

**ETI
QUE
TADO**

SIN

GLUTEN

Guía práctica

Publicación editada por: **Noelia Panillo**

Revisada por: **Agustín Ariño**, Universidad de Zaragoza y Grupo de investigación Consolidado A01 de la DGA

Diseño y maquetación: **Soluciones Creativas**, www.solucreativas.es

Edición: Febrero 2013

Para formar consumidores responsables y, en concreto, a aquellos afectados por la **celiaquía**, es necesaria la combinación de tres ingredientes: **competencia, motivación y confianza**. Competencia para saber qué compra y qué consume, motivación para esforzarse en seguir una dieta sana y libre de gluten y, por último, confianza en que lo está haciendo con seguridad. La presente guía va encaminada al desarrollo de estas tres cualidades, pues no solo va a contribuir a la formación del consumidor celíaco y de los que le rodean, sino que además va a facilitar su proceso de compra y la seguridad del mismo aumentando su confianza hacia el desarrollo de una vida normalizada.

La guía que presentamos a continuación, en colaboración con la Dirección General de Consumo del Gobierno de Aragón, culmina una de las pequeñas aspiraciones que hemos perseguido desde la Asociación Celíaca Aragonesa desde hace tiempo: **Ayudar a los consumidores celíacos y no celíacos a entender mejor las etiquetas y a realizar un consumo más seguro y responsable.**

Esta guía parte de la necesidad identificada por muchos de nuestros asociados de contar con herramientas que les ayuden en la tarea de interpretar las etiquetas durante la compra. A pesar de que ha sido mucho el camino recorrido por instituciones, asociaciones y consumidores en los últimos años, esta tarea no siempre resulta fácil. Letras pequeñas, etiquetas borrosas o tapadas por el propio envoltorio, o una larga lista de códigos, símbolos, ingredientes y aditivos en varios idiomas hacen que el consumidor en general, y el celíaco, en particular, deba dedicar un tiempo precioso a leer e interpretar la etiqueta de cara a garantizar la seguridad en su proceso de compra.

Estamos seguros de que esta guía no solo será útil a las personas con celiacía y a aquellos que les rodean, sino que ayudará al desarrollo de hábitos más saludables de todos los consumidores así como a un consumo más responsable.

Es un derecho básico de los consumidores la información veraz, suficiente, comprensible, inequívoca y racional sobre los productos de consumo. Desarrolla la *Ley de protección y defensa de los consumidores y usuarios de Aragón* ampliamente este derecho, ya que un consumidor informado va a poder exigir y defender todo el elenco de derechos e intereses que le amparan.

Los productos puestos a disposición de los consumidores deben incorporar específicamente o permitir un acceso directo a una información objetiva, veraz, eficaz y suficiente sobre sus características esenciales, origen, identidad, materiales o materias primas de los mismos, incluyendo el marcado y etiquetado de los productos, así como toda la información legal y reglamentariamente establecida.

En este marco legal, y siendo los afectados por distintas patologías, como los pacientes celíacos, un colectivo de consumidores especialmente vulnerable, y por tanto objeto de atención prioritaria y especial protección por parte de los poderes públicos, una guía práctica para acercar a los celíacos, sus familias, y la sociedad en general, las distintas características del etiquetado de los productos sin gluten, no puede sino redundar en una mayor protección y beneficio de este colectivo vulnerable.

Queremos agradecer a la Asociación Celíaca Aragonesa su dedicación y sensibilidad por los consumidores, y la colaboración que viene prestando al Gobierno de Aragón para aunar esfuerzos y caminar en una misma dirección de responsabilidad y solidaridad en la que siempre nos encontrará con la mano tendida por un futuro común, tanto a las instituciones como a la sociedad y ciudadanía aragonesas.

Sergio Larraga Martínez
Director General de Consumo

ÍNDICE

- 1. La enfermedad celíaca y la importancia del etiquetado ... 6**
 - 1.1. La enfermedad celíaca ... 6
 - 1.2. Lista de alimentos y dieta del celíaco ... 7

- 2. La etiqueta ... 9**
 - 2.1. Elementos de la etiqueta ... 9
 - 2.2. Principales problemas relacionados con la etiqueta ... 11
 - 2.3. Los ingredientes ... 14
 - 2.3.1. Etiquetado de los alérgenos ... 17
 - 2.3.2. Aditivos y gluten ... 21

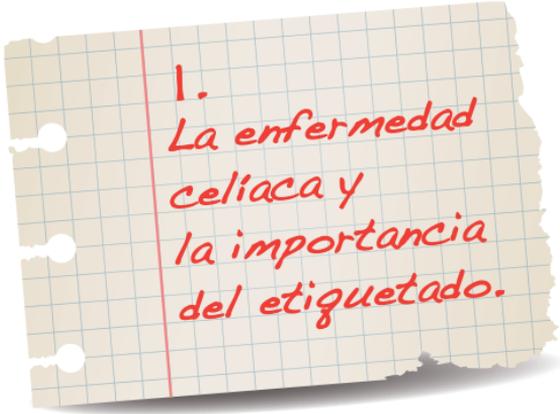
- 3. Sellos, símbolos y declaraciones ... 25**
 - 3.1. El sello FACE ... 25
 - 3.2. Sistema de licencia europeo y espiga barrada ... 26
 - 3.3. "Pacto por el celíaco y el diabético" ... 27
 - 3.4. "Sin gluten" y "bajo contenido en gluten" ... 28
 - 3.5. "Puede contener trazas de..." ... 29
 - 3.6. "Contiene gluten" ... 29
 - 3.7. Artesano ... 30

- 4. Etiquetado de los medicamentos ... 31**

- 5. Glosario de términos ... 32**

- 6. Normativa y bibliografía relacionada con el etiquetado ... 37**

- 7. Preguntas más comunes ... 39**



1.
*La enfermedad
celíaca y
la importancia
del etiquetado.*

1.1. La enfermedad celíaca.

La enfermedad celíaca es una enfermedad crónica del aparato digestivo que se define como una intolerancia permanente al gluten.

El gluten es una pequeña fracción de proteína que se encuentra en algunos cereales como trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut y las variedades híbridas de todos ellos, así como en sus productos derivados.

Si los celíacos toman alimentos que contengan gluten, aunque sea en muy pequeña cantidad, les ocasiona severas lesiones en el intestino.

El único tratamiento efectivo, hoy en día, es llevar una dieta estricta exenta de gluten.

La celiaquía afecta a 1 de cada 100 personas y es el doble de frecuente en mujeres que en hombres.

El gasto de un celíaco en la cesta de la compra se estima en 1.500 euros más al año; si tenemos en cuenta que, en una misma familia, puede haber varios miembros afectados, estamos hablando de un desembolso importante.

1.2. Lista de alimentos y dieta del celíaco.

Una vez diagnosticada la enfermedad celíaca, el único tratamiento eficaz 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 remite la sintomatología.

El celíaco debe rechazar todos los productos en cuya composición figure como ingrediente trigo, cebada, centeno, avena, espelta, kamut y sus variedades híbridas (como el triticale, que es un híbrido de trigo y centeno), así como cualquier derivado de estos: harinas, féculas, almidones, proteínas, malta, espesantes, sémola, etc., en los que no se especifique origen del cereal de procedencia. No obstante existen unas pocas excepciones de derivados que se consideran seguros:

- a) jarabes de glucosa a base de trigo, incluida la dextrosa
- b) maltodextrinas a base de trigo
- c) jarabes de glucosa a base de cebada
- d) cereales utilizados para hacer destilados alcohólicos, incluido el alcohol etílico de origen agrícola.

