



# Alimentos genéricos

*(sin gluten de forma natural)*



Celicidad.net

# Índice

- Qué son
- Cómo identificarlos
- Expresiones de advertencia
- Listado 2023
- Recomendaciones
- Enlaces de interés



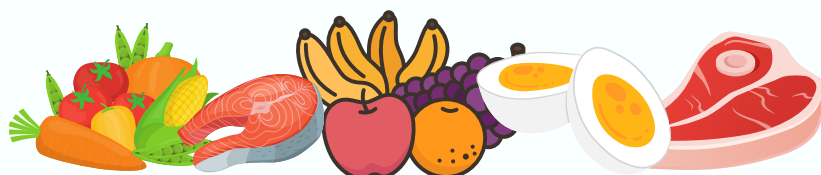
# Qué son

Se trata de alimentos que de manera natural no contienen gluten, por lo que se pueden consumir independientemente de la marca siempre y cuando no indiquen riesgo de contaminación cruzada/contacto cruzado.

Son la base de la alimentación sin gluten.

Debido a que en su composición, de forma natural, no hay gluten, no pueden estar etiquetados con la mención "sin gluten", según el Reglamento UE 828/2014.

Según apuntan desde la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE), serán seguros siempre y cuando no indiquen lo contrario de forma específica.





# Cómo identificarlos

Los alimentos genéricos se identifican fácilmente porque con periodicidad anual, FACE publica el listado de genéricos.

Sin embargo es importante saber que los alimentos genéricos pueden estar contaminados, por eso es imprescindible revisar el etiquetado de todos ellos antes de hacer la compra/ consumir.

Si en la etiqueta de un producto que forma parte del listado de genéricos, no encontramos de forma específica una expresión de riesgo de contaminación cruzada/contacto cruzado, podremos consumir el producto sin riesgo, según las actuales recomendaciones de FACE.





# Expresiones de advertencia

Si en el etiquetado de los productos genéricos -o de cualquier producto- encontramos alguna de estas expresiones, el producto deja de ser apto.

- Puede contener trazas de gluten
- Contiene trazas de gluten
- Elaborado en una fábrica en la que hay cereales con gluten

Cualquier otra expresión que implique posibilidad de presencia de cereales con gluten, hace que el producto no sea apto. (Etiquetado Precautorio)





# Listado 2023 (FACE)

Anualmente FACE publica su listado de genéricos. Normalmente se producen pocos cambios en esta lista, pero conviene revisar anualmente.

## Aceites y grasas comestibles

- Aceites
- Grasas animales (manteca, sebo, tocino, etc)
- Mantequilla tradicional
- Ghee
- Aceite de coco

## 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
- Encurtidos: pepinillos, alcaparras, cebolletas, altramuces (sin aromas ni especias)
- Maíz para palomitas (solo el grano de maíz)



## Azúcares y edulcorantes

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

## Bebidas alcohólicas

- Toda clase de vinos (tintos, rosados, blancos, dulces, vermú, amontillados...)
- Vinos espumosos (cava, champagne, sidras)
- Anís, aguardiente, brandy o coñac, ginebra, pacharán, ron, whisky, vodaka y tequila
- Sangrías
- Tinto de verano

## Bebidas no alcohólicas

- Achicoria
- Gaseosa, sifón y sodas
- Néctares, mostos y zumos de frutas o verduras
- Bebidas fermentadas
- Refrescos de sabores, light, sin azúcar, sin cafeína. Tónica y bitter.



- Bebidas de té con sabores
- Tinto de verano sin alcohol
- Bebidas isotónicas y energéticas
- Infusiones con y sin aromas
- Aguas embotelladas (naturales, minerales, con o sin burbujas y con sabores)
- Café sin aromas u otros ingredientes (naturales, descafeinados, torrefactos, en grano, molidos, solubles, solubles instantáneos, extractos solubles de café).
- Cápsulas de café (solo café)
- Horchata natural

## 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:

- Arroz
- Maíz
- Quinoa
- Amaranto
- Mijo
- Sorgo
- Teff
- Trigo sarraceno o alforfón



## Embutidos y productos cárnicos

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

## Espicias, condimentos y sazónadores

Nunca a granel

- Colorantes y aromas naturales en rama, hebra y grano (envasadas sin procesar, como canela en rama, vainas de vainilla...
- Especias y hierbas naturales en rama, hebra y grano envasadas sin procesar (excepto comino que nunca es genérico)
- Sal
- Vinagre de fruta, 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 su jugo
- Frutas desecadas: albaricoques, bayas de Goyi, dátiles, orejones, pasas y ciruelas
- Frutas confitadas
- Jaleas, carnes y dulces de membrillo

