



PRODUCTOS GENÉRICOS SIN GLUTEN

CELICIDAD

INDICE



Introducción



1 Productos libres de gluten



2 Dieta Sin Gluten



3 Las 20 ppm en España



4 Tipos de genéricos



Oferta Especial

MÁS INFORMACIÓN

Biblioteca Celicidad

Aprender a Cocinar Sin Gluten

Descubre las claves para evitar la contaminación cruzada en la cocina. Aprende los trucos para llevar una dieta 100% sin gluten.

20 años cocinando Sin Gluten. Las recetas de Celicidad

20 años de experiencia en la cocina sin gluten dan para muchas ideas y sabrosas recetas 100% sin gluten, dulces y saladas.

0 Gluten + 10 Ideas

¿Qué es la celiacía, cuáles son sus síntomas, cómo se diagnostica, se la puedo transmitir a mis hijos, la he heredado de mis padres? Y de regalo un recetario fabuloso.



INTRODUCCIÓN

PRODUCTOS GENERICOS SIN GLUTEN



INTRODUCCIÓN

La dieta sin gluten ha de estar basada en aquellos alimentos que de forma natural no llevan gluten, es decir, ha de estar basada en los productos llamados genéricos o Gluten.

Estos son carnes, pescados, frutas, verduras, huevos, legumbres, hortalizas, patatas, leche. Es decir alimentos que no son tratados a nivel industrial y que en su origen no llevan gluten. Esta clasificación que vamos a ver a continuación **está basada en las recomendaciones de la Federación de Celiacos de España, por lo que en otros países deberá tenerse en cuenta la legislación correspondiente.**

En los últimos años se han detectado alimentos genéricos que advierten en su etiquetado “que pueden contener trazas de gluten”. Esto es lo que se denomina el etiquetado preventivo. En caso de que un alimento genérico pueda contener trazas de gluten, lo indicará y por tanto no deberemos consumirlo. Si un alimento genérico no especifica que pueda llevar trazas de gluten, lo consideraremos apto.



CAPITULO 1

PRODUCTOS GENERICOS SIN GLUTEN



Por ejemplo:



UNA MERLUZA

Es un producto que de forma natural no lleva gluten, por lo que en principio es un producto genérico apto para el consumo de celíacos y sensibles al gluten. Cuando la encontramos en la pescadería y se la pedimos al pescadero que simplemente la lava, la prepara y la envuelve en un papel especial, la podremos comer sin problemas.

Sin embargo, si hablamos de merluza ya envasada o congelada, deberemos fijarnos en el etiquetado. Pueden ocurrir dos cosas, que no ponga nada referente al gluten por lo que podremos consumirla sin problema o que señale que “puede contener trazas de gluten” que ha sido “envasado en una fábrica en la que hay cereales sin gluten”, etc.



En estos casos, no podremos consumirla. En realidad este etiquetado, es el etiquetado que se denomina “preventivo”. Es una manera que tienen los fabricantes de “cubrirse las espaldas”, no significa que tengan gluten, pero sí significa que quizás lo han envasado en una fábrica en la que se trabaja con productos que sí tienen gluten y de ahí que haya riesgo de contaminación.

Por tanto, esta merluza congelada sí deberá llevar en su etiquetado la expresión “puede contener trazas de gluten”, pero si no lo especifica quiere decir que no hay riesgo de contaminación y que es apto para nuestro consumo.

**LAS TRAZAS Y EL ETIQUETADO
PREVENTIVO**



Los productos genéricos son siempre aptos a no ser que en su etiquetado se exprese lo contrario

Por esa razón aunque es muy útil y conveniente conocer los productos genéricos, siempre hay que leer las etiquetas de los productos. Los productos genéricos también se denominan “No Gluten” o “O Gluten” para diferenciarlos de todos aquellos productos que son procesados y que pueden contener pequeñas cantidades de gluten (hasta un máximo de 20 ppm) y que también son aptos para el consumo de celíacos. Más adelante hablaremos de ellos.



CAPITULO 2

DIETA SIN GLUTEN



El único tratamiento para la celiaquía es la dieta sin gluten de manera estricta y de por vida, ya que es una enfermedad crónica. Esto supone eliminar el gluten por completo de la dieta y recurrir a una alimentación sana, variada y equilibrada.