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 debido a la contaminación cruzada con otros productos que sí contengan gluten y se encuentren también en los lugares de elaboración.

Dentro de este tipo de alimentos cabe establecer una clasificación: Alimentos que no contienen gluten por su propia naturaleza y que no suponen un riesgo, debido a las materias primas empleadas, a las normas existentes para su elaboración y al proceso de fabricación utilizado. Ejemplo: todo tipo de **leches, quesos curados, yogures naturales, jamón serrano y de York extra, verduras congeladas o los alimentos en conserva al natural o en aceite de oliva o en salmuera...**

Alimentos que pueden contener gluten, y tienen un elevado riesgo de contenerlo, como **embutidos, patés, quesos de untar, salsas preparadas, cremas, sopas de sobre, caldo en cubitos, postres preparados...**

Alimentos especiales para celíacos (pan, bizcochos, pastas alimenticias, base para pizza, etc.) elaborados con harinas de cereales aptos sin controlar, a granel, aquellos que llevan almidón de trigo como ingrediente principal o productos artesanos que se elaboran en hornos tradicionales.

FACE confecciona anualmente la *Lista de alimentos aptos para celíacos* en la que se recogen marcas y productos de aquellos fabricantes que han comunicado a FACE la ausencia de gluten en los mismos (conforme a los requisitos exigidos por FACE) para facilitar su elección al consumidor, pero siempre con carácter informativo. La responsabilidad final de esta información será siempre del fabricante que suministra la relación de sus productos aptos para celíacos.

Esta lista se encuentra sujeta a las posibles modificaciones que el fabricante realice sobre sus productos, por lo que es conveniente leer siempre la etiqueta del producto que se adquiere, aunque figure en la lista y se compre siempre el mismo, ya que el fabricante podría haber variado su composición sin comunicárselo a FACE.

Este listado está disponible en las Asociaciones de Celíacos de toda España pertenecientes a la Federación de Asociaciones de Celíacos de España.





2.1. Elementos de la etiqueta.

El etiquetado de los productos es obligatorio y proviene directamente de dos derechos del consumidor: derecho a la seguridad y derecho a la información.

Una de las funciones más importantes del etiquetado es identificar el responsable del producto, que puede ser el fabricante, el envasador, el distribuidor, el vendedor, el importador o incluso el marquista.

El etiquetado no deberá en ningún caso inducir a error al consumidor:

- Sobre las características del producto alimenticio y, en particular, sobre su naturaleza, identidad, cualidades, composición, cantidad, duración, origen o procedencia y modo de fabricación o de obtención.
- Atribuyendo al producto alimenticio efectos o propiedades que no posea.
- Sugiriendo que el producto alimenticio posee características particulares, cuando todos los productos similares posean estas mismas características.
- Atribuyendo a un producto alimenticio propiedades preventivas, terapéuticas o curativas de una enfermedad humana, ni

mencionando dichas propiedades, sin perjuicio de las disposiciones aplicables a las aguas minerales naturales y a los productos alimenticios destinados a una alimentación especial.

INFORMACIÓN OBLIGATORIA DEL ETIQUETADO.

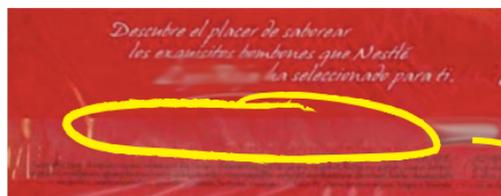
Salvo en el caso de las excepciones previstas en la legislación, las indicaciones que con carácter obligatorio deben aparecer en el etiquetado de los alimentos son las siguientes:

- La denominación de venta del producto.
- **La lista de ingredientes.**
- **La cantidad de determinados ingredientes o categoría de ingredientes.**
- El grado alcohólico en las bebidas con una graduación superior en volumen al 1,2 %.
- La cantidad neta, para productos envasados.
- La fecha de duración mínima o la fecha de caducidad.
- Las condiciones especiales de conservación y de utilización.
- El modo de empleo, cuando su indicación sea necesaria para hacer un uso adecuado del producto alimenticio.
- Identificación de la empresa: el nombre, la razón social o la denominación del fabricante o el envasador o de un vendedor establecido dentro de la Unión Europea y, en todo caso, su domicilio.
- El lote.
- El lugar de origen o procedencia, cuando el producto proceda de países terceros o procediendo de un país comunitario la no indicación pueda inducir a error al consumidor.
- Las especialmente previstas para diversas categorías o tipos de productos alimenticios.

2.2. Principales problemas relacionados con la etiqueta.

LA ETIQUETA NO SE PUEDE LEER.

Con frecuencia la etiqueta presenta dificultades de lectura. Esto puede deberse a varios motivos: la letra es demasiado pequeña, el contraste de colores es inadecuado, la etiqueta está deteriorada, la posición de la etiqueta es inadecuada (por ejemplo, en caramelos), es tapada por el embalaje, está debajo de la pegatina del precio, etc. Todas estas circunstancias dificultan la lectura de la misma y, por lo tanto, complica la adquisición del producto por parte del consumidor.



Debido a su presentación no es posible que leamos los ingredientes.

NO SE ENTIENDEN LOS INGREDIENTES.

En ocasiones, los ingredientes, aunque pueden leerse, no se entienden, bien porque están en otros idiomas o bien porque requiere cierta formación comprender el tipo de aditivos que lleva. Por ejemplo, saber que un E1410 es un fosfato de monoalmidón.



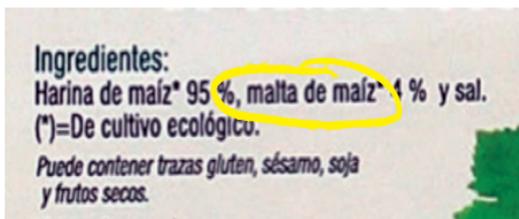
FORMULACIÓN EXCESIVAMENTE LARGA.

La elaboración de los alimentos sin gluten es una elaboración complicada. Intentar conseguir las mismas propiedades organolépticas y nutricionales en el alimento sin la utilización del gluten añade complejidad a su producción. Es por este motivo que, con mucha frecuencia, las formulaciones de los alimentos especiales sin gluten poseen un listado de ingredientes largo y complejo que transmite la sensación de que aquello que se consume no es sano.

Ingredientes
Almidón de maíz, margarina (grasas y aceites vegetales, agua, emulgentes (mono- y diglicéridos de ácidos grasos), acidulante (ácido cítrico), conservador (sorbato potásico), aromas, colorante (beta-caroteno), azúcar, pepitas de chocolate (16%) [pasta de cacao, azúcar, emulgente: lecitina de soja y aroma de vainilla], huevo líquido pasteurizado, espesante (goma xantana), emulgente (éster mono- y diacetiltrátrico de mono- y diglicéridos de ácidos grasos), sal, gasificantes (difosfato disódico, bicarbonato sódico), aromas, colorante (beta-caroteno).

SE DECLARAN TRAZAS DE ALÉRGENOS DE FORMA PREVENTIVA.

Algunas empresas, de forma preventiva e injustificada, declaran la presencia de alérgenos intentando, de este modo, evitarse problemas. Frases como *contiene trazas*



de gluten, puede contener sulfitos o frutos secos, se observan con frecuencia en la etiqueta. Esta práctica, además de ilegal, demuestra poca conciencia acerca de consumidores con intolerancias y alergias.

SE DECLARA SIN GLUTEN Y CONTIENE GLUTEN.

