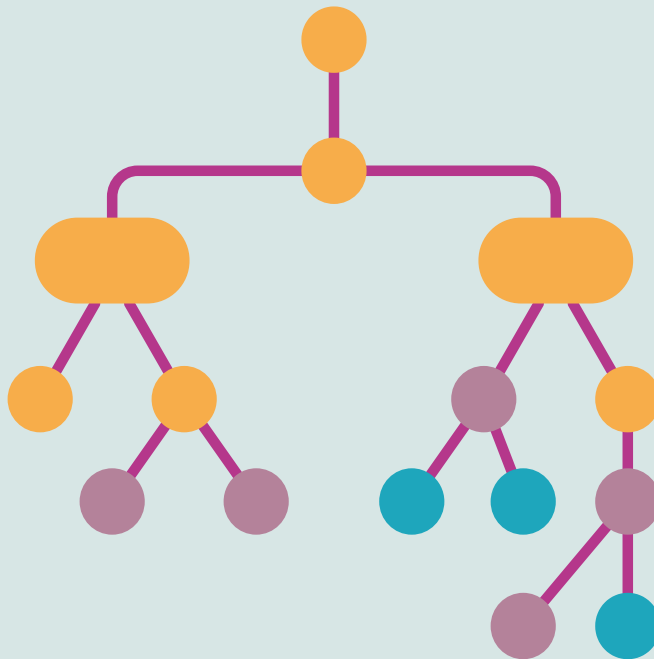


Identificar alimentos y productos sin gluten

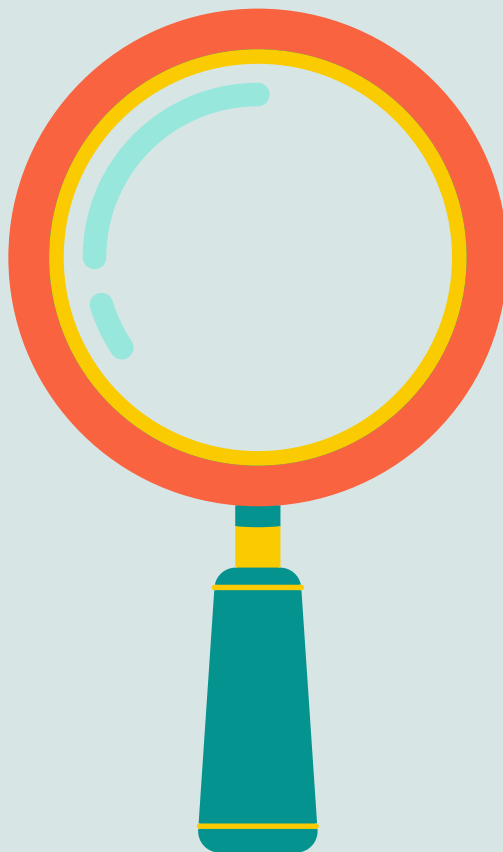
Árbol de decisiones



Celicidad.net

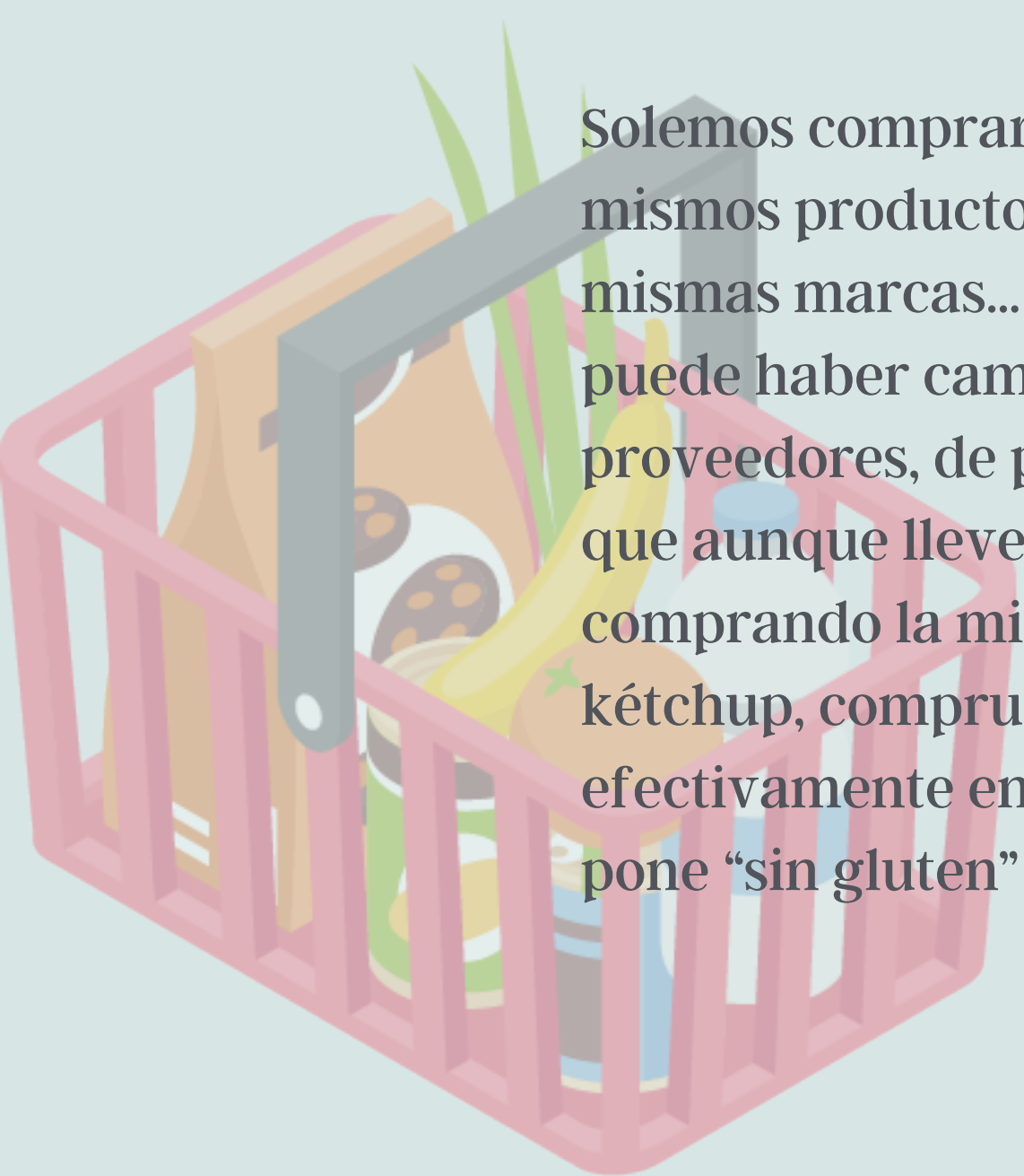
1- Revisión de etiquetado

Da igual lo que sea, si tiene etiquetado, revísalo siempre! Aunque con la lectura de ingredientes no es suficiente -en ocasiones- para saber si el producto es o no es sin gluten, hay que revisarlo siempre



Incluso...

Si llevas mucho tiempo consumiendo un producto “sin gluten”, revísalo de vez en cuando.



Solemos comprar siempre los mismos productos, de las mismas marcas... pero a veces puede haber cambios de proveedores, de procesos, así que aunque lleves 4 años comprando la misma salsa kétchup, comprueba que efectivamente en su envase pone “sin gluten”

Estas son las 4 situaciones más comunes ante un producto son las siguientes*

*Reglamento UE 828/2014

*Reglamento UE 1169/2011





Entre sus ingredientes hay cereales con gluten

NO APTO

Advierten de riesgo de trazas

NO APTO

Aparece la expresión "sin gluten" o certificación

APTO

No hay gluten como ingrediente, ni como trazas, tampoco mención "sin gluten"

¿Es un producto genérico?

No

NO APTO

Si

Revisa etiquetado

Hay mención trazas/ riesgo

NO APTO

No hay mención trazas/riesgo

APTO

Amplía información

Para poder comprender bien el “árbol de decisiones” es necesario tener algunos conocimientos básicos sobre la Clasificación de los Alimentos (FACE, en España) y los reglamentos europeos vigentes.

Recomendamos los siguientes enlaces:

- [Etiquetado sin gluten en Europa](#)
- [Alimentos genéricos 2024](#)
- [¿Pueden las personas con Celiacía consumir avena?](#)
- [Trazas: etiquetado preventivo de alérgenos](#)
- [Mención “sin gluten”: ¿qué significa?](#)
- [Diferencia entre certificación y mención “sin gluten”](#)



Y recuerda!

Si tienes dudas sobre si un alimento/producto contiene o no gluten, no lo consumas!



Y si necesitas ayuda, consulta nuestros servicios de dietética

Más info



Lore Pérez Dietista
(ASNADI 2088)

Te guío en el camino
para recuperar
tu salud

