
I Seminario Celiacuría y Dieta Sin Gluten

Escuela Celicidad

Lorena Pérez - Celicidad

¿Repasamos la charla sobre etiquetado sin gluten?

El objetivo de este material es recordaros los puntos clave que hemos visto en mi primera intervención en el **I Seminario de Celiaquía y Dieta Sin Gluten de la Escuela Celicidad**. Pero antes, quiero dejaros algunas cosas sobre mi para los que me conocéis menos.



Soy periodista y Técnico Especialista en Seguridad Alimentaria, y en 2015 fundé, junto a mi socio y pareja Juan Luis Quirós, Celicidad.

Empezamos con una App de establecimientos sin gluten y a día de hoy ponemos todas estas herramientas a tu disposición para que aprendas todo lo que necesites sobre el mundo sin gluten.

Te las dejo todas aquí para que les des uso, por supuesto!

[App Celicidad](#)

[Celicidad.net](#)

[Restaurantes Sin Gluten](#)

[Escuela Celicidad](#)

[Onda Celicidad](#)

Somos también coordinadores de la [Red Cangas Sin Gluten en Cangas del Narcea](#), primer Destino Sin Gluten de España, y organizamos todos los años, junto a su Ayuntamiento, las Jornadas Cangas Sin Gluten

Conecta Con Celicidad

Además de compartir información de calidad a través de nuestra web y nuestro podcast Onda Celicidad, todos los días ofrecemos a través de nuestras redes sociales información de valor para nuestro día a día, entrevistas, consejos, noticias y reportajes sobre el “mundo sin gluten”.

Si aún no nos sigues, te invitamos a que te unas!



[Celicidad_singlu](#)



[Celicidadsinglu](#)



[Celicidadsinglu](#)



[Celicidad](#)



[Celicidad](#)



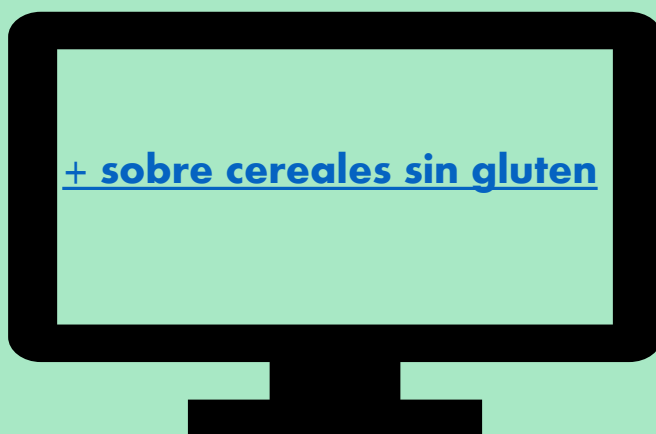
[Onda Celicidad](#)

Cereales y gluten

El gluten es un conjunto de proteínas de origen vegetal, presente en cereales como el **trigo, la cebada, el centeno y todos sus derivados (escanda o espelta, kamut, bulgur, triticale, etc).**

En la actualidad se pueden encontrar algunos tipos de avena sin gluten y siempre que está etiquetada de forma específica con la expresión “sin gluten” puede ser consumida por personas con celiacía, aunque se recomienda consultar con el especialista y no introducirla nunca antes de los 6 meses tras el diagnóstico.

Por el contrario existe una gran cantidad de cereales y pseudocereales que no contienen gluten de forma natural: **arroz, maíz, teff, sorgo, mijo, trigo sarraceno o alforfón, amaranto, quinoa y de nuevo avena.**



Clasificación de los alimentos

Desde **Celicidad** seguimos las pautas que marcan desde la Federación de Asociaciones de Celiacos de España y la normativa europea (Reglamento 828/2014).

En este [artículo](#) encontrarás información también sobre Argentina y EE.UU. Si quieres conocer mejor la situación en Argentina, la cuenta [@nutrirglutenfree](#), con las Dietistas-Nutricionistas, Victoria y Paula, es ideal para ti.

Como explicamos en la charla en directo, vamos a imaginar un armario gigante con cuatro grandes cajones de colores diferentes, cada una con un tipo de productos y con unas normas diferentes.

Genéricos

Se consideran libres de gluten por naturaleza.

Si entre sus ingredientes no indica riesgo de gluten o de trazas, se pueden consumir de cualquier marca.

Es imprescindible revisar siempre el etiquetado

Prohibidos

Nunca en la despensa de un celiaco aquellos productos que están elaborados con cereales con gluten, o que indican riesgo de contener trazas de gluten.

Cuando los cereales se usan como ingredientes estará indicado en la etiqueta.

Son los que de manera tradicional se elaboran con trigo, cebada, centeno, etc

Convencionales

No contienen gluten como ingrediente, pero en el proceso de elaboración, envasado, etc podrían contaminarse

Como no es obligatorio declarar trazas, es recomendable solo consumir aquellos “convencionales” etiquetados con la expresión “sin gluten”

Específicos para celíacos

Aquellos elaborados de forma específica para personas con celiacía.

En estos productos se sustituye el gluten por otras opciones libres de gluten

Panes, pasta, pizza, bollería, pastelería...

Solo se pueden consumir si están etiquetados específicamente con la expresión “sin gluten”



Consultar listados 2021

¿Qué significa “sin gluten”?

El Reglamento 828/2014 explica el significado de la expresión “**sin gluten**” en la industria alimentaria y apunta que también se puede incluir en algunos productos la expresión “**muy bajo contenido en gluten**”, que sin embargo no es una garantía para las personas con celiaquía.

Sin Gluten: Una empresa puede incluir en su etiquetado la mención “sin gluten” cuando tras realizar la correspondiente analítica la cantidad de gluten del producto es inferior a las 20 partes por millón (ppm), una cifra considerada segura para el consumo por parte de celíacos según la actual evidencia.



Muy bajo contenido en gluten: En estos casos, y tras la correspondiente analítica, la cantidad de gluten detectada oscila entre las 20 ppm y las 100 ppm por lo que se trataría de productos no aptos para personas con celiaquía.



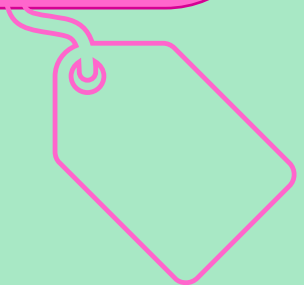
En otros países, como **Argentina**, donde esta situación está mucho más regulada, el límite para los productos sin gluten se sitúa en 10 ppm y no incluye la avena. En otros países, el límite es incluso inferior.

Y mucho más en

OFERTA ESPECIAL SEMINARIO

- Curso Aprender a hacer dieta sin gluten
 - Curso de Masas Sin Gluten
 - Ebook de recetas sin gluten
 - Guía Primeros Pasos en Celiquía

[PRECIO ESPECIAL AQUÍ](#)



Escuela Felicidad

Felicidad.net