En este caso nos encontramos con que entre un 5 a un 10% de los alimentos que declaran no contener gluten, dan positivos en los análisis llevados a cabo por laboratorios por iniciativa de la Administración o de asociaciones de celíacos, mostrando niveles de gluten por encima de 20 ppm (mg/kg). “Sin gluten” se trata de una declaración del fabricante y es la profesionalidad de este la que le da fiabilidad.

SE DECLARA SIN GLUTEN COMO ESTRATEGIA DE MARKETING.

En los últimos años estamos asistiendo a un aumento de las declaraciones *sin gluten* en el etiquetado como estrategia de marketing. Así vemos que se etiqueta sin gluten leche, queso o yogures, alimentos naturales que en su origen no contienen gluten. Esta práctica tiene efectos contradictorios: por un lado, da seguridad y publicidad a la problemática del celíaco, pero por otro puede inducir a error al pensar que otros productos naturales (queso, yogur o leche) pueden contener gluten pues no figura la declaración *sin gluten*.



NO SE INDICA LA PROCEDENCIA DE LOS ALMIDONES.

Aunque los almidones no tienen por qué contener gluten, según haya sido su proceso de obtención pueden ser un aditivo peligroso para el celíaco. Muchas etiquetas en sus ingredientes citan el almidón sin indicar su procedencia: si es de trigo, de maíz o de patata, por ejemplo. Se genera así una situación de incertidumbre en el celíaco.



SE TRATA DE UN PRODUCTO DE IMPORTACIÓN.

En ocasiones, y es bastante común en los alimentos especiales para celíacos, el producto puede ser de importación, y aunque figuren los ingredientes en español, el hecho de que se encuentren entre otros muchos idiomas dificulta su localización y lectura.

EXISTEN CAMBIOS EN SU FORMULACIÓN.

Con frecuencia, a veces de forma justificada y otras veces como herramienta de marketing, se publicita un producto como "nuevo/a", "nueva formulación", etc. En el caso de los celíacos, esta práctica le lleva a revisar constantemente sus hábitos de compra y consumo, teniendo que releer el etiquetado de sus productos habituales y cuestionándose de forma continua si la nueva formulación puede implicar la presencia de gluten.

2.3. Los ingredientes.

Se entenderá por **ingredientes**: cualquier sustancia o producto, incluidos los aromas, los aditivos alimentarios y las enzimas alimentarias y cualquier componente de un ingrediente compuesto que se utilice en la fabricación o la elaboración de un alimento y siga estando presente en el producto acabado, aunque sea de una forma modificada.

La lista de ingredientes irá precedida del título *ingredientes* o de una mención apropiada que incluya tal palabra. Esta lista de ingredientes estará constituida por la mención de todos los ingredientes en orden decreciente de sus pesos en el momento en que se incorporen durante el proceso de fabricación del producto.

BURGER DE ENTRECOT DE AGUJA

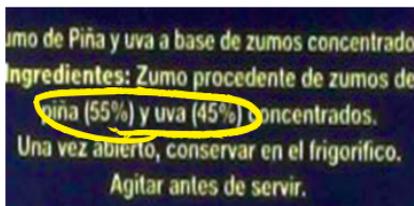
Preparado de carne Burger meat. Ingredientes:

Carne de aguja vacuno(91%), agua, proteína soja(4%),

sal, almidón patata, fibra vegetal, conservante (sulfito sodico),

antioxidantes E-331 y E-301.

Envasado en atmosfera protectora.



En estas etiquetas vemos los porcentajes de carne o de fruta que contiene cada producto.

En algunos alimentos no se exige que vayan provistos de una lista de ingredientes: frutas y hortalizas frescas, agua, sal, vinagres de fermentación de un solo producto, queso, mantequilla, leche y nata fermentadas, a los que no se les ha añadido ningún otro ingrediente aparte de los cultivos de microorganismos, enzimas alimentarias y sales necesarias para su fabricación. Igualmente no se exigirá cuando los alimentos consten de un único ingrediente.

En estas imágenes se ven claramente las diferencias entre una sal de mesa natural y un producto para salar preparado con otros ingredientes. En ningún caso contiene gluten.





Tanto en el vinagre como en el pimentón, la materia prima que indica es el único ingrediente, por lo que no se tiene la obligación de incluir lista de ingredientes.

En el caso de los lácteos, cuando estos tienen más ingredientes, se les llama preparados lácteos, por ejemplo: quesos en porciones o bebidas lácteas, el fabricante está obligado a indicar todos los ingredientes que componen el producto.



(Un vaso contiene aproximadamente 250 ml).

Ingredientes: Leche desnatada, sólidos lácteos, aceites vegetales (girasol alto oleico y oliva), aceite de pescado azul, emulgentes (lecitina de soja y ésteres cítricos de monoglicéridos y diglicéridos), estabilizador (trifosfato pentasódico) y vitaminas (A, B6, Ácido Fólico, C, D y E).

Ácido Oleico: 1,30 g/100 ml.
Ácidos Grasos Omega 3 de cadena larga (EPA+DHA y otros): 60 mg/100 ml

Este producto a primera vista puede parecer una leche común con omega3, pero no lo es. Es un preparado lácteo que contiene leche desnatada y otros ingredientes autorizados.

En este caso no contiene gluten.

La legislación actual permite la omisión de algunos componentes de alimentos en la lista de ingredientes tales como aditivos y enzimas alimentarias, coadyuvantes tecnológicos, soportes y otras sustancias en dosis estrictamente necesarias o el agua, siempre que estos productos o sustancias no estén en la lista de alérgenos a declarar obligatoriamente.

Son considerados ingredientes los aromas, los coadyuvantes tecnológicos y las enzimas alimentarias.

2.3.1. Etiquetado de los alérgenos.

En este aspecto, la norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, aprobada por el Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, fue modificada por el Real Decreto 2220/2004, de 26 de noviembre, en cuanto a la indicación de los ingredientes presentes en los productos alimenticios: se estableció que cualquier ingrediente alérgeno enumerado en el anexo V de la norma general de etiquetado, presente en el alimento como resultado de su incorporación como ingrediente, ingrediente de un ingrediente compuesto, aditivo y/o aroma, soporte o diluyente de aditivo o aroma, y como coadyuvante tecnológico, tenía que figurar obligatoriamente en la etiqueta de los productos alimentarios, incluidas las bebidas alcohólicas. El Real Decreto 1245/2008, de 18 de julio, estableció un nuevo anexo V, que recogía la lista de ingredientes alérgenos de declaración obligatoria y las excepciones de declaración.

Actualmente, el etiquetado general de los alimentos está regulado por el Reglamento UE n.º 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor; que en lo atinente a las novedades para alérgenos entrará en vigor el 13 de diciembre de 2014, aunque mientras tanto se mantiene vigente la legislación anterior.

Los ingredientes de declaración obligatoria son:

Cereales que contengan gluten, es decir: trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.

Crustáceos y productos a base de crustáceos.

Huevos y productos a base de huevo.

Pescado y productos a base de pescado.

Cacahuets y productos a base de cacahuets.

Soja y productos a base de soja.

Leche y sus derivados (incluida la lactosa).

Frutos secos de cáscara, es decir, almendras (*Amygdalus communis* L.), avellanas (*Corylus avellana*), nueces (de nogal) (*Juglans regia*), anacardos (*Anacardium occidentale*), pacanas (*Carya illinoensis*), castañas de Pará (*Bertholletia excelsa*), pistachos (*Pistacia vera*), nueces de macadamia y nueces de Australia (*Macadamia ternifolia*) y productos derivados.

Apio y productos derivados.

Mostaza y productos derivados.

