

• En parrillas, piedras, planchas... no juntar alimentos con gluten de las porciones de carne del celíaco, pues sus jugos, pueden contaminarla.

• Al servir los platos sin gluten hay que evitar que en éste puedan caer restos de harinas, salsas y migas de pan.

## 4 CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

Conocer los alimentos que pueden o no consumir los celíacos independientemente de sus marcas, puede facilitar en gran medida la elaboración de menús sin gluten, por eso se especifican a continuación:

### 1. Alimentos que siempre contienen gluten:

• Productos frescos y/o elaborados que incluyan o se basen para su elaboración en trigo, avena, cebada, centeno, triticale, kamut, espelta...

• Bebidas malteadas, destiladas y/o fermentadas de cereales.

### 2. Alimentos exentos de gluten (por su propia naturaleza):

• Leche y derivados, huevos, azúcar y miel, aceites y mantequillas.

• Frutas, verduras, hortalizas, legumbres y tubérculos.

• Arroz, maíz y tapioca (y derivados), frutos secos naturales.

• Carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural.

• Pescado y marisco fresco y/o congelado sin rebozar, en conserva al natural o en aceite. Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y naturales.

• Bebidas: café en grano o molido, infusiones y refrescos de cola, naranja y limón. Toda clase de vinos y bebidas espumosas.

Existen muchos otros productos en el mercado aptos para celíacos, por lo que es fundamental comprobar el origen y/o composición de los mismos.

Ante la duda, evite la utilización del mismo y consulte con su asociación de referencia.



## IDENTIFICACIÓN DE LOS PRODUCTOS SIN GLUTEN:



Marca de Garantía: Indica que el producto que la lleva está sometido a controles analíticos periódicos de detección de gluten, por parte de FACE, por lo que, el celíaco que adquiere estos productos tiene una mayor seguridad y garantía.



Símbolo Internacional sin gluten: Indica que el producto que lo lleva se acoge, en teoría, a las últimas propuestas del Codex Alimentario; es decir que puede contener hasta 200 ppm. de gluten (20 mg. de gluten por 100 grs. de producto). NO GARANTIZA, al celíaco, LA AUSENCIA DE GLUTEN.

*Es fundamental garantizar totalmente el seguimiento de las normas y recomendaciones anteriores al ofrecer alimentos sin gluten, dado que la ingestión de pequeñas cantidades de gluten puede provocar importantes trastornos.*

*A la hora de cocinar alimentos aptos para celíacos puede ser suficiente con sustituir unos productos por otros, a veces no es necesario hacer diferentes comidas, sino que pueden evitarse los ingredientes sospechosos o que puedan contener gluten y poner en su lugar otros que estén garantizados.*

*Hay que prestar especial atención a los derivados cárnicos, postres lácteos, salsas preparadas, pastillas de caldo, sazonadores y sopas y cremas en lata o sobre.*

*Los alimentos aptos para celíacos pueden encontrarse en: Tiendas especializadas de productos sin gluten, Herbolarios y Herboristerías, Farmacias y Parafarmacias y Grandes superficies.*

SOLUCIONES Publicidad: 923 61 78 08

# Comer sin gluten



*Algunas recomendaciones básicas para la elaboración de menús aptos para celíacos*



Asociación Celiaca de Castilla y León

Con la colaboración de:



Asociación Celiaca de Castilla y León  
C/ Claudio Moyano, nº 4 - 5º pl. - Of. 1 · 47001 Valladolid  
Tfno./fax: 983 345 096 · acecale@hotmail.com

# INTRODUCCIÓN:

La Enfermedad Celíaca es una intolerancia permanente al gluten, proteína que se encuentra en algunos cereales como: trigo, avena, cebada, centeno, triticale, kamut, espelta...

En la actualidad, el único tratamiento posible, consiste en seguir durante toda la vida una estricta dieta sin gluten, basada en alimentos naturales, exentos de dicha proteína, evitando los productos elaborados y/o envasados que podrían contener gluten o contaminarse en el mismo proceso de producción.

Es fundamental que la dieta sin gluten se inicie una vez diagnosticada la enfermedad, y nunca antes de realizar las pruebas clínicas necesarias para su diagnóstico: serología y biopsia intestinal.

