

Listado alimentos genéricos

sin gluten

Celicidad.net



BIENVENIDO

Ya tienes en tu poder el Listado de genéricos sin gluten 2021. Lleva una copia en la Tablet, otra en el móvil y tenlo siempre a mano en el ordenador porque te va a ser de gran ayuda.

La dieta sin gluten estricta y de por vida es el único tratamiento a día de hoy para las personas con celiaquía y esta no admite excepciones, así que lo más importante es que sepamos sin ningún tipo de duda qué podemos comer y qué no podemos comer.

Por desgracia, especialmente al principio, no es sencillo, pero aprenderás.

En este ebook encontrarás el listado que anualmente elabora la Federación de Asociaciones de Celiacos de España y que nos tiene que servir para tomar las decisiones correctas de consumo.

Como ves, es sumamente útil si resides en España, si no es tu caso este documento sí te servirá como orientación pero necesitarás revisar la legislación de tu país.

ONDA FELICIDAD

Un podcast de Lorena Pérez

Ivoox, Spreaker, Apple Podcast, Google Podcast, Spotify, Youtube

**Tu podcast sobre
celiaquía, salud
y bienestar**

Suscripción gratis



¿Qué es un genérico?

Un alimento genérico es aquel que se considera libre de gluten por naturaleza, según apuntan desde la Federación de Asociaciones de Celiacos de España.

Por tanto conocer los alimentos y productos genéricos es fundamental para los pacientes con celiaquía.

Además es imprescindible conocer la normativa actual sobre alérgenos en la industria alimentaria para aprender a identificar, más allá de los alimentos genéricos, cuáles son los productos aptos para celiacos.

Según nos explican desde FACE, para comprobar que un producto considerado genérico es apto para celiacos, bastará con leer su etiquetado y si no hay advertencia de gluten, cereales con gluten, trazas de gluten, el producto es un producto apto.

Así, siguiendo esta premisa, los productos genéricos y por tanto aptos a no ser que indiquen lo contrario en el etiquetado son los siguientes (actualizado 2021):

IMPORTANTE

Que un producto se considere genérico no quiere decir que siempre sea apto.

Es fundamental revisar siempre el etiquetado de cualquier producto.

En el caso de los genéricos, y según explican desde FACE, si un producto genérico llevase gluten como ingrediente o trazas, debería indicarlo. De ahí que sea imprescindible revisar siempre el etiquetado.

Sin embargo, los productos genéricos, de acuerdo a la actual normativa europea, no pueden estar etiquetados con la expresión “sin gluten”.

Los productos no genéricos, sí deben estar etiquetados con la expresión “sin gluten” específicamente para considerarse aptos.

Si tienes dudas no consumas, consúltalo primero.



Listado 2021

Aceites y grasas comestibles:

Aceites, grasas animales (manteca, sebo, tocino, etc) y mantequilla tradicional.

Alimentos infantiles

Leches para lactantes (leche 1), leches de continuación (leche 2) y leches de crecimiento (leche 3 sin cereales).

Aperitivos y encurtidos

- Aceitunas con y sin hueso envasadas sin aliño (sin especias, sin condimentos, etc)
- Encurtidos: pepinillos, alcaparras, cebolletas, altramuces, etc (sin aromas ni especias)
- Maíz para palomitas (solo grano de maíz)

Azúcares y edulcorantes

- Almíbar
- Azúcar blanco, moreno y panela
- Edulcorantes
- Fructosa y glucosa
- Miel y melazas
- Sirope de agave
- Stevia

Bebidas alcohólicas

- Toda clase de vinos (tintos, rosados, blancos, amontillados, dulces y vermú)
- Vinos espumosos (cavas, champagne y sidras)
- Anís, aguardiente, brandy o coñac, ginebra, pacharán, ron, whisky, vodka y tequila

Bebidas no alcohólicas

- Achicoria
- Gaseosa, sifón y sodas
- Néctares, mostos y zumos de frutas y/o vegetales
- Refrescos: de sabores, light, sin azúcar, sin cafeína. Tónica, bitter y gaseosa. Bebidas de té con sabores
- Infusiones de hierbas naturales sin aromas
- Aguas embotelladas (naturales, minerales, con o sin burbujas y con sabores)
- Cafés sin aromas u otros ingredientes (naturales, descafeinados, torrefactos, en grano, molidos, solubles, solubles instantáneos, extractos solubles)
- Cápsulas de café (solo café)

Cacao, chocolates y confitería

- Cacao puro y cacao puro en polvo
- Pasta de cacao y manteca de cacao

Cereales y pseudocereales

Siempre que se encuentren en grano, son aptos los siguientes: arroz, maíz, quinoa, amaranto, mijo, sorgo, teff, trigo sarraceno / alforfón

Embutidos y productos cárnicos

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

Especias, condimentos y sazónadores. NUNCA A GRANEL

- Condimentos aromáticos, especias y hierbas naturales en rama, hebra y grano en su estado natural, desecadas o deshidratadas. Ej: pimienta en grano, hoja de laurel, vaina de vainilla, raíz de jengibre, canela en rama, perejil en rama, (el comino no es genérico)
- Sal
- Vinagre de manzana, módena, vino o sidra.

Frutas y derivados

- Frutas al natural
- Frutas al natural cortadas (IV Gama)
- Mermeladas, confituras y cremas dulces
- Conservas de fruta en almíbar, compota y en jugo
- Frutas desecadas: albaricoques, bayas de Goyi, dátiles, orejones, pasas y ciruelas
- Frutas confitadas
- Frutos secos
- Frutos secos crudos con o sin cáscara (enteros)

Golosinas

- Regaliz de palo

Harinas y derivados. Ninguna clase de harina, panes rallados, etc, son genéricos. SIEMPRE deberán estar etiquetados «sin gluten» aunque sea de cereales sin gluten o de legumbres.