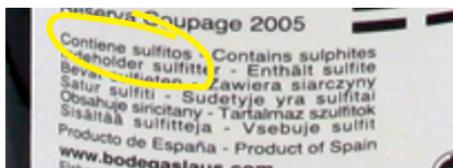
Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo.

Anhídrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/L expresado como SO₂.

Altramuces y productos a base de altramuces.

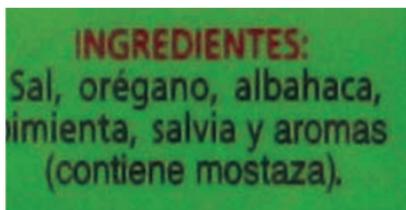
Moluscos y productos a base de moluscos.

El objetivo del etiquetado de alérgenos es facilitar a los consumidores sensibles toda la información necesaria sobre la composición de los productos, mediante una referencia clara a la denominación de la sustancia o producto alergénico para prevenir reacciones adversas.



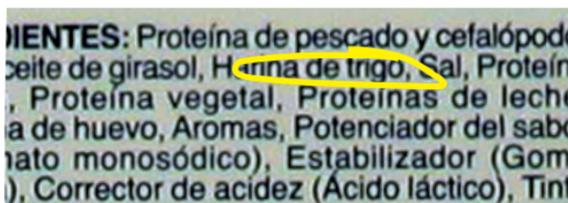
Etiqueta de vino.
No hay lista de ingredientes.
Declaran sulfitos.

Dicho esto, en los alimentos envasados, la información sobre los alérgenos deberá aparecer en la lista de ingredientes, debiendo destacarse mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes (p. ej., mediante el tipo de letra, estilo o color de fondo). En ausencia de una lista de ingredientes debe incluirse la mención “contiene”, seguida de la sustancia o producto que pueda causar la alergia o intolerancia. Los alérgenos también deberán ser indicados en los alimentos no envasados que se vendan al consumidor final.

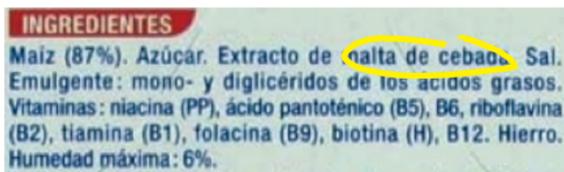


Etiqueta de condimento alimentario.
Declara mostaza en el aroma.

Si un alimento alergénico o un ingrediente derivado está claramente indicado en la lista de ingredientes, no se deberá proporcionar ningún etiquetado informativo adicional en relación con la posible contaminación cruzada con el mismo alimento o ingrediente alergénico.



No hace falta que en estas dos etiquetas nos indique la presencia de gluten como alérgeno ya que indica claramente que uno de los ingredientes es harina de trigo o malta de cebada.



REGLAMENTO SOBRE INFORMACIÓN FACILITADA AL CONSUMIDOR

Con fecha 25 de octubre de 2011 se aprueba este Reglamento 1169/2011 cuyo propósito es perseguir un alto nivel de protección de la salud de los consumidores y garantizar su derecho a la información para que los consumidores tomen decisiones con conocimiento de causa.

Como principales novedades del Reglamento, se hace mención a que la información que tiene que constar en el etiquetado debe ser clara y legible. Para ello, se establece un tamaño mínimo de fuente para la información obligatoria de 1,2 mm. Sin embargo, si

la superficie máxima de un envase es inferior a 80 cm², el tamaño mínimo se reduce a 0,9 mm.

En caso de que sea menor de 25 cm², la información nutricional no será obligatoria. En los envases en los que la superficie más grande sea inferior a 10 cm², no es necesario incorporar ni la información nutricional, ni la lista de ingredientes.

No obstante, el nombre del alimento, la presencia de posibles alérgenos, la cantidad neta y la fecha de duración mínima se deberán indicar siempre, independientemente del tamaño del paquete.

Sobre la declaración de alérgenos.

En los alimentos envasados, la información sobre los alérgenos deberá aparecer en la lista de ingredientes, debiendo destacarse mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de la lista de ingredientes (p. ej., mediante el tipo de letra, estilo o color de fondo). En ausencia de una lista de ingredientes debe incluirse la mención "contiene", seguida de la sustancia o producto que figura en las listas de alérgenos actualizadas.

Los alérgenos también deberán ser indicados en los alimentos no envasados que se vendan al consumidor final.

Cuando la denominación del alimento haga referencia clara a la sustancia o producto que cause alergias o intolerancias, no es necesario etiquetar la sustancia o el producto en cuestión.

Prácticas informativas leales.

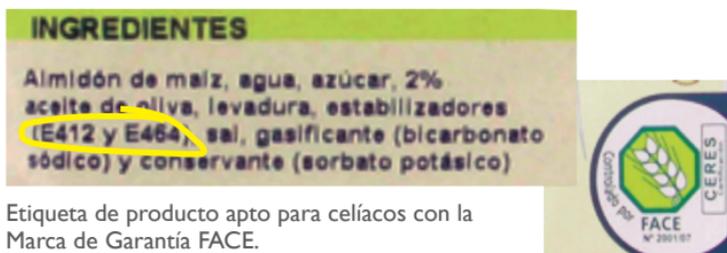
En este reglamento también se indica que la información alimentaria no inducirá a error; en particular:

- Al insinuar que el alimento posee características especiales, cuando en realidad todos los alimentos similares poseen esas mismas características, en particular poniendo especialmente de relieve la presencia o ausencia de determinados ingredientes o nutrientes. En nuestro caso, el gluten.

2.3.2. Aditivos y gluten.

Los aditivos son sustancias que se añaden intencionadamente a los alimentos con un propósito tecnológico y tienen como resultado que, tanto el propio aditivo como sus subproductos, se van a convertir en un componente de estos. Los aditivos no se consumen como alimentos ni se usan como ingredientes característicos en la alimentación, independientemente de que tengan o no valor nutritivo.

Al convertirse en componentes de los alimentos son, por tanto, ingredientes, y por ello **deben figurar en el etiquetado de los alimentos**, bien por su nombre o bien por su número E. De esta manera, el etiquetado proporciona información al consumidor que le va a permitir elegir o evitar consumir alimentos que contengan determinados aditivos. El hecho de que un aditivo tenga un número E asignado da garantías de que el aditivo ha pasado controles de seguridad y que ha sido aprobado para su uso en la Unión Europea.



Etiqueta de producto apto para celíacos con la Marca de Garantía FACE.

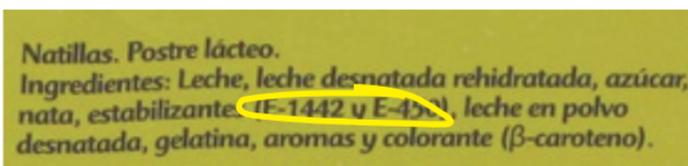
La autorización de uso de un aditivo está sujeta a tres condiciones:

- Que se pueda demostrar una necesidad tecnológica suficiente y cuando el objetivo que se busca no pueda alcanzarse por otros métodos económica y tecnológicamente utilizables.

- Que no representen ningún peligro para la salud del consumidor en las dosis propuestas, en la medida en que sea posible juzgar sobre los datos científicos de que se dispone.
- Que no induzcan a error al consumidor.

Los aditivos que tras la letra E llevan solo tres cifras no contienen gluten ya que no provienen de cereales prohibidos y además las cantidades que se incluyen en los alimentos son despreciables cuantitativamente.