La ingestión de pequeñas cantidades de gluten de forma continuada puede causar importantes trastornos, lo cual nos hace aumentar nuestros esfuerzos en seguir la dieta lo más estrictamente posible.

A continuación, se presentan una serie de normas básicas y recomendaciones a seguir a la hora de ofrecer una dieta sin gluten, pero no hay que olvidar la importancia de actualizar la información y mantener el contacto con las Asociaciones de Celíacos, que pueden proporcionar una mayor información si fuera necesario.

## 1 ELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS:

- Pueden consumirse alimentos naturales exentos de gluten por sí mismos: carnes, pescados, frutas, hortalizas, legumbres, huevos, leche, tubérculos, verduras, azúcar, arroz, maíz...
- Eliminar cualquier producto que pueda contener: trigo, avena, cebada, centeno, triticale, kamut, espelta... y/o sus derivados, incluidos aquellos con almidón de trigo etiquetados como "sin gluten", aunque se vendan en establecimientos especializados.
- El consumo de productos manufacturados supone asumir riesgos, pues es difícil garantizar que no han sido contaminados con gluten.
- Eliminar los productos a granel y los elaborados artesanalmente, así como los que no están etiquetados.
- Prestar especial atención a los productos que aparecen como exentos de gluten que no se venden en lugares especializados.
- Leer las etiquetas de los productos y evitar aquellos que contienen alguno de estos ingredientes: gluten, cereales, almidón, harina, almidón modificado (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450), sémola, fécula, fibra, espesante, proteína, malta (incluido jarabe o extracto), levadura (o extracto), especias, aromas (por los soportes), proteína vegetal o hidrolizado, amiláceos...
- Cuidado con los productos importados porque los ingredientes de éstos pueden modificarse de un país a otro. También hay que prestar atención a productos extranjeros aptos para celíacos, pues en España, la normativa es más exigente (20 ppm. de gluten por 100 grs., 10 ppm. en el caso de alimentos con la marca de garantía "controlado por FACE") que el Codex Alimentario (200 ppm. de gluten por 100 grs).
- Cuidado con los productos de marcas blancas, pues las materias primas se pueden modificar cuando se elaboran los productos para grandes superficies, aunque los productos originales sean aptos para celíacos.
- No comprar alimentos de maíz en establecimientos no autorizados o supervisados pues puede producirse contaminación cruzada.
- Si tiene dudas sobre un producto NO LO CONSUMA.
- La Asociación de Celíacos está para ayudarle. Ante cualquier duda o problema, no dude en contactar con ella.

## 2 CUIDADO CON LOS UTENSILIOS DE COCINA:

- No mezclar ni compartir cubiertos en la elaboración de los platos.
- Limpiar los utensilios, cubiertos, recipientes... y las superficies sobre las que se trabajará y elaborará cada plato sin gluten.
- No usar tostadores que previamente se usen para pan con gluten.
- El horno o microondas puede usarse siempre que se limpie adecuadamente, para lo que se aconseja repasar todo su interior con un paño húmedo, permitiendo eliminar pequeñas partículas de gluten.
- Batidora: Lavar bien las paletas y repasar con un trapo húmedo la máquina tras haber sido utilizada para elaborar alimentos con gluten.

## 3 A LA HORA DE COCINAR...

- Preparar antes los platos sin gluten para evitar contaminación cruzada.
- No freír los alimentos sin gluten en aceite donde se hayan frito, rebozado, empanado... previamente alimentos con gluten.
- No cocer alimentos aptos en el agua usada para alimentos con gluten.
- No usar cubitos para caldos o sopas, ni cremas en sobre o lata.
- No usar postres preparados como flanes, natillas, mousse... y evitar el consumo de mantequillas, quesos, patés... con los que se han untado productos con gluten, pues suelen quedar restos o migas en ellos.
- Los guisos deben elaborarse desde el principio con alimentos e ingredientes sin gluten, pues en caso de equivocación no es suficiente con retirar el alimento no apto porque contamina el resto.
- Al tocar productos con gluten conviene lavarse las manos para poder manipular y coger los exentos.
- Al lonchar los embutidos, es recomendable la limpieza previa de la hoja o eliminar la primera loncha para evitar contaminación cruzada.