

**100**

preguntas y  
respuestas sobre

# ***La enfermedad celíaca***





# Prólogo

Doy la bienvenida a este libro que se edita con el propósito de ofrecer respuestas a las posibles dudas sobre la enfermedad celíaca. A su vez, es de esperar que dichas contestaciones nos hagan concebir una serie de pautas de comportamiento útiles.

Dado que en ocasiones se plantean incertidumbres en el entorno de la enfermedad celíaca, estoy convencida de que después de leer este libro se habrá conseguido, al menos, disipar muchas de ellas. Ese es el espíritu por el que procedo a prologar esta edición.

La dieta está constituida por el conjunto de alimentos que se ingieren habitualmente, siendo el primer condicionante para que la misma sea correcta y nutricionalmente equilibrada el que estén presentes en ella todos los nutrientes necesarios, en las cantidades adecuadas para cubrir las necesidades de cada persona y evitando posibles deficiencias.

Por el hecho de ser celíaco no es necesario llevar una vida distinta. El celíaco es una persona sana, con buena calidad de vida, que come diferente. El gluten no es una proteína indispensable, puede ser sustituida por otras proteínas vegetales o animales, sin que la sustitución afecte al normal metabolismo del organismo.

El hecho de que esta enfermedad no tenga tratamiento, no quiere decir que no pueda estar controlada si las personas que la padecen llevan una dieta estrictamente exenta de gluten a lo largo de su vida.

Hay razones para ser optimista. Cada vez son mayores las iniciativas que tratan de mejorar el diagnóstico y seguimiento del paciente celíaco y es mayor el refuerzo de los controles específicos en toda la cadena alimentaria. Además, avanzamos en el fomento de la investigación analítica y clínica, lo que facilita mucho este tipo de situaciones y es de esperar que ayudará aún más en el futuro.

Ningún alimento por sí solo aporta salud. El objetivo siempre será una dieta variada, equilibrada y moderada, realizando además actividad física de forma regular. Muchas de las cuestiones que aquí aparecen ayudarán a clarificar dudas permitiendo, con ello, incorporar nuevos alimentos en la alimentación cotidiana de un celíaco,



ayudándole a disfrutar más de todas las comidas del día, desde el desayuno a la cena.

Actualmente disponemos de normativa que permite un consumo más seguro de los alimentos para determinados colectivos como pueden ser los celíacos, desde la instauración de procedimientos que garantizan la verificación de la observancia de dichas disposiciones, hasta la obligatoriedad de exigencias en el etiquetado.

La **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición**, siempre ha estado comprometida con las asociaciones de celíacos, colaborando con los sistemas de información de dicho colectivo, elaborando y facilitando la divulgación de trípticos entre sus asociados y a todos los ciudadanos o utilizando las herramientas de las que dispone como la página web de AESAN, donde se puede encontrar información específica sobre celiacía.

La Agencia se situó a la vanguardia entre los países de nuestro entorno en la defensa de los intereses de los celíacos, apostando por una armonización legal en la Unión Europea, cuestión que finalmente se consiguió.

Espero que disfruten del libro y es mi deseo que estas 100 preguntas y respuestas resulten de utilidad para conocer todos aquellos aspectos que rodean a la enfermedad celíaca.

**Pilar Farjas Abadía**

Secretaria General de Sanidad y Consumo

Presidenta de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición  
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad





# Índice

<b>1</b>	27 claves para entender la enfermedad Dra. Isabel Polanco	6
<b>2</b>	Hábitos y derechos de un celíaco Dña. Marta Teruel / D. José Ignacio Arranz	16
<b>3</b>	La cesta de la compra Dña. Marta Teruel / D. José Ignacio Arranz	22
<b>4</b>	Cómo leer los productos sin gluten Dña. Marta Teruel / D. José Ignacio Arranz / Dra. Clara Medina	28
<b>5</b>	Control y seguridad industrial Dr. Josep Ylla	34



# 27 claves para entender la enfermedad **1**

## 1 ¿Qué es la enfermedad celíaca?

La enfermedad celíaca consiste en una **intolerancia al gluten que cursa con una lesión severa de la mucosa del intestino** delgado superior. Como consecuencia, se establece un defecto de utilización de nutrientes (principios inmediatos, sales y vitaminas) a nivel del tubo digestivo. **La intolerancia al gluten se mantiene a lo largo de toda la vida** y se presenta en sujetos genéticamente predispuestos a padecer la enfermedad.