Los únicos aditivos que PUEDEN CONTENER GLUTEN son los almidones modificados (desde el E-1404 al E-1451) y en ocasiones se utilizan como soporte de otros aditivos. Estos podrán contener gluten o no según el cereal de procedencia. Al etiquetarlo, el fabricante solo tendrá obligación de declararlo en el caso de que provenga de trigo, cebada, centeno o avena.



En esta etiqueta declaran un almidón como ingrediente. El E-1442 proviene del maíz y no contiene gluten. No tienen obligación de indicarlo ya que no está en la lista de alérgenos a declarar obligatoriamente.

Para incorporar estos aditivos a los alimentos se utiliza un soporte. En algunos casos se utiliza como soporte almidón. Cuando los soportes utilizados procedan del trigo, el fabricante tendrá la obligación de etiquetarlo.

Clases funcionales de aditivos alimentarios usados en alimentos y de aditivos alimentarios usados en aditivos alimentarios y sus enzimas alimentarias:

CONSERVANTES.

Se añaden a los productos alimenticios para protegerlos de alteraciones biológicas como fermentación, enmohecimiento y putrefacción, prolongando así la vida útil de los alimentos. Son catalogados desde el E-200 hasta el E-299.

ESTABILIZANTES.

Impiden el cambio de forma o naturaleza química de los alimentos a los que se incorporan inhibiendo reacciones o manteniendo el equilibrio químico de los mismos. Son los que están numerados entre el E-400 y E-499.

EDULCORANTES.

Sustancias que se emplean para dar un sabor dulce a los alimentos o como edulcorantes de mesa. Sustituyen al azúcar. Por ejemplo: sacarina, ciclamato, aspartamo, sucralosa y xilitol.

COLORANTES.

Se utilizan para reforzar o variar el color de los productos alimenticios o bebidas. Se consideran colorantes, según la legislación vigente, los preparados obtenidos a partir de alimentos y otros materiales comestibles naturales de base mediante una extracción física, química o física y química, conducente a la separación de los pigmentos respecto de los componentes nutritivos y aromáticos. Los colorantes catalogados por la industria se comprenden entre el grupo E-100 hasta el E-199.

ACIDULANTES O REGULADORES DE ACIDEZ.

Sustancias que incrementan la acidez de un producto alimenticio o le confieren un sabor ácido o ambas cosas.

EMULSIONANTES O EMULGENTES.

Sustancias que hacen posible la formación o el mantenimiento de una mezcla homogénea de dos o más fases no miscibles, como el aceite y el agua en un producto alimenticio.

ANTIOXIDANTES.

Son sustancias que se añaden a los productos alimenticios para impedir o retardar las oxidaciones catalíticas y enrarecimientos naturales o provocados por la acción del aire, la luz, el calor, indicios metálicos, enranciamiento de las grasas o cambios de color. Por ejemplo, el ácido ascórbico o vitamina C.

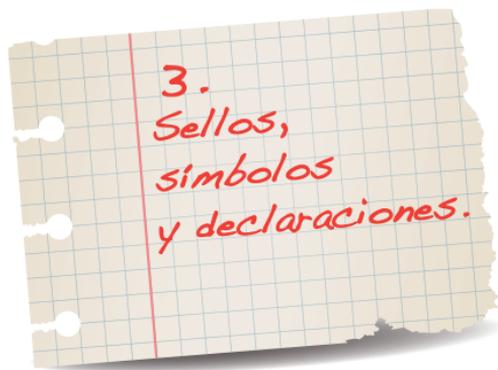
SABORIZANTES.

Los potenciadores del sabor son sustancias que, a las concentraciones que se utilizan normalmente en los alimentos, no aportan un sabor propio, sino que potencian el de los otros componentes presentes, actuando sobre los sentidos del gusto y el olfato.

GELIFICANTES Y ESPESANTES.

Los agentes espesantes son sustancias que al añadirse a una mezcla, aumentan su viscosidad sin modificar sustancialmente sus otras propiedades, como el sabor. Confieren cuerpo, aumentan la estabilidad y facilitan la formación de suspensiones.

Los espesantes alimentarios frecuentemente están basados en polisacáridos (almidones o gomas vegetales), proteínas (yema de huevo o colágeno); algunos ejemplos comunes son el agar-agar, alginina, carragenano, colágeno, almidón de maíz, gelatina, goma guar, goma de algarrobo, pectina y goma xantana, tienen que indicarse en la lista de ingredientes.



3.1. El sello FACE.

Esta marca de garantía tiene como objeto garantizar al consumidor celíaco que los productos que la llevan han cumplido con los siguientes requisitos que la FACE establece:

- Nivel máximo de gluten admitido en el producto final, 10 mg/kg (ppm), controlado a través de laboratorios acreditados conforme a la norma ISO 17025 para el análisis de gluten (prolaminas procedentes del trigo, avena, cebada y centeno).
- Identificar el gluten como peligro en los sistemas de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC), para evitar las contaminaciones cruzadas con gluten.
- Control de los sistemas de APPCC de las empresas a través de entidades de certificación acreditadas por ENAC para la norma UNE: EN 45011:98 para el alcance Marca de Garantía "Controlado por FACE".

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 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.

3.2. Sistema de licencia europeo y espiga barrada.

Es el símbolo internacional sin gluten, se encuentra regulado por la AOECS (Asociación de Sociedades Europeas de Celíacos), 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 Europea" (ELS).

Para que este símbolo tenga validez debe ir acompañado por el n.º de registro concedido por la asociación y una de las siguientes expresiones:



XX-YYY-ZZZ

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
XX-YYY-ZZZ

El producto **contiene avena pura y menos de 20 mg/kg** (ppm)



100
XX-YYY-ZZZ

El producto no
contiene avena
pura y contiene
hasta 100 mg/kg
(ppm)



100 / OATS
XX-YYY-ZZZ

El producto
contiene
avena pura
y hasta 100
mg/kg (ppm)

3.3. “Pacto por el celíaco y el diabético”

En el año 2003, la Agència Catalana del Consum de la Generalitat de Catalunya, en colaboración con la Associació de Diabètics de Catalunya y la Associació de Celíacs de Catalunya, propuso un pacto de colaboración con el objetivo de mejorar la información del etiquetaje de los productos alimenticios. Con este pacto se propone un símbolo para declarar la presencia o la ausencia de gluten con el límite de 20 ppm. Es totalmente voluntario y gratuito, está disponible para todos los fabricantes de productos de consumo normal (no específicos para personas celíacas) que quieran utilizarlo, está basado en el principio del autocontrol y validado para toda España.



Símbolos del “Pacto por el celíaco y el diabético”.

3.4. “Sin gluten” y “bajo contenido en gluten”.

El 1 de enero de 2012 entró en vigor el RE (CE) 41/2009 sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten.

Este reglamento surge con el fin de no dificultar la libre circulación de los productos presentados como “sin gluten” en la Unión Europea, y con el fin de asegurar el mismo nivel de protección para los consumidores de los mismos.

Existen fabricantes y cadenas de supermercados que por iniciativa propia indican en sus productos la leyenda “sin gluten”. Esto indica que el producto debe encontrarse por debajo de las 20 ppm (mg/kg) de gluten en producto terminado.

En lo que se refiere a productos especiales para celíacos (pan, harinas, pasta alimenticia...) el marcado es obligatorio. Se podrá utilizar la leyenda “sin gluten” en el caso de que no supere las 20 ppm (mg/kg) de gluten o “bajo contenido en gluten” cuando no contengan un nivel de gluten superior a 100 ppm (mg/kg) tal y como se venden al consumidor final.

En este reglamento no se indica ningún tipo de simbología específica, por lo que cada fabricante puede diseñar su propio símbolo.