Helados. Ningún tipo de helado se considera genérico, siempre deberá estar etiquetado con la mención «sin gluten»

Hortalizas, verduras, tubérculos y derivados

Hortalizas, verduras y tubérculos deshidratados, rescos, congelados, cocidos y/o en conserva al natural

Hortalizas, verduras y tubérculos (IV gama)

Ensaladas y menestras frescas, congeladas o cocidas de hortalizas, verduras y pescado (sin cocinar)

Hongos y setas frescas y/o en conserva al natural

Huevos

Huevos frescos, deshidratados y líquidos

Huevos cocidos

Lácteos y sustitutos lácteos

- Cuajada fresca, natural, cuajo, requesón y kéfir
- Todo tipo de leche fresca (esterilizada o pasteurizada UHT), evaporada, condensada, concentrada, etc (enteras o desnatadas)
- Leches enriquecidas con sales minerales (calcio, fósforo, flúor, etc) y vitaminas
- Leches fermentadas y leches fermentadas líquidas naturales (sin aromas, aditivos, sabores o frutas)
- Leche en polvo
- Yogures naturales (enteros, desnatados, enriquecidos, azucarados, bifidus, con carotenos y con vitaminas)
- Yogur griego natural
- Nata (excepto nata para cocinar)
- Quesos frescos con o sin lactosa, enteros, cuñas, media cuña (tipo blanco, pasteurizado natural, Burgos, Quark, Mozzarella, Villalón, requesón, etc)

- Quesos tiernos fermentados, curados o semicurados, con o sin lactosa, enteros, cuña , media cuña o lonchas (Brie, Camembert, Cheddar, queso de bola, Edam, Emmental, Gouda, Gruyère, Manchego, Mascarpone, Parmesano, Torta del Casar, queso azul, etc)
- Queso de cabra en rulo
- Los quesos loncheados es necesario revisar el etiquetado

Legumbres. NUNCA A GRANEL

- Legumbres y leguminosas secas: alubias, garbanzos, lentejas, soja
- Legumbres en conserva cocidas o precocidas «al natural», a excepción de las lentejas cocidas que no se consideran genéricas

Levaduras

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

Pescados, mariscos y derivados

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

Platos preparados y precocinados. Ningún plato preparado o precocinado se considera genérico. Todos deben estar etiquetados con la expresión «sin gluten»

Postres

- Gelatina neutra
- Preparados para postres y repostería
- Cola de pescado (láminas)
- Agua de azahar

Productos dietéticos, suplementos y sustitutivos

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

Productos para dietas vegetarianas. Ningún producto de esta categoría se considera genérico. Todos deben estar etiquetados con la mención «sin gluten»

Productos de consumo navideño. Ningún producto de esta categoría se considera genérico. Todos deben estar etiquetados con la mención «sin gluten»

Purés y cremas. Ningún producto de esta categoría se considera genérico. Todos deben estar etiquetados con la mención «sin gluten»

Salsas

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

Semillas

- Semillas en su estado natural.
- Sopas y Pastillas de caldo. Ningún producto de esta categoría se considera genérico. Todos deben estar etiquetados con la mención «sin gluten»

Otros

- Algas frescas, en conservas al natural y/o desecadas
- Garrofín (E410)
- Goma guar (E412)
- Goma arábica (E414)
- Agar agar
- Goma xantana

Clasificación de los alimentos

Los genéricos, como hemos visto, son alimentos que se consideran sin gluten por naturaleza. Aún así, desde FACE nos recomendamos siempre revisar su etiquetado porque en caso de contener gluten por contaminación cruzada deberían advertirlo.

En otros casos, esto no es así según la normativa actual (Reglamento Europeo 828/2014 y Reglamento Europeo 1169/2011) y debemos tener en cuenta otras recomendaciones en función del tipo de alimento frente al que nos encontremos.

A continuación puedes ver la actual Clasificación de los Alimentos según FACE y las recomendaciones a seguir con cada uno de ellos para poder hacer una compra segura sin gluten.

En caso de duda, mejor no consumir.

Clasificación de los alimentos

Prohibidos

Todos aquellos que llevan entre sus ingredientes principales, cereales con gluten (trigo, cebada, centeno...)



Dudosos

Todos aquellos procesados que pueden llevar entre sus ingredientes gluten, como ingredientes o trazas. Hay que comprobar con la empresa que sí son aptos.



Genéricos

De manera natural no tienen gluten y si lo contuviesen por contaminación deben indicarlo en la etiqueta. Si no indica nada, son aptos.



Específicos para celíacos

En la etiqueta siempre indican que son "Sin Gluten". Son todos aquellos procesados que sustituyen a los productos que siempre llevan gluten.



Recuerda

**Esta información está elaborada
en base a la información que
elabora anualmente FACE**

**Tanto el listado como las
recomendaciones y la legislación
son aplicables en España y
Europa**

**Si resides en otro país, este
documento te servirá como
orientación. Comprueba la
legislación nacional.**

Enlaces

[Más sobre los productos genéricos](#)

[Nota informativa de AESAN sobre las lentejas](#)

[Nota informativa de AESAN sobre etiquetado sin gluten](#)

[Entrevista Beatriz Robles, etiquetado sin gluten](#)

[Entrevista Gemma del Caño, el gluten en la industria](#)

© Todos los derechos reservados

Celicidad.net