¿Qué es el gluten?

www.celicidad.net
Celicidad App

- Es una proteína compuesta por Gliadina y Gluteína.
- Está presente principalmente en cereales como el trigo, la cebada, el centeno y la avena (aunque la avena pura es libre de gluten).
- Es el responsable de la elasticidad y el aspecto esponjoso de los panes y dulces.
- No es una proteína imprescindible para el ser humano y puede ser sustituida por otros cereales como maíz, mijo, trigo sarraceno, teff, sorgo, etc.
- Celiacos y sensibles al gluten tienen que llevar una dieta exenta de gluten de por vida y estricta.
- En Occidente su consumo es masivo. A día de hoy estamos más expuestos a él que hace décadas.

www.celicidad.net
Celicidad App



El gluten es una proteína presente en cereales como el trigo, el centeno, la cebada y sus derivados (la avena es un cereal que de forma natural no lleva gluten, pero sólo podemos consumir aquella certificada explícitamente como “Sin Gluten”). Por tanto los celíacos debemos eliminar todos aquellos productos que llevan gluten entre sus ingredientes: panes, bollerías, pasta, pizzas, y un montón de productos procesados que tienen gluten.

Sin embargo la industria alimentaria ha trabajado mucho en los últimos años para ofrecer al colectivo celiaco productos sin gluten que sustituyen a aquellos con gluten que se consumen a diario, como los ya mencionados panes, pastas, pizzas, etc.

Así, hoy en día nos encontramos con una amplia gama de productos elaborados específicamente sin gluten a base de otros cereales como maíz, mijo, teff, sorgo, alforfón, arroz, etc. Estos productos no pueden denominarse, como ocurre con los genéricos, “No gluten”, porque contienen una cantidad mínima de la proteína que sí es tolerada por el organismo del celiaco.

CEREALES SIN GLUTEN



CAPITULO 3

LAS 20 PPM EN ESPAÑA



Después de varios estudios realizado hace ya algunos años se determinó que el organismo del celíaco puede tolerar una determinada cantidad de gluten al día y se consensuó para que el máximo de gluten que pueden contener los productos elaborados específicamente sin gluten sea de 20 partículas por millón de gluten. Por lo que estos productos a pesar de contener gluten, esta cantidad es tan pequeña que no supone un problema para el celíaco.

Es más, podemos encontrar productos elaborados con almidón de trigo, por ejemplo que sin embargo están etiquetados como “sin gluten” porque se les ha sustraído esta proteína en el proceso de elaboración. Eso sí, si tienes alergia al trigo no podrás consumirlo.

De todas maneras, lo que tenemos que tener muy claro es que no podemos basar nuestra alimentación en el consumo de estos productos porque el gluten se acumula.

Me explico. Si nos pasamos el día comiendo pan, galletas, pizzas y pastas, esa cantidad de gluten ya no será de 20 ppm, sino que será más elevada y es posible que nos haga daño. Por tanto lo más recomendable es incluir estos productos elaborados específicamente sin gluten de una manera racional y en base al sentido común. No deben ser la base de nuestra dieta, sino que debemos consumirlos de forma más ocasional, dándole prioridad a los genéricos o productos No Gluten que describíamos al inicio de este ebook.



En muchas ocasiones, cuando después de un tiempo realizando la dieta sin gluten los síntomas reaparecen, la causa no es una enfermedad asociada ni un problema más grave, sino que la causa puede ser que estamos consumiendo demasiados productos elaborados específicamente sin gluten.

De todas maneras, con esto no hay que volverse locos. Tendríamos que abusar de estos productos para que nos causaran daño, pero no está demás saberlo. Además, otro punto a tener en cuenta, es que la base de una dieta variada y equilibrada está en los hidratos de carbono procedentes de los cereales, así que no debemos eliminarlos de nuestra dieta.

En enero de 2020, desde el día 1, ha dejado de existir la marca de garantía de FACE que certificaba que los productos que contaban con ella tenían menos de 10 ppm. Ahora, esa marca ha dejado de existir y el sello oficial que encontramos, de carácter internacional, es la Espiga Barrada, el Sistema de Licencia Europeo (ELS), que garantiza menos de 20 ppm.

Toda la información sobre la **Espiga Barrada, aquí**.



CAPITULO 4

TIPOS DE GENÉRICOS



¿Qué son los productos genéricos?



Son aquellos que no requieren de etiquetado específico porque de forma natural no contienen gluten. Carnes, pescados, leche, huevos, verduras, frutas, legumbres, etc.

En ocasiones, repetimos, puede haber problemas de contaminación que tienen lugar durante el proceso de envasado, por ejemplo. En ese caso los productos genéricos SÍ deberán indicar que pueden contener trazas y por tanto NO podremos consumirlo.