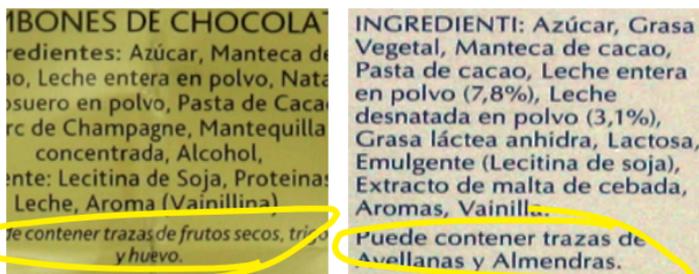


Símbolos diseñados por diferentes fabricantes.

3.5. “Puede contener trazas de...”:

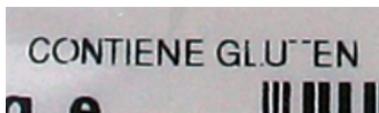
En algunos productos figura la mención “puede contener...”; por ejemplo, **“puede contener gluten”**, lo cual significa que, aunque estos ingredientes no han sido incorporados en el alimento voluntariamente, su fabricante no puede asegurar que el producto no contenga pequeñas cantidades o trazas debido, por ejemplo, al hecho de que el producto ha sido elaborado con los mismos equipos con los que se elabora un producto que contiene frutos secos.

Los mensajes de advertencia o precautorios solo se deberán utilizar cuando exista un riesgo demostrable de contaminación cruzada y no se deberán utilizar nunca en sustitución de las buenas prácticas de fabricación.



3.6. “Contiene gluten”:

El fabricante valorará la posibilidad de advertir a la persona consumidora de la presencia de este ingrediente o ingredientes con la leyenda siguiente: **“contiene <nombre del alérgeno o alérgenos>”**.

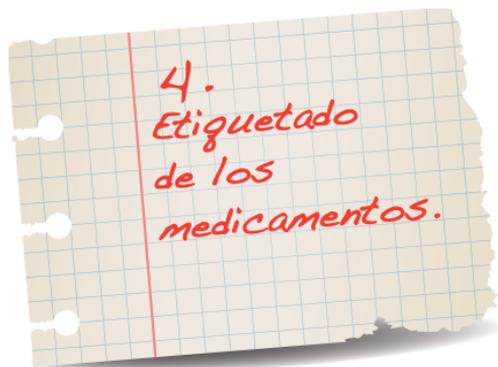


3.7. Artesano.

El producto casero o artesano es un producto vivo y variable, no estandarizado. Su cualidad sanitaria está ligada a la maestría del propio productor en todas las fases de la fabricación, una maestría que resulta de un saber hacer científico y empírico y que no es comparable con la descripción escrita de un proceso.

Estas características que pueden hacer interesante a un producto alimenticio no lo hacen recomendable para personas con intolerancia al gluten y otras alergias alimentarias cuando no están correctamente etiquetados.

Los fabricantes de productos artesanales etiquetados también facilitarán al consumidor toda la información relativa a la lista de ingredientes y alérgenos que puedan contenerlo. También pueden etiquetar sus productos sin gluten, ajustándose al RE (CE) 41/2009.



4. Etiquetado de los medicamentos.

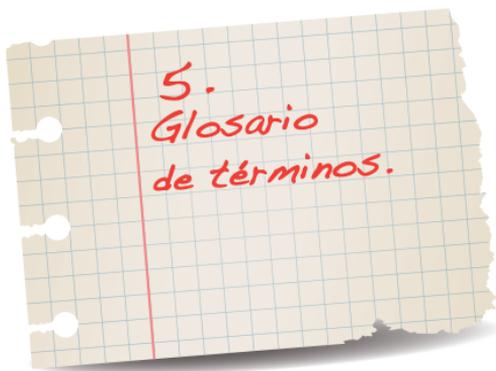
Según el artículo 34 del Real Decreto 1345/2007 y la Circular 02/2008 de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios, cuando un medicamento contenga como excipiente: almidón de trigo, avena, cebada, centeno o triticale y sus derivados en el prospecto, la ficha técnica y el etiquetado del mismo, se deberá incluir la siguiente información:

Si el contenido es inferior a 20 ppm (20 mg/kg) de gluten:

- Apartado Composición: deberá declararse el almidón y la planta de la que procede.
- Apartado Información importante sobre algunos componentes de X:
"Este medicamento contiene almidón de <...>". "Es adecuado para pacientes celíacos".
"Los pacientes con alergia a <...> (distinta de la enfermedad celíaca) no deben tomar este medicamento".

Si el contenido supera las 20 ppm (20 mg/kg) de gluten:

- Apartado Composición: deberá declararse el almidón y la planta de la que procede.
- Apartado Información importante sobre algunos componentes de X:
"Este medicamento contiene almidón de <...>, que equivale a 'x' ppm de gluten, lo que deberá ser tenido en cuenta por los pacientes celíacos". "Los pacientes con alergia a <...> (distinta de la enfermedad celíaca) no deben tomar este medicamento".



Aceite de germen de trigo.

El grano de trigo se compone de tres partes: el salvado —que contiene la fibra, el endospermo —que contiene el gluten— y el germen —que contiene el aceite—. El aceite puede extraerse del germen, por tratamiento con hexano o mediante un procedimiento de prensa fría. El gluten no se disuelve ni en hexano ni en aceite, por lo que cualquiera de los dos procesos anteriores elimina los restos de gluten que pudiera haber en el germen de trigo. Luego el aceite de germen de trigo NO contiene gluten.

Almidón. Sustancia blanca, ligera y suave al tacto que,

en forma de granillos, se encuentra principalmente en las semillas y raíces.

Almidón de trigo. Sustancia que junto con el gluten y otros componentes, forma parte de la harina de trigo. Sometido a un proceso técnico (lavado) para separarlo del gluten, el almidón de trigo resultante (almidón de trigo tratado) teóricamente no tendría que contener gluten. En la práctica, el almidón de trigo es un ingrediente potencialmente peligroso, ya que los fabricantes señalan que es prácticamente imposible garantizar unos niveles de gliadina por debajo de 100 ppm.

Amaranto. Es una planta con un contenido altamente proteico. No contiene gluten. La harina de esta planta está siendo utilizada para la elaboración de productos sin gluten.

Arroz inflado o hinchado. Ingrediente utilizado en la elaboración de ciertos productos de confitería, chocolates y turroneos del tipo "crujiente". Según la técnica utilizada para el inflado del arroz (extrusionado, adición de jarabe de malta, vapor), el producto final puede contener gluten.

APPCC (Análisis de peligros y Puntos de Control Críticos). Sistema de obligado cumplimiento según Real Decreto 2207/1995. Debe aplicarse a toda la cadena alimentaria; es decir, preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, manipulación y venta o suministro al consumidor, con el fin de que los productos sean seguros en el momento de su consumo.

Cereales y pseudocereales sin gluten. Arroz, maíz, mijo, teff, sorgo, trigo sarraceno o alforfón, quinoa y amaranto son cereales que en grano NO CONTIENEN GLUTEN. Cuando se adquieren molidos tienen que tenerse siempre garantías de que no han sido contaminados. Nunca se deben comprar a granel.

Dextrina. Es el producto obtenido por hidrólisis del almidón de patata o de maíz. NO CONTIENE GLUTEN.

Dextrosa. La dextrosa o glucosa monohidrato es un azúcar blanco y cristalino. Se obtiene industrialmente a partir de ciertas frutas y por degradación del almidón de determinados cereales (maíz, trigo) o de la fécula (patata, mandioca). Aunque su obtención provenga del trigo, analíticamente NO CONTIENE GLUTEN.

