

DR. J M^a DEL CASTILLO URÍA
LANDETA

DRA. LIBE MARCE

Col.7255

Especialistas Gastroenterología y Hepatología

Col.7279

Licenciados Universidad de Navarra

La Dieta Sin Gluten



1. No debe iniciarse una dieta sin gluten sin haber realizado previamente una biopsia intestinal que demuestre la intolerancia al mismo, por la alteración de la mucosa. La prescripción de esta dieta, sólo porque hay sospecha de intolerancia a esta proteína o por resultado positivo en la prueba de anticuerpos específicos, sin haberse realizado una biopsia intestinal que lo confirme puede ser un error que lo único que se consigue es retrasar o enmascarar el diagnóstico de una posible enfermedad celíaca.
2. La dieta debe seguirse estrictamente durante toda la vida. La ingestión de pequeñas cantidades de gluten puede producir lesión de las vellosidades intestinales, aunque no siempre estas lesiones tienen por qué ir acompañadas de síntomas clínicos.
3. Se eliminará de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, ESPELTA, KAMUT, TRITICALE y/o productos derivados.: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, etc.
4. El celíaco puede tomar todo tipo de alimentos que no contienen gluten en su origen: carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz y maíz), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasa comestibles y azúcar.
5. El consumo de productos manufacturados conlleva asumir riesgos potenciales. Hoy en día, la lectura de la etiqueta del producto, en el momento de la compra, no es una medida del todo segura, porque aunque la Legislación vigente OBLIGA a especificar el origen botánico de las harinas, almidones, féculas, sémolas y cualquier otro derivado de los cereales trigo, avena, centeno y triticales utilizados, puede llevar a confusión. Es conveniente LEER SIEMPRE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO QUE SE COMPRA, aunque siempre sea el mismo.
6. Al adquirir productos elaborados y/o envasados, debe comprobarse siempre la relación de ingredientes que figura en la etiqueta. Si en dicha relación aparece cualquier término de los que se citan a continuación, sin indicar la planta de procedencia, debe rechazarse el producto, salvo que figure como permitido en la última edición de la LISTA DE ALIMENTOS APTOS PARA CELIACOS, que periódicamente actualiza la FACE.

7. La relación de ingredientes que suele aparecer en el etiquetado de productos alimenticios, que contienen o pueden contener gluten son:

Gluten, cereales, harina, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E1440, E-1442, E-1450), amiláceos, fécula, fibra, espesantes, sémola, proteína, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, malta, extracto de malta, levadura, extracto de levadura, especias y aromas.

8. Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos A GRANEL, los elaborados ARTESANALMENTE y los que no estén etiquetados, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.
9. Se ha de tener precaución con la manipulación de alimentos, en bares y restaurantes (tortillas de patata que puede llevar levadura, patatas fritas hechas en freidoras que se utilizan también para freír croquetas o empanadillas, salsas ligadas con harina, rebozados, purés o cremas de verdura naturales a los que se añaden "picatostes" de pan de trigo, etc.), e igualmente en comedores escolares (ej.: si un primer plato consiste en cocido de alubias con embutido, no es una medida segura retirar el embutido y servir la alubia al celíaco, ya que si el embutido llevara gluten, quedará en la salsa). Consúltese la forma de elaboración e ingredientes en cada plato, antes de consumirlos.
10. Se evitará freír alimentos sin gluten en aceites donde previamente se hayan frito productos con gluten.
11. Precaución con las harinas de maíz, arroz, etc. de venta en panaderías o supermercados sin certificar la ausencia de gluten. Pueden estar contaminadas si su molienda se ha realizado en molinos que también muelen otros cereales como trigo o avena.
12. En aquellas casas en las que hay un celíaco, se recomienda eliminar las harinas de trigo y el pan rallado normal y utilizar en su lugar harinas y pan rallado sin gluten o copos de puré de patata para rebozar, albardar, empanar o espesar salsas. De esta forma, muchos de los alimentos que se preparen los puede tomar toda la familia, incluido el celíaco. Precaución con los alimentos importados. Un mismo fabricante puede emplear según las distintas normativas de los países, distintos ingredientes para un producto que se comercializa bajo la misma marca comercial.
13. **ANTE LA DUDA DE SI UN PRODUCTO CONTIENE GLUTEN, NO LO CONSUMA.**