Así habrá que **revisar siempre la etiqueta** para asegurarnos de que no incluyen esta expresión que los hace inadecuados.



La mejor manera de conocerlos es clasificarlos. Allá vamos. Esta es la clasificación que realiza la Federación de Asociaciones de Celiacos de España, actualizada en febrero de 2018. Los grupos en **rojo** han sido actualizados con respecto a nuestra anterior lista.

•Alimentos infantiles

- Leches para lactantes (leche 1), leches de continuación (leche 2), leches de crecimiento (leche 3).

•Aperitivos

- Olivas con y sin hueso
- Encurtidos: pepinillos, alcaparras, cebolletas, altramuces, etc. (sin aromas ni especias)
- Palomitas de maíz envasadas (maíz, aceite y sal)



- **Azúcares y Endulcorantes**

- Almíbares
- Azúcar blanco, moreno
- Endulcorantes
- Fructosa (azúcar para diabéticos) y glucosa
- Miel y melazas
- Sirope de ágave

- **Bebidas Alcohólicas**

- Anís, aguardiente (de frutas, de vino, de sidra)
- Brandy o Coñac
- Ginebra y pacharán
- Ron
- Tequila
- Vinos (tintos, rosados, blancos, amontillados, dulces y vermouth)
- Vinos espumosos (Cavas, Champagne y sidras)
- Whisky y Vodka



- **Bebidas NO Alcohólicas**

- Achicoria
- Cafés, todos los tipos (naturales, descafeinados, torrefactos, sin aromas u otros ingredientes).
- Gaseosa, sifón y sodas
- Infusiones de hierbas naturales, sin aromas (ej.: menta, té, manzanilla, tila, etc.)
- Néctares, mostos y zumos de frutas y néctares de frutas con edulcorantes
- Refrescos: bitter, tónicas, bebidas (sabor cola, limón, lima-limón, naranja y manzana), otros refrescos: light, sin azúcar, sin cafeína y bebidas refrescantes de té con sabores
- Aguas embotelladas (naturales, minerales, con o sin burbujas y con sabores).

- **Cacaos y Chocolates a la Taza**

- Cacao puro en polvo y en polvo azucarado
- Manteca de cacao

- **Cereales y Pseudocereales**

- Arroz, maíz, quinoa, amaranto, mijo, sorgo, yuca, trigo sarraceno o alforfón, teff, siempre en grano.



- **Embutidos y Productos Cárnicos**

- Carne y vísceras, frescas, congeladas en conserva sin cocinar
- Cecina y tocino
- Jamón cocido, sólo calidad extra
- Jamón y paleta curados (tipo jabugo, serrano, etc.)
- Panceta y lacón frescos, salados o curados
- Salazones y salmueras: lacón, costillas, orejas, manos y rabos salados



- **Espicias, Condimentos y Sazonadores**

- Colorantes y aromas naturales, en rama, hebra y grano (ej.:
azafrán, canela en rama, cúrcuma, vainas de vainilla)
- Especias naturales, en rama, hebra y grano
- Sal
- Vinagres de manzana, Módena, sidra, vino

- **Frutas y Derivados**

- Conservas de fruta (en almíbar , en su jugo y compota)
- Frutas confitadas y frutas glaseadas
- Frutas desecadas: albaricoques, dátiles, orejones, pasas y ciruelas,
bayas de Goyi.
- Frutas frescas
- Mermeladas, confituras y cremas dulces

- **Frutos Secos**

- Frutos secos crudos con o sin cáscara



- **Golosinas**

- Caramelos duros con o sin palo y con o sin azúcar (tipo cristal: cola, fresa, limón, menta, naranja, piña y plátano)
- Regaliz de palo

- **Aceites y Grasas**

- Aceites, todos los tipos
- Grasas animales (manteca, sebo, tocino, etc.)
- Mantequilla tradiciona



- **Hortalizas, Verduras, Tubérculos y Derivados**

- Hortalizas, verduras y tubérculos deshidratados, frescos, congelados, cocidos y/o en conserva al natural.
- Ensaladas y ensaladillas frescas, congeladas o cocidas de hortalizas, verduras y pescado (sin cocinar).
- Hongos y setas comestibles frescas (sin procesar)

- **Huevos**

- Huevos frescos, en polvo, deshidratados (huevo en polvo) y líquidos (pasteurizado)



