

ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

- Embutidos, Chopped, mortadela, chorizo, etc.
- Productos de charcutería, salchichas, morcillas, etc..
- Quesos fundidos, de untar, rallados, especiales para pizza.
- Patés.
- Conservas de carne, albóndigas, hamburguesas.
- Caramelos, gominolas y otras golosinas (Ej. regaliz)
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados y fritos, con y sin sal.
- Algunos tipos de helados.
- Postres lácteos: natillas, postres y cremas de larga duración sin refrigeración.
- Sucedáneos de chocolate, coberturas de chocolate.
- Salsas, condimentos, sazonadores, colorante alimentarios, cubitos para sopas.
- Sucedáneos de pescado y marisco: gulas, nakulas, surimi, palitos de cangrejo.

De todos los productos señalados en esta tabla, existen en el mercado productos especiales para celíacos, certificados por las empresas que lo fabrican y con la Marca de Garantía, que pueden consumir los celíacos.

Así, siempre podrán encontrar embutidos, productos de charcutería, etc. que los celíacos puedan consumir con mayor seguridad.

ALIMENTOS QUE CONTIENEN GLUTEN

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, camut, espelta y avena^(*).
- Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pasta alimenticia de trigo (fideos, macarrones, tallarines, espaguetis, etc.).
- Sémolas de trigo.
- Higos secos.
- Algunas bebidas alcohólicas (cerveza, malteadas).
- Productos manufacturados en los que entre en su composición:
 - Cualquiera de las harinas antes mencionadas (trigo, cebada, centeno, espelta y avena) y en cualquier forma que se presente: Almidones, féculas, sémolas, proteínas, etc.
 - Productos especiales para celíacos, elaborados con almidón de trigo.

^(*) Por posible contaminación cruzada



www.celiacosgranada.org | celiacosgranada@gmail.com

Teléfono: 652 264 352 (de lunes a jueves de 17 a 20 horas)

Apartado de Correos: 2055, CP. 18080 Granada



DIETA SIN GLUTEN

Guía para la Hostelería

La enfermedad celiaca es una intolerancia permanente al gluten, proteína que forma parte de algunos cereales de la dieta: trigo, cebada, avena, centeno, triticale y espelta. Esta proteína, el gluten, es capaz de provocar una lesión severa de la mucosa del intestino, cuyas manifestaciones clínicas más normales suelen ser diarrea, malnutrición, distensión abdominal, rechazo del alimento, carácter huraño, anemia y osteoporosis.

Una vez diagnosticada la enfermedad celiaca, su único tratamiento consiste en mantener un régimen estricto, sin gluten, de por vida. Con el seguimiento de la dieta estricta sin gluten, las personas celíacas recuperan la estructura del intestino y les desaparecen los síntomas.

Para ello, lo primero que se hace es eliminar de la dieta los cereales que lo contiene y que antes hemos mencionado y los productos derivados de los mismos: almidones, harinas, panes, pastas alimenticias, féculas, espesantes, malta, sémola, etc. El enfermo celíaco basará, por tanto, su alimentación en aquellos productos naturales y frescos que, en su origen, no contengan gluten: lácteos, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales permitidos (arroz y maíz).

Debe tener precaución con los alimentos elaborados, transformados y/o envasados ya que, al haber sido manipulados, la garantía de que no contengan gluten es más difícil de establecer, como es el caso de patés, embutidos, quesos de untar, salsas preparadas, cremas, sopas de sobre, concentrados de carne y de pescado (pastillas de caldo), postres preparados y levaduras químicas.

El problema es que muchos de estos productos usan como soporte de los colorantes, aromas y conservantes derivados de cereales, normalmente de trigo, o como espesante o aglutinante.

Además está el problema de la contaminación cruzada, es decir, productos que por su naturaleza no contiene gluten, pero que en el proceso de manipulación se contaminan con otros que sí lo tienen, ya que comparten las líneas de fabricación, envasado, etc.

Por eso, cuando el celiaco acuda a comer a un bar o restaurante se tendrán en cuenta todos estos aspectos, con una serie de consideraciones propias:

SOBRE LOS PRODUCTOS

- Usar marcas que no contengan gluten en los alimentos de consumo habitual, como pueden ser mahonesas, tomates fritos, "ketchup", embutidos, postres, etc, para evitar confusiones.

- Evitar los productos a granel, los elaborados de forma artesanal y los que no estén etiquetados (porque no se puede comprobar el listado de ingredientes).

- Utilizar, para evitar confusiones, productos naturales: leche, carnes, pescados, huevos, frutas, verduras, hortalizas, legumbres y cereales sin gluten.

- Recordar, por otro lado, que la lectura de las etiquetas no siempre es una medida fiable para saber si un producto contiene o no gluten. Buscar el sello de CONTROLADO POR FACE o consultar en el teléfono de la Asociación.