Simbología de los Productos

En la actualidad podemos encontrar en el mercado una amplia variedad de productos especiales "sin gluten" que sustituyen a aquellos elaborados a partir del trigo, cebada, centeno y avena.

Estos productos se pueden identificar con distintos símbolos:

- Controlado por FACE.
- Espiga barrada.



- Otros.
Controlado por FACE

La Marca de Garantía "Controlado por FACE" se crea para aquellas empresas que elaboran productos alimenticios aptos para celíacos (dietas sin gluten) y desean garantizar a los consumidores el cumplimiento de unas buenas prácticas de autocontrol y asegurar la calidad de sus productos por medio de la certificación.

La certificación con la marca de Garantía "Controlado por FACE" se consigue mediante la verificación del sistema de calidad del fabricante, que debe incluir como PCC ((punto crítico de control) de su sistema

APPCC el gluten en toda la cadena productiva, desde la recepción de la materia prima hasta el envasado del producto terminado. La verificación se realiza a través de entidades de certificación acreditadas por ENAC conforme a los criterios recogidos en la norma UNE: EN 45011:98. De esta manera se garantiza un producto final con unos niveles de gluten inferiores a 10 ppm (mg/kg), que es el límite crítico actualmente establecido.

A esta marca se pueden acoger tanto fabricantes de productos especiales para celíacos (pan, bollería, pasta alimenticia...), como aquellos fabricantes que de manera voluntaria adquieren un compromiso particular con el celíaco aún elaborando productos convencionales (embutidos, lácteos...).

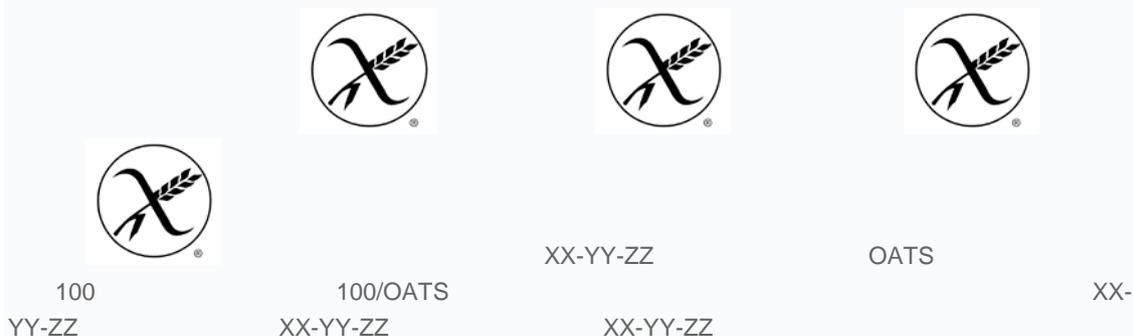
FACE ha sido la pionera en la creación de esta Marca de Garantía, totalmente novedosa a nivel internacional, que ante las grandes lagunas legislativas aún existentes en relación al término "sin gluten", supone una gran ayuda para las empresas que quieran fabricar productos sin gluten, al ofrecerles unas pautas claras de actuación y un distintivo de calidad y seguridad para el celíaco consumidor.



Espiga Barrada

Es el símbolo internacional sin gluten. Se encuentra regulado por la AOECS (Asociación de Celíacos Europeos) quien delega en sus asociaciones miembros la concesión del uso y su control. En la actualidad, las industrias que deseen utilizar este símbolo, deben certificarse en el "Sistema de Licencia Europeo" (ELS).