## 2 ¿Cuál es el porcentaje de personas afectadas de celiaquía?

Datos recientes indican que el **1% de la población mundial** padece la enfermedad, aunque la mayoría no lo sabe. En España los datos indican también un porcentaje similar, siendo por tanto unas 450.000 las personas afectadas.

## 3 ¿Qué es el gluten?

**El gluten no es un alimento.** Es la mezcla antigénica (tipos de proteínas) presente en la harina de trigo (incluyendo todas las especies de Triticum tales como el trigo duro, la espelta y el kamut), y otros cereales como el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas.

**El gluten  
no es un  
alimento**

## 4 ¿La enfermedad celíaca es consecuencia de una alergia o es una intolerancia?

La celiaquía no se asemeja a las alergias "clásicas" y se califica como **una intolerancia**. En ambos procesos intervienen en mayor o menor grado elementos relacionados con nuestro sistema inmunitario, pero de forma tan distinta que la celiaquía se diferencia radicalmente de las alergias "clásicas".

## 5 ¿Cuál es el efecto del gluten en el organismo de una persona celíaca?

En el celíaco la ingestión de gluten provoca que se sensibilicen determinadas células responsables de la respuesta inmune (linfocitos) que atacan sus propios tejidos. Todo ello acaba ocasionando la desaparición de las vellosidades del intestino delgado, por lo que **los alimentos no se absorben correctamente**.

## 6 ¿Cuál es la causa de la enfermedad celíaca?

Hoy se sabe que **no es una causa única**. La enfermedad surge a través de una **combinación de factores: la ingesta de gluten, la existencia de una predisposición genética y las anomalías en la estructura del intestino delgado**, que hacen que su pared sea inusualmente permeable. Además de la ingesta de gluten, **se consideran factores de riesgo la ausencia de lactancia materna** y la presencia de **infecciones intestinales** o situaciones de **estrés digestivo**.

## 7 ¿Hay alguna predisposición genética a desarrollar la enfermedad?

Sí, pero a pesar de la enorme importancia de la **predisposición genética (portadores del gen HLA-DQ2/DQ8 y de la TG2)**, está claro que deben de existir otros factores implicados en ella, puesto que aproximadamente el 40% de la población caucásica expresa estos genes y solamente el 1% de la misma sufre de enfermedad celíaca.

## 8 Los hijos de un celíaco ¿Tienen mayores probabilidades de ser también celíacos?

Sí. Aunque la celiacía tiene un cierto componente hereditario, **no se transmite de una forma predecible**. En general, quien tiene un pariente cercano celíaco (padre, madre, hijo, hija...) tiene una probabilidad de 1 entre 10 de ser también celíaco (bastante mayor que el 1% de personas afectadas que existe entre la población).



## 9 ¿La enfermedad celíaca sólo afecta a personas de origen europeo?

No. La enfermedad celíaca **afecta a personas de todos los grupos étnicos** y es común en Europa y América del Norte, así como América del Sur, Oriente Medio y África del Norte.

## 10 ¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad celíaca?

Son muy variables según las personas, pudiendo ir de leves a muy severos. En el adulto la enfermedad puede cursar con manifestaciones **digestivas clásicas**. Si bien lo más frecuente es que consulten al médico por **anemia ferropénica refractaria**, dispepsia, estreñimiento, intestino irritable, **dolores óseos y articulares**, **infertilidad**, **abortos recurrentes**, **malnutrición**, etc.

## 11 ¿Y cuáles son los síntomas en los niños?

En el niño pequeño el cuadro clínico varía dependiendo del momento de la introducción del gluten en la dieta. Los síntomas más frecuentes son **diarrea crónica**, **distensión abdominal**, **vómitos**, **falta de apetito**, irritabilidad y laxitud, estancamiento ponderal y retraso del crecimiento. **En el niño mayor y en el adolescente** puede no haber síntomas digestivos y presentarse la enfermedad como una **anemia ferropénica rebelde** al tratamiento con hierro oral, **estreñimiento**, **talla baja** y retraso de la menarquía (menstruación).

**12** ¿Todos los celíacos padecen de diarrea?

No. De hecho alrededor de la mitad de los adultos y muchos niños celíacos no presentan diarrea en el momento del diagnóstico. Incluso pueden consultar por estreñimiento. Se trata de **un trastorno "multisistémico" cuyos síntomas varían** notablemente de unos pacientes a otros, pudiendo afectar a cualquier parte del cuerpo.

