

Tabla orientativa Alimentos con y sin gluten



**Associació Celíacs
de Catalunya**

C/ Independència, 257 - 08026 Barcelona
Tel. 934 121 789 - info@celiacscatalunya.org
www.celiacscatalunya.org

La celiaquía es una intolerancia permanente al gluten que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, caracterizada por una reacción inflamatoria, de base inmune, en la mucosa del intestino delgado que dificulta la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Actualmente, la prevalencia de la celiaquía se estima en 1 celíaco por cada 100 habitantes.

El gluten es una proteína presente en algunos cereales como el trigo, cebada, centeno, espelta, kamut, triticale (híbrido del trigo y cebada), y posiblemente, avena. El celíaco no puede comer ningún alimento en cuya elaboración se hayan utilizado harinas, almidones, féculas, sémolas o cualquier otro derivado de estos cereales como materia prima, ingrediente de un ingrediente compuesto, aditivos i/o aromas, o como impureza de almidones o féculas.

La ingesta de pequeñas cantidades de gluten es altamente perjudicial para el celíaco y por eso, es imprescindible para él **seguir un régimen estricto sin gluten para toda la vida**.

El celíaco puede tomar alimentos libres de gluten por naturaleza (tal y como se indica a continuación) y alimentos específicos. Además, desde la Asociación se edita una **Lista de alimentos sin gluten** para facilitarle su compra.

La elaboración de menús sin gluten requiere una atención especial que se inicia con su diseño y que hay que mantener hasta que se sirve el plato. Si tenéis que preparar menús sin gluten, tened en cuenta evitar la contaminación cruzada. Si tenéis alguna duda, preguntad al interesado o bien, contactad con nosotros y os asesoraremos cómo hacerlo.

 Tipo de alimento	 Alimentos libres de gluten por naturaleza	Alimentos que contienen gluten o que se tienen que consultar (Ver Lista de alimentos sin gluten)
 Cereales, Harinas de cereales y derivados	Arroz, maíz, alforfón, mijo, sorgo, tef, quinoa, amaranto, sésamo. Harinas aptas para celíacos que están etiquetadas como tales. Pan, pasta, galletas y productos de pastelería elaborados con harinas especiales sin gluten.	Trigo, centeno, cebada, espelta, kamut, triticale. Harinas, pan, pasta y galletas con gluten o sin especificar.
 Verduras, Legumbres, Tubérculos y derivados	Todas las verduras, hortalizas, setas comestibles: frescas y congeladas, sin cocinar. Conservas de verduras, hortalizas y legumbres al natural. Patatas, boniatos, yuca, chufa, remolacha.	Verduras y hortalizas precocinadas, deshidratadas, congeladas-manipuladas, IV gamma, cremas de verduras industriales. Patatas prefritas congeladas. Legumbres en conserva, granel y germinados de soja en conserva.
 Fruta	Todo tipo de fruta fresca, en almíbar, zumos de fruta y néctares de frutas naturales.	Gazpacho, fruta IV gama, fruta deshidratada (orejones, higos...). Mermeladas y confituras. Zumos de frutas con otros ingredientes.
 Fruta seca	Natural: cruda, tostada o desecada, excepto higos.	Frutos secos fritos, con azúcar, troceados, en polvo. Higos desecados.
 Carnes	Cualquier tipo de carne o ave, fresca o congelada.	Preparadas, precocinadas y / o con salsa o elaboración no controlada, salchichas variadas, hamburguesas.
 Carnes y derivados cárnicos	Todo tipo de carne, aves y vísceras, frescas, congeladas y en conserva al natural. Bacon y tocino: frescos, salados, ahumados, cocidos o semicocidos. Jamón curado y cecina.	Embutidos, preparados cárnicos: morcilla, salchichas, carne picada, albóndigas.



Tipo de alimento

✓ Alimentos libres de gluten por naturaleza

Alimentos que contienen gluten o que se tienen que consultar (Ver Lista de alimentos sin gluten)



Pescado y marisco

Todo tipo de pescado y marisco fresco, salado, secado, ahumado y cocido congelado, sin rebozar. Conservas de pescado y marisco "al natural" o con aceite.

Sucedáneos, surimi, preparados o precocinados.



Huevos y derivados

Todo tipo de huevos frescos, refrigerados y desecados. Derivados de huevo; huevo en polvo, yema de huevo deshidratado, clara de huevo desecada, huevo líquido pasteurizado.

Huevo hilado. Liofilizados.



Leche, productos lácteos y quesos

Todo tipo de leche fresca, leches especiales. Mantequilla. Yogures naturales, con o sin azúcar, enteros, desnatados, y líquidos. Yogures de sabores, enteros, desnatados o líquidos. Cuajada, cuajo, requesón y kéfir. Todo tipo de quesos frescos, tiernos, semicurados y curados (sin añadidos), enteros y en cortes.

Leche o yogur en polvo. Margarinas. Yogur con trozos de fruta u otros alimentos añadidos. Quesos manipulados: queso de untar, quesos en porciones, rallados, roquefort, con añadidos, mousse... Otros productos lácteos (flanes, natillas, mousses...), helados.



Sopas y salsas

Caldos y salsas caseras con harina sin gluten.

Sopas y salsas comerciales, pastillas de caldo.



Especias y condimentos

Especias envasadas: todas las naturales en grano, sin moler. Colorantes y aromas naturales, sin moler, azafrán, vainas de vainilla, canela en rama. Condimentos: sal y vinagre.

Especias molidas, mezclas de especias, especias a granel, curry.



Levaduras

Levadura fresca. Gasificantes como el bicarbonato sódico y el ácido tartárico.

Levaduras químicas.



Azúcar y edulcorantes

Azúcar blanco, moreno. Almíbar. Miel y melazas. Edulcorantes puros: acesulfamo K, aspartamo, fructosa y sacarina.

Estevia, azúcar lustre, avainillado.



Cacao

Cacao puro en polvo.

Tabletas de chocolate, bombones, cremas de chocolate, coberturas, preparados de chocolate.



Aceites y grasas comestibles

Aceite de oliva, aceite de orujo de oliva, aceite de semillas. Aceite y manteca de coco, palma y de palmiste. Grasa animal: manteca de cerdo.

Aceites con hierbas aromáticas.



Bebidas alcohólicas

Toda clase de vinos y todo tipo de espumosos (cavas y sidras). Brandí, coñac y ginebra. Aguardientes de orujo de uva, aguardiente de sidra, anís, cazalla, de Chinchón, gin de ladrillo, pacharán de Navarra, ratafía catalana, ron, vodka y whisky. Cerveza sin gluten

Licores cremosos. Cerveza sin especificar.



Bebidas no alcohólicas

Refrescos de naranja, limón, cola, lima, tónica, soda, gaseosa, sifón, bitter. Café (natural, torrefacto, mezcla y descafeinado), en grano o molido, infusiones de hierbas naturales sin aroma en grano o rama.

Café soluble o en cápsulas. Infusiones en bolsas o troceadas.

Otros

Gelatina cola de pescado, algas.

Gelatinas de colores, algas secas, caramelos y golosinas.