Para que este símbolo tenga validez, debe ir acompañado por el nº de registro concedido por la asociación y una de las siguientes expresiones: "OATS", "100" o "100/OATS".



Si el símbolo no se acompaña de ninguna expresión, quiere decir que el producto contiene menos de 20 mg/kg (ppm) de gluten y no contiene avena.

OATS.- el producto contiene avena pura.

100.- el producto contiene hasta 100 mg/kg (ppm) de gluten, y no contiene avena.

100/OATS.- el producto contiene hasta 100 mg/kg (ppm) de gluten y avena pura.

Otros

Existen fabricantes y cadenas de supermercados que por iniciativa propia indican en sus productos la leyenda "sin gluten". Estos productos posteriormente y con autorización de estos fabricantes y supermercados, tras superar los requisitos exigidos por FACE, se podrían incorporar en la Lista de Alimentos que FACE elabora anualmente, garantizando una cantidad de gluten inferior a 20 ppm (mg/kg).

Contacto Asociación Celíacos

FACE

C/ Hileras nº 4, 4º 11.

28013 Madrid.

Tfno: 91 547 54 11

Fax: 91 541 06 64

DIETA SIN GLUTEN:

GRUPO	ALIMENTOS PROHIBIDOS	AUMENTOS
<i>Carne</i>	Carne en conserva y preparada comercialmente y/o congelada. Hamburguesas comerciales.	Carne fresca de toda clase, congelada sin adición.
<i>Embutidos</i>	Patés. Frankfurts, foie-gras, embutidos con adición de harina.	Patés y embutidos sin adición de harina.
<i>Pescado</i>	Pescado empanado o enharinado y los preparados comercialmente y/o congelados. En conserva.	Todos los pescados frescos, ahumados o secos. Mariscos y crustáceos.
<i>Quesos</i>	Quesos procesados, salsas de queso.	Quesos frescos y curados.
<i>Huevos</i>	Productos de huevos preparados comercialmente.	Huevos frescos. Leche y yogurts.
<i>Leche</i>	Leche chocolatada comercialmente, leche malteada. Bebidas lácteas instantáneas.	
<i>Cereales y féculentos</i>	<i>Trigo-centeno-cebada-avena</i> y todos los productos fabricados con estos cereales (harinas, sémolas, pan, copos, raviolis, spagettis, macarrones), biscottes, productos para rebozar de estas harinas. Empanadas, rebozados, preparados industrialmente. Legumbres preparados comercialmente (fabada, alubias cocidas). Salvado y germen de trigo.	<i>Arroz</i> (papillas, harina, sémola). <i>Maíz</i> (maizena, palomitas, corn flakes). Pan y pastas hechas de harina sin gluten. Biscottes y pastas sin gluten. Harina de soja. Patatas, legumbres secas, guisantes, habas frescas. Purés de patata según marca. Patatas fritas, fécula de patata.
<i>Verdura</i>	Preparados comerciales, con harina.	Todas las frescas, naturales y congeladas.
<i>Fruta</i>	Rellenos comerciales, fruta espesada	Todas las frescas, zumos y jarabes. En conserva. Frutos secos.
<i>Azúcares y dulces</i>	Galletas, pasteles, helado, cacao, chocolate, bombones, donuts, madalenas, chocolate en polvo en tableta, crema. Preparados comerciales para hacer pasteles, postres y galletas.	Azúcar, jalea, miel, mermelada, gelatinas, caramelos.
<i>Grasa</i>		Galletas y pasteles fabricados de harina sin gluten. Papillas sin gluten.
<i>Bebidas</i>	Extractos de cereales. Cerveza.	Todas.
<i>Varios</i>	Polvos para hacer flan, natillas y otros postres. Salsas y catsup industriales. Sopas preparadas comercialmente. Levadura, repostería.	Jarabes de fruta. Vino, coñac, champán. Postres hechos de los cereales permitidos (arroz, maizena, tapioca). Sal, pimienta y otras especias y hierbas aromáticas.