**13** Un enfermo de celiaquía que siga estrictamente las recomendaciones ¿Presenta algún síntoma especial?

No. El celíaco que no ingiere gluten **es una persona como cualquier otra sin intolerancia** y con buena calidad de vida.

**14** ¿Cuánto tiempo es de esperar que transcurra hasta volver a encontrarme bien una vez empezada una dieta libre de gluten?

Este tiempo varía según las personas. En general, **la mayoría mejora en unos pocos días**, siendo precisas unas pocas semanas para que remitan los síntomas tales como diarrea, náuseas, distensión abdominal, pérdida de peso y de apetito, etc.



**15** El hecho de no poder consumir gluten ¿Puede ocasionar algún perjuicio en el normal desarrollo de las personas afectadas? Los niños en especial.

No. **El gluten no es en absoluto una proteína indispensable**, pudiendo ser sustituida por otras proteínas vegetales o animales sin que la sustitución afecte en lo más mínimo al normal metabolismo del organismo.

**16** ¿Hay algún método analítico que certifique la afectación por la enfermedad celíaca?

No. El diagnóstico no puede establecerse exclusivamente por datos clínicos ni analíticos. **Los marcadores serológicos** (anticuerpos IgA anti-endomiso -AAE- y anti-transglutaminasa tisular -AtTG-) son de gran utilidad para **confirmar la sospecha diagnóstica**, si bien es imprescindible la realización de una **biopsia intestinal**.

**17** ¿Es cierto que la celiaquía es una enfermedad que sólo se detecta en la infancia?

Es totalmente **falso**. Puede desarrollarse a cualquier edad de la vida, en personas con riesgo genético a padecerla y que consumen gluten

**18** ¿Es cierto que se debe ser delgado para poder ser diagnosticado como celíaco?

No. De hecho, **hay celíacos obesos**.

19 ¿Tiene cura?

No. La enfermedad celíaca **no tiene cura**, por lo que el riesgo de lesión intestinal permanece durante toda la vida. Ahora bien, la persona celíaca que sigue correctamente el tratamiento es una persona sana que come "diferente".

20 ¿Cuál es el tratamiento más eficaz?

El único tratamiento eficaz **es una dieta sin gluten**, y debe seguirse durante toda la vida.

*La persona celíaca es una persona sana que come diferente*

21 ¿Debo llevar una dieta especial además de la ausencia de gluten?

No. Aunque a veces, sobretodo en algunos pacientes adultos, es necesaria la administración temporal de preparados de calcio, hierro y vitaminas hidrosolubles, y en algunos casos, **suspender temporalmente el consumo de lactosa**.

22 Si soy celíaco y consumo productos libres de gluten ¿Podré dejar de ser celíaco en el futuro?

No. De acuerdo con los conocimientos médicos actuales, la intolerancia al gluten que presenta la persona celíaca es permanente, y por tanto, el celíaco lo es de por vida. Ahora bien, la calidad de vida del celíaco que sigue correctamente la dieta sin gluten puede ser muy buena.

23 Soy celíaco. Si consumo trazas de gluten ¿Me pasará algo?

Aunque la ingestión de pequeñas cantidades es desaconsejable, la investigación médica actual apunta a que si un alimento contiene menos de 20 ppm no tiene por qué ser perjudicial. Sin embargo, cuanto menos ingestión de gluten mejor.

24 Así como hay alergias a los frutos secos que puedan ocasionar un shock anafiláctico y provocar la muerte. Si consumo gluten un día ¿Puedo morir-me?

No. No se ha descrito nunca un shock anafiláctico debido al consumo de gluten.



*No se ha descrito nunca un shock anafiláctico*

**25** *El sólo contacto del gluten con la superficie de la piel ¿Es ya suficiente para afectar negativamente al celíaco?*

No. El gluten **sólo causa problemas si es ingerido**. No puede ser absorbido a través de la piel.

**26** *Estoy embarazada y soy celíaca ¿Debo hacer algo especial?*

No. **El embarazo** en una mujer celíaca **no representa un mayor riesgo** que en una mujer que actualmente no tiene intolerancia al gluten, pero es importante seguir estrictamente la dieta libre de gluten y asegurarse de que se toma una cantidad suficiente de hierro y calcio.



