

Guía rápida para identificar alimentos **sin gluten**



Esquema Clasificación Alimentos, según FACE

NO APTOS

**Contienen gluten entre sus ingredientes
o indican riesgo de trazas**

APTOS SI NO INDICAN RIESGO DE TRAZAS

Sin gluten por naturaleza

APTOS SI INCLUYEN MENCIÓN "SIN GLUTEN"

**Como ingredientes no incluyen cereales
con gluten**

APTOS SI INCLUYEN MENCIÓN "SIN GLUTEN"

**Elaborados especialmente para
personas con celiacía, SGNC...**

Veamos con detalle algunos
ejemplos



ALIMENTOS GENÉRICOS

Cómo saber si un producto o alimento tiene gluten...

La base de la dieta SIN GLUTEN son los alimentos que de manera natural NO contiene gluten: huevos, carne, pescado, fruta, verduras, leche...



Los productos genéricos (consultar celicidad.net) son aquellos que se pueden consumir SIEMPRE que el etiquetado no indique lo contrario.



ALIMENTOS NO APTOS

Cómo saber si un producto o alimento tiene gluten...

Los cereales como el trigo, la cebada, el centeno y todos sus derivados, avena (triticale, kamut, espelta o escanda...), contienen gluten SIEMPRE



*la avena etiquetada sin gluten, es apta

Y cualquier producto que como ingrediente o trazas contenga alguno de estos cereales, tampoco es apto



*apta en Europa y otras regiones del mundo, aunque siempre con recomendaciones específicas para cada paciente

ALIMENTOS CONVENCIONALES

Cómo saber si un producto o alimento tiene gluten...

Siempre debemos leer atentamente
los ingredientes de un producto
procesado

Situación 1

Si en la etiqueta
pone
específicamente
"SIN GLUTEN",
es apto



Situación 2

Si no pone sin gluten y
no es genérico, puede
que lleve gluten en
forma de trazas. No
podemos consumirlo si
no estamos seguros



ALIMENTOS ESPECÍFICOS

Elaborados específicamente por la industria alimentaria para sustituir aquellos productos que de manera tradicional contienen gluten



SOLO son aptos si están etiquetados con la mención "sin gluten" o equivalente

Recuerda:

Cada región del mundo o país tienen su propia clasificación y normativa.

Es importante que conozcamos cómo funciona en el lugar en el que vivimos/viajamos.

Y si tenemos alguna duda sobre el contenido en gluten de un alimento, es mejor no consumirlo!