- Tener precaución con los alimentos importados, ya que un fabricante puede utilizar diferentes ingredientes, según el país de distribución, para una misma marca comercial.

- No emplee harinas de maíz y/o arroz que no hayan sido especialmente elaboradas para celíacos y no lleven el sello de garantía de "CONTROLADO POR FACE"

SOBRE LA ELABORACIÓN

- No fría los alimentos para celíacos en aceites donde previamente se hayan frito alimentos con gluten

- Si quiere evitar que un alimento se pegue en la plancha, NUNCA unte la plancha con harina, SIEMPRE con aceite.

- Recuerde que debe utilizar la plancha primero con los alimentos sin gluten y después con los que pueden contener gluten. Si ha realizado previamente algún alimento que pueda contener gluten (pan, rebozado, ...) deberá limpiar la plancha concienzudamente.

- En vez de harina de trigo, utilice Maizena para espesar las salsas y elaborar los rebozados.

- No usar cubos de concentrados de carne o sopas, cremas en sobre y levaduras que no lleven la Marca de Garantía.

- Los copos de patata molidos muy finos pueden sustituir al pan rallado sin gluten en la elaboración de croquetas, hamburguesas, empanados, etc.

SOBRE LA MANIPULACIÓN

- No utilizar los mismos utensilios de cocina para elaborar productos con gluten y productos sin gluten, ya que existe riesgo de contaminación cruzada con los restos que quedan en dichos utensilios.

- No simultanear la elaboración de menús con gluten y sin gluten, para evitar confusiones y contaminación cruzada. Es recomendable que siempre sea la misma persona la encargada de elaborarlos, para asegurar que conoce las peculiaridades de manipulación de estos menús, así como elaborarlos de forma adecuada.

- A la hora de servir el pan sin gluten (si se dispone de él en el establecimiento) mantenerlo separado del resto de panes, y servirlo siempre con una pala especial (que sólo se use para manipular pan especial sin gluten).

- Cuando se vaya a montar el plato o la tapa sin gluten, hacerlo en una zona aparte para evitar las confusiones, mezclas o contaminación cruzada. Una tapa sin gluten irá en platillo aparte de las demás y sin pan.

Por todo esto el enfermo celiaco deberá preguntar al camarero o mejor aún, al cocinero, cómo se prepara la comida que se le va a servir. De ello depende su salud.

La **ASOCIACIÓN DE CELÍACOS DE GRANADA** facilitará la formación, información y cualquier tipo de ayuda a los que estén interesados.

Logo de productos controlados por FACE

Indica que el producto que la lleva no contiene más de 10 ppm (partes por millón) de gluten. Ofrece al celiaco mayor seguridad. La Federación de Asociaciones de Celíacos de España **FACE**, somete estos productos a controles analíticos periódicos y comprueba que las empresas cumplan con los sistemas.



¿Quién es FACE?

Es la Federación de Asociaciones de Celíacos de España. Su ámbito de actuación es estatal y no tiene fines lucrativos. Esta integrada por 16 asociaciones de celíacos de carácter autonómico.

El objetivo fundamental de la FACE es coordinar el esfuerzo y la labor realizada por las asociaciones de celíacos miembros para defender sus derechos, con vistas a la unidad de acción y para un mejor logro de los fines comunes.



SIN GLUTEN

Indica que el producto se ajusta por lo establecido en la Norma del Codex Alimentarius de 1981.

Estos productos pueden contener gluten hasta 200 ppm (partes por millón). Además, no asegura la ausencia total de gluten en el alimento.

ALIMENTOS QUE

NO CONTIENEN GLUTEN

- Leche y derivados: Quesos curados, semicurados, requesón, nata, yogures naturales, cuajada.
- Cualquier tipo de carne y vísceras frescas, congeladas y en conserva natural, cecina, jamón serrano e ibérico, jamón cocido (siempre que sea de calidad extra).
- Pescados frescos y congelados, sin rebozar, mariscos frescos, mariscos en conserva al natural o al aceite.
- Huevos, verduras, hortalizas y tubérculos.
- Purés de patata instantáneos, sin aromas ni sabores.
- Frutas naturales y en almíbar.
- Arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados.
- Legumbres al natural o en conserva.
- Azúcar, miel sin añadidos.
- Aceites, mantequillas y margarinas sin fibras.
- Café en grano o molido, infusiones sin aromas y refrescos de naranja, limón y cola.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales.
- Sal, vinagre de vino, especias en rama, en grano y todas las naturales.
- Encurtidos (cebolletas, pepinillos, etc.) aceitunas sin sabores.
- Algunos licores (whisky, vodka)

* Para más información...

Sobre la Enfermedad Celíaca y la dieta sin gluten:

www.celiacos.org

Sobre productos sin gluten

www.controladoporfacede.com