Enzimas alimentarias. Las enzimas son proteínas que catalizan, es decir, aceleran, reacciones bioquímicas que

ocurren de manera natural en todos los organismos vivos. Se han utilizado desde hace siglos para obtener productos como queso, vino y pan. En la actualidad, se utilizan en la industria alimentaria para optimizar los procesos de producción, de manera que sean más sostenibles, y para el desarrollo de nuevos productos alimenticios.

Fécula. Almidón y fécula son una misma sustancia: un hidrato de carbono. Pero el nombre de “fécula” se reserva en particular para designar el almidón de los órganos subterráneos, tubérculos y raíces (por ejemplo, fécula de patata, fécula de mandioca, etc.). **NO CONTIENEN GLUTEN.** No obstante, hay que tener precaución porque en la industria suele utilizarse el término «fécula» para designar a los almidones procedentes de los cereales.

Germen de trigo. No confundirlo con el aceite de germen de trigo. El germen

de trigo puede contener restos de gluten, por lo que **NO ES APTO** para el consumo de los celíacos.

Gliadina. Es la fracción del gluten, tóxica para los celíacos.

Glutamato monosódico (E621). Es la sal del ácido glutámico. Se añade a numerosos productos alimenticios como saborizante. **NO CONTIENE GLUTEN.**

Gluten. Sustancia albuminoide, insoluble en agua que, junto con el almidón y otros compuestos, se encuentra en la harina del trigo, avena, cebada, centeno y triticale. A causa de su elasticidad puede distenderse y servir de sostén, de manera similar a una red de hacer la compra. Existe una fracción del gluten que es tóxica para los celíacos y recibe distintos nombres según el cereal del que provenga: **GLIADINA** (trigo), **SECALINA** (centeno), **HORDEÍNA** (cebada), **AVENINA** (avena).

Hidrolizado de proteína vegetal (HPV). Sustancia que se obtiene a partir de proteínas vegetales (cereales y legumbres). Para su elaboración, las proteínas vegetales se rompen mediante la acción de ácidos. En caso de que la proteína vegetal utilizada fuera gluten, como la gliadina, no se disuelve en soluciones ácidas; teóricamente es bastante improbable que cualquier resto de la proteína original esté presente en el producto final. No obstante, dado que, por el momento, no se han chequeado analíticamente este tipo de hidrolizados, se recomienda consultar la “Lista de alimentos aptos para celíacos” antes de consumir cualquier alimento que los contenga.

Jarabes de glucosa. Se obtienen por hidrólisis ácida o ácido-enzimática de un almidón. En España, los fabricantes utilizan almidones de maíz como base para fabricar los jarabes de glucosa, pero en Europa se fabrican

utilizando como base trigo, maíz, patata y achicoria.

Levadura de panaderías (*Saccharomyces cerevisiae*). Es la responsable de la fermentación alcohólica del pan y de las bebidas espirituosas. Produce un desprendimiento de gas carbónico que hace aumentar el volumen de la masa y favorece su esponjamiento. **NO CONTIENE GLUTEN.**

Malta, extracto de malta. Es cebada que se somete a un proceso de calor moderado para que germine y posteriormente a un brusco tratamiento térmico que la maltea (tuesta). La malta contiene gluten; el extracto de malta “puede contener gluten”.

Maltodextrinas. Son carbohidratos solubles en agua. Se producen mediante hidrólisis parcial de almidones nativos que posteriormente son secados. Pueden llevar trazas de proteínas en partes por billón dependiendo

del almidón modificado. El tipo de almidón base puede ser de trigo, maíz o patata.

Maltol. Procede de la hidrólisis ácido-enzimática de un jarabe con alto contenido en maltosa, realizada por tratamiento ácido térmico. Normalmente este jarabe se elabora a partir del trigo, por lo que el maltol puede contener gluten. **CUIDADO:** el maltol también se usa como aditivo E-636 y antes se ha dicho que los únicos aditivos que PUEDEN CONTENER GLUTEN son los almidones modificados (desde el E-1404 al E-1451). Sugiero que contactéis con un experto.

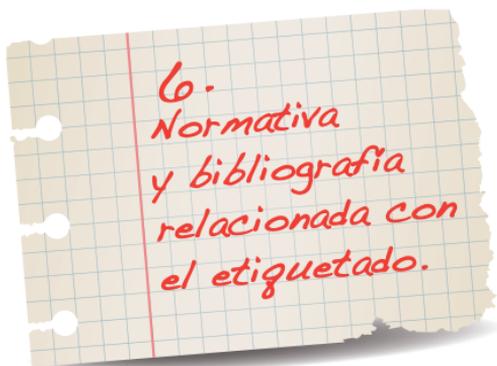
Maltosa. Se obtiene por hidrólisis ácida o ácido-enzimática de un almidón. Se

puede utilizar como base trigo, maíz, patata y achicoria. Si procede del trigo, podría contener trazas de gluten.

Sémola. Es una pasta hecha de harina de cereal, reducida a granos muy menudos. Se utiliza en la preparación de sopas y potajes. La sémola de trigo, cebada, centeno y triticale contiene gluten.

Soporte. Sustancia utilizada para incorporar el aditivo al producto alimenticio.

Tapioca. Es una fécula blanda y granulada de la raíz de la mandioca. No contiene gluten. Algunos fabricantes indican la posibilidad de contener trazas por considerar que pueda existir una contaminación del producto.



Bibliografía.

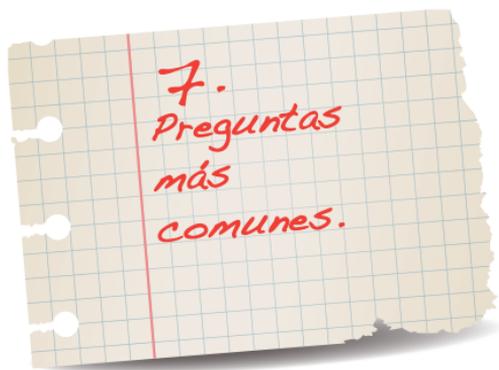
- Lista Oficial de Alimentos FACE.
- Cuaderno de la enfermedad celíaca. FACE e Instituto Tomás Pascual.
- Todo sobre la enfermedad celíaca. Asociación Celíacos Madrid.
- Guía para la gestión de los alérgenos y el gluten en la industria alimentaria. Agencia Catalana de Seguridad Alimentaria.
- Guía sobre la aplicación práctica de la directiva comunitaria 2003/89/CF relativa a ingredientes y etiquetado de alérgenos. CIAA.
- Real Decreto 1334/1999, de 31 de julio, Norma general de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios.
- Real decreto 1245/2008 , de 18 de julio, por el que se modifica la norma general de etiquetado 1339/1999.
- Reglamento (CE) N.º 41/2009 de la Comisión, de 20 de enero de 2009, sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten.

- Reglamento (CE) N° 1333/2008 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 16 de diciembre de 2008, sobre aditivos alimentarios.
- Reglamento (UE) N.º 169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo, de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.
- Directiva 2000/13/CE del Parlamento Europeo y del Consejo, de 20 de marzo de 2000, relativa a la aproximación de las legislaciones de los Estados miembros en materia de etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios.

www.celiacos.org

www.aesan.msc.es

www.gencat.cat



1. ¿Para qué se utiliza el gluten desde el punto de vista tecnológico? ¿Por qué no se sustituye por otro ingrediente? El gluten es el responsable de que los productos horneados que contienen gluten sean ligeros y esponjosos. Para fabricar productos sin gluten se utilizan varios tipos de harina, así como almidones modificados y otros aditivos, pero no existe ninguna variedad que reúna las propiedades de la harina de trigo.