## Frutos secos

- Frutos secos crudos con o sin cáscara (enteros)

## Golosinas

- Regaliz de palo

## Harinas y derivados (ningún producto genérico)

## Helados (ningún producto genérico)

## Hortalizas, verduras, tubérculos y derivados

- Hortalizas, verduras y tubérculos deshidratados, frescos, congelados, cocidos y/o en conserva al natural
- Hortalizas, tubérculos y verduras (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
- Leche de coco
- Yogures naturales (enteros, desnatados, enriquecidos, azucarados, bífidus, con carotenos y con vitaminas, griego natural)



- Nata (excepto nata para cocinar)
- Quesos frescos con o sin lactosa, enteros, cuña o 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.

## Legumbres

- Nunca a granel
- Legumbres y leguminosas secas: alubias, garbanzos, lentejas, soja, etc. (Revisar siempre manualmente ya que pueden contener granos de trigo, especialmente las lentejas).
- Legumbres en conserva cocidas o precocinadas “al natural”. (Las lentejas cocidas 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 producto genérico)

## Postres: (ningún producto genérico)

## Preparados para postres y repostería

- Agua de azahar

## Productos dietéticos, suplementos y sustitutos

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

Productos para dietas vegetarianas: (ningún producto genérico)



Productos de consumo navideño: (ningún producto genérico)

### Salsas

- Tinta de calamar (sepia, cefalópodo, si solo lleva sal y agua)
- Tomate natural (entero/triturado, rallado o tamizado)
- Mostaza de Dijón

Semillas: solo son genéricas en su estado natural

Sopas y pastillas de caldo: (ningún producto genérico)

### Gomas y espesantes

- Gelatina neutra en láminas
- Colas de pescado en láminas
- Algas frescas, en conservas al natural y/o desecadas.
- Garrofín (E410)
- Goma guar (E412)
- Goma arábiga (E414)
- Agar agar
- Goma xantana.

# Recomendaciones

Más allá de todos estos productos, existen muchos otros que también son aptos para personas con celiacía, pero sólo lo serán cuando estén etiquetados de forma expresa con la mención "sin gluten" o equivalente.





# Recomendaciones

la mención "sin gluten" no es un reclamo ni una expresión que se pueda utilizar de forma aleatoria.

El Reglamento UE 828/2014 establece su significado así como su control. Solo podrán utilizarlo aquellas empresas que tras someter a sus productos al correspondiente control analítico de gluten, éste esté por debajo de las 20 partes por millón (ppm).

Cualquier cifra superior impedirá que el producto lleve la mención "sin gluten".

También es importante recordar que esta mención es ilegal en los productos genéricos, y que la mención "bajo en gluten" o "muy bajo en gluten", indicará que el producto NO es apto porque superan las 20 ppm de gluten pudiendo alcanzar hasta 100 ppm.



Si tienes dudas, no  
consumas



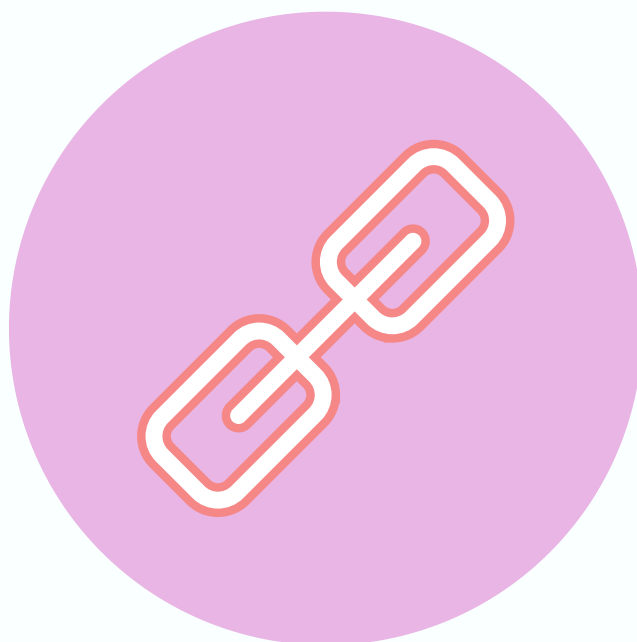
# Enlaces de interés

[Reglamento UE 828/2014](#)

[Reglamento UE 1169/2011](#)

[Etiquetado sin gluten](#)

[Etiquetado Precautorio de alérgenos](#)



© Todos los derechos reservados