número de registro y que permite diferenciar los productos que contienen hasta 20 ppm o hasta 100 ppm de gluten.
- El sello ‘Controlado por Face’ garantiza unos niveles de gluten inferiores a 10 ppm, y se corresponde con los productos alimenticios sustitutos o aptos para celíacos. Se trata de un sello voluntario que pueden incorporar tanto los fabricantes de productos especiales para celíacos, como los de productos habituales, tales como embutidos, lácteos, etc. que adquieren un compromiso con los celíacos.

Como conclusión y en caso de duda, es preferible tener como referencias legales la normativa europea de etiquetado y la definición del producto como ‘dietético’.

Artículos relacionados:

- ‘Niños celíacos en el comedor escolar: sin problema si se siguen los protocolos’
- ‘Estudio sobre celiaquía y trastornos relacionados con el gluten, en España’.