2. Soy celíaco. Si consumo trazas de gluten, ¿me pasará algo? Aunque la ingestión de pequeñas cantidades es desaconsejable, la investigación médica actual apunta a que si un alimento contiene menos de 20 ppm (mg/kg) no tiene por qué ser perjudicial.

3. ¿Qué medidas están tomando las industrias españolas para garantizar que su etiquetado “sin gluten” es correcto? El nivel de sensibilidad de la industria española es cada vez más elevado. Todas las empresas deben incluir la gestión del gluten en la fase de identificación y calificación de los factores de riesgos y peligros en su manual de seguridad alimentaria y calidad.

4. ¿Sanidad hace control de los productos sin gluten? Sí. Las autoridades sanitarias incluyen dicho control en su Plan plurianual integrado de Control Alimentario, ejecutado por las CC. AA. bajo la coordinación del Ministerio de Sanidad. También organismos privados como las asociaciones de celíacos realizan controles adicionales.

5. ¿Qué es un alimento específico para celíacos? Es un producto dietético destinado a cubrir las necesidades nutricionales del celíaco. Pan, pasta alimenticia, bollería, masas, etc., sustituyen a aquellos productos que tradicionalmente se elaboran con cereales que tienen gluten.

6. ¿Los productos con marca del fabricante y marca blanca ofrecen las mismas garantías? Ofrecen las mismas garantías siempre que el fabricante pueda garantizar la ausencia de gluten en los límites que marca el RE (CE) 41/2009.

7. ¿Qué implicación ha tenido para la industria el RE 41/2009? Muy importante. Ahora la industria dispone de unos límites perfectamente definidos, conociendo de forma clara y científica si puede o no etiquetar un producto como apto para ser consumido por el enfermo celíaco.

8. Cuando hago la compra, ¿puedo saber qué alimentos puedo consumir? Debes recordar que puedes consumir alimentos genéricos sin peligro y que en estos no es necesario que el fabricante indique "sin gluten". En cuanto a los alimentos manufacturados, siempre hay que leer detenidamente la etiqueta del producto y descartar aquellos en los que surjan dudas. Las asociaciones de celíacos disponemos de información actualizada y veraz sobre marcas y productos que te puede servir como apoyo. FACE edita anualmente una "Lista de marcas aptas para celíacos".

9. En los alimentos naturales “sin gluten”, ¿tienen que especificarlo? En aquellos que no tienen gluten por naturaleza, ya sean frescos o manufacturados, no tienen que poner la leyenda “sin gluten”. Bien sean frescos como carnes, pescados, frutas y verduras, o bien envasados, tales como leche, quesos, miel, café, azúcar, verdura congelada, fruta en almíbar o especias secas, entre otros. En el caso de que se use la leyenda “sin gluten” se podría estar incurriendo en una práctica desleal entre empresas.

10. He leído que la avena no contiene gluten, ¿puedo consumirla, o productos que la contengan? Existe controversia con respecto a la avena. Se están realizando estudios para determinar su nivel de toxicidad ya que existen dudas. Existe algún fabricante que ya está indicando que su producto con avena no contiene gluten. En este caso, se tendrá que ajustar al RE (CE) 41/2009 o bien estar dotado de la marca de garantía FACE.

11. ¿La cocción de los alimentos disminuye su contenido en gluten? NO. Ninguna técnica de cocina elimina el gluten. El gluten es estable a la temperatura, por lo tanto el contenido en gluten no se ve alterado.

12. ¿Existen envases que puedan contener gluten o trazas? No se ha detectado ningún envase que entre su composición tenga gluten.

13. ¿Existe una ley que exija indicar la presencia de gluten? Según la Norma General del Etiquetado, si el ingrediente contiene gluten, tiene que indicarlo. En los controles internos de cada empresa tienen que controlar la posible presencia de alérgenos, siendo el gluten el primero a declarar. El nuevo Reglamento de Información al Consumidor sugiere que si el fabricante lo cree conveniente puede incluir la leyenda “contiene gluten”.

14. Si en el etiquetado indica “trazas de gluten”, ¿significa que el producto contiene menos de 20 ppm? En este caso debemos rechazarlo. Ya que o bien contiene trazas importantes o el fabricante no ha sido capaz de conseguir que el producto sea inocuo para el celíaco. Si contiene o no menos de 20 ppm es difícil de comprobar.

15. ¿Un producto sin gluten quiere decir “cero gluten”? No. Un producto etiquetado “sin gluten” significa que puede contener hasta 20 mg/kg.

16. Siempre que industrialmente se utiliza un ingrediente derivado de algún cereal, ¿debe ser etiquetado como “contiene gluten”? La legislación actual solo obliga al fabricante a indicarlo en el caso de que el cereal contenga gluten.

17. Si en la lista de ingredientes de un producto elaborado no consta la palabra gluten, ¿puedo consumirlo tranquilo? No. Tienes que revisar todos los ingredientes y descartarlo si incluye almidones modificados u otros nombres sospechosos de contenerlo.

18. Si un fabricante no declara el gluten como alérgeno en un producto manufacturado, ¿puedo consumirlo? En la realidad hay muchos fabricantes que no disponen de una buena gestión de alérgenos y aún es posible encontrar en el mercado productos que no declaran gluten y que una vez analizados superan los límites ampliamente. Por ello, es mejor rechazarlo y optar por marcas fiables.

19. Si en los ingredientes aparece la palabra trigo, ¿es posible que el producto esté etiquetado como “sin gluten”? Sí es posible. El fabricante puede utilizar ingredientes como el almidón de trigo y etiquetarlo como “sin gluten” siempre que

pueda demostrar que contiene una cantidad inferior a 20 mg/kg o "bajo contenido en gluten" si lo contiene entre 20 y 100 mg/kg.

20. ¿Cómo debe actuar la industria alimentaria para garantizar la ausencia de gluten? Definiendo claramente en las fichas técnicas de los ingredientes la ausencia de gluten, exigiendo a los proveedores de materias primas el estricto cumplimiento de las mismas (demostrar, a poder ser, con una analítica por lote) y vigilando los procesos de elaboración para evitar contaminaciones cruzadas con otros productos que sí contengan gluten en sus instalaciones.

21. Si viajo al extranjero, ¿en que símbolos debo fijarme? El reglamento que regula los alimentos "sin gluten" es para todo el territorio europeo, por lo tanto, aquellos productos etiquetados "sin gluten" tendrán que ajustarse a él. En cuanto a productos especiales, pueden utilizar la espiga barrada, ya que es el símbolo que se va a utilizar en Europa para garantizar la ausencia de gluten.

22. Si un cosmético tiene gluten, ¿puede ser usado por un celíaco? Sí. El gluten provoca lesión intestinal solo si es ingerido. Utilizar cosméticos con gluten en la piel no tiene ningún riesgo para el celíaco.

23. ¿Puedo usar pastas de dientes y los colutorios? Sí. En la fabricación de estos productos no suelen utilizarse ingredientes con gluten. En cualquier caso, no deben ingerirse.

ASOCIACIÓN CELÍACA ARAGONESA

Paseo Gran Vía, 17, entlo. izqda.

50006 Zaragoza

Tel. 976 48 49 49

www.celiacosaragon.org / info@celiacosaragon.org



 **GOBIERNO
DE ARAGON**

Departamento de Ciudadanía
y Derechos Sociales