- **Lácteos y Sustitutos Lácteos**

- Cuajada fresca
- Cuajo, requesón y kefir
- Leches, todos los tipos (fresca, condensada, en polvo...) tanto enteras como desnatadas. Leches enriquecidas con calcio, fósforo, fluor, sales minerales, vitaminas, jalea real y Omega 3
- Leches fermentadas y leches fermentadas líquidas naturales (sin aromas/sabores/frutas)
- Nata (excepto para cocinar)
- Quesos frescos (tipo blanco pasteurizado natural, Burgos, Quark, Mozzarella, Villalón, y requesones), con o sin lactosa, enteros, cuña, media cuña o lonchas
- Quesos tiernos, fermentados, curados y semicurados (Brie, Camembert, Cheddar, queso de bola, Edam, Emmental, Gouda, Gruyère, Manchego, Parmesano, Torta del Casar, Roquefort, queso azul, etc.), con o sin lactosa, enteros, cuña, media cuña o lonchas
- Yogures naturales (enteros, desnatados, enriquecidos, azucarados, bífidus, con caroteno y con vitaminas)
- Yogur Griego (natural)
- Queso de cabra en rulo



- **Legumbres**

- Legumbres en conserva cocidas o precocinadas "al natural". **A excepción de las lentejas cocidas que deben estar etiquetadas con la expresión "sin gluten"**
- Legumbres y leguminosas secas: alubias, garbanzos, lentejas, soja, etc. (revisar que no haya granos de trigo, si los hay separara y lavar bien las legumbres).

- **Levaduras**

- Impulsores o gasificantes (bicarbonato sódico, ácido tartárico, sal de seltz y sal de frutas)
- Levadura fresca de panadería (*saccharomyces cerevisiae*), en bloques o pastillas

- **Pescados, Mariscos y Derivados**

- Conservas de pescado/marisco (al natural, en aceite, al limón y al ajillo)
- Ensaladas y ensaladillas de pescado con hortalizas, verduras, etc., sin cocinar
- Pescados frescos ahumados (salmón, trucha y bacalao)
- Pescados y mariscos, frescos, cocidos, congelados sin rebozar, salados y desecados (ej.: bacalao)



- **Preparados para postres y repostería**

- Cola de pescado (láminas)
- Agua de Azahar

- **Productos Dietéticos**

- Aceite de germen de trigo
- Jalea real
- Polen en gránulos



- **Salsas**

- Tinta de calamar (ingredientes: tinta de calamar/sepia/cefalópodo, sal y agua)
- Tomate natural (entero/triturado)

- **Otros**

- Garrofín (E410)
- Goma guar (E412)
- Goma arábica (E414)
- Agar agar
- Goma xantana

Fuente Celicidad y Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)



Cambios en los Genéricos- Febrero 2020

La Federación de Asociaciones de Celiacos de España actualiza anualmente la Lista de Alimentos Sin Gluten, de la que es parte importante el apartado de alimentos y productos genéricos.

En febrero de 2020 se ha producido la última actualización y ha habido cambios sustanciales en el apartado de Genéricos. Esto significa que aquellos alimentos que formaban parte de este apartado hasta febrero de 2020, según FACE, ya no son genéricos por lo que se hace necesario que estén etiquetados específicamente «Sin Gluten».

Estos son los cambios en la lista de Genéricos.

Ya no son genéricos:

- Margarina sin fibra
- Tarritos de inicio
- Aceitunas rellenas
- Cápsulas de café con leche, con cacao, etc. Solo son genéricas las cápsulas que únicamente tienen café.
- Crema de vinagre
- Coco rallado
- Helados de agua
- Lentejas cocidas
- Levadura química
- Tofu

MÁS INFORMACIÓN

Biblioteca Celicidad

Aprender a Cocinar Sin Gluten

Descubre las claves para evitar la contaminación cruzada en la cocina. Aprende los trucos para llevar una dieta 100% sin gluten.

20 años cocinando Sin Gluten. Las recetas de Celicidad

20 años de experiencia en la cocina sin gluten dan para muchas ideas y sabrosas recetas 100% sin gluten, dulces y saladas.

0 Gluten + 10 Ideas

¿Qué es la celiacía, cuáles son sus síntomas, cómo se diagnostica, se la puedo transmitir a mis hijos, la he heredado de mis padres? Y de regalo un recetario fabuloso.

MUCHO MÁS EN CELICIDAD

En Celicidad estamos continuamente creando
Contenido para ayudar al colectivo celiaco:
Manuales, Ayudas, Cursos.

PINCHA AQUÍ PARA
TENER TODO EL
CONTENIDO EXCLUSIVO