**27** *¿Será posible dar con un tratamiento curativo de la celiacía?*

Hay razones para ser optimista. Los investigadores están abordando el tema desde distintos puntos de vista, entre ellos: degradar los fragmentos de gluten indigeribles de modo que no provoquen una respuesta inmunitaria, impedir que el intestino sea tan permeable al gluten, vacunar a los pacientes con determinados fragmentos de gluten, evitar que la transglutaminasa tisular estimule la respuesta inmunitaria... Sin embargo, ninguno de estos ha participado todavía en los ensayos clínicos pertinentes.

*Hay  
razones  
para ser  
optimista*



# Hábitos y derechos de un celíaco 2

## 28 ¿Es necesario, por ser celíaco, llevar una vida distinta?

No. El celíaco puede seguir desarrollando las mismas actividades que realizaba antes del diagnóstico.

## 29 ¿Qué actividades habituales debo dejar de hacer o controlar?

No se debe dejar de hacer ninguna. Únicamente hay que controlar la dieta y vigilar los productos que se ingieren en las 5 comidas diarias.

Una  
alimentación  
equilibrada

## 30 ¿A quién debo decirle que soy celíaco?

Al entorno social, familiar y laboral. De esta manera cuando compartáis mesa, pensarán en tu dieta y no te sentirás diferente.

## 31 ¿Son importantes los hábitos y las costumbres para mantener una dieta libre de gluten?

Son tan importantes como para cualquier persona. Hay que llevar una alimentación equilibrada en cuanto al aporte nutricional y variada en cuanto a tipo de alimentos.

## 32 ¿Conoce la sociedad qué es la celiacía?

No mucho. Si bien es cierto que en los últimos años se ha avanzado mucho en esto y hoy en día esta enfermedad es mucho más conocida, aún queda camino por recorrer.

## 33 ¿A quién puedo acudir para que me oriente y me ayude?

Las asociaciones de celíacos están para aconsejarte y escucharte. Ellas disponen de amplia experiencia y no te sentirás solo en tu lucha.

## 34 ¿Se puede solicitar algún tipo de discapacidad por padecer esta enfermedad?

No. Actualmente la enfermedad celíaca no se encuentra reconocida como una discapacidad. Por tanto, no está contemplada la concesión de ayudas por padecimiento de celiacía.

5  
comidas  
diarias

**35** ¿Existen subvenciones o ayudas para el tratamiento, es decir, para la compra de productos aptos para celíacos?

A nivel nacional no, pero sí existen ayudas en algunas Comunidades Autónomas. Así puede haber ayudas económicas en forma de producto o por reducción del AIM canario en algunos productos sin gluten.

**36** La Administración ¿Está realizando o desarrollando alguna medida que permita la mejora de la calidad de vida de los celíacos?

Sí. La Administración impulsó el plan de apoyo al celíaco en el que se incluían mejoras legislativas de los productos sin gluten, elaboración de **un protocolo de diagnóstico precoz y la difusión de la enfermedad**.

**Un protocolo de diagnóstico precoz y la difusión de la enfermedad**

**37** ¿Puedo exigir en el colegio una dieta sin gluten para mi hijo? ¿Y en los campamentos? ¿Y en mi trabajo?

Sí, en el colegio. Según el artículo 40 apartado 5 de la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición, en caso de intolerancia al gluten se **garantizarán menús alternativos**. En los campamentos no existe obligación. En el centro laboral, no hay obligación de que ofrezcan menú sin gluten. Tendrías que solicitarlo y hablar con el personal de cocina.

**38** En los viajes ¿Puedo confiar o debo llevarme comida para garantizarme la ausencia de gluten? Si enfermo ¿De quién es la responsabilidad?

Aunque antes de salir de viaje hayamos programado nuestra dieta sin gluten, es conveniente recordarlo a nuestra llegada al hotel y vigilar las comidas. También es aconsejable llevar algo de comer (unas galletas o un panecillo) por si surgiesen imprevistos.

**39** Los productos sin gluten que ofrecen los supermercados y tiendas especializadas ¿Ofrecen garantías?

Sí. La legislación española y comunitaria establece la **obligatoriedad de indicar la presencia de gluten en un alimento** y da la posibilidad de indicar que ese producto es sin gluten. Cuando un fabricante o distribuidor que pone su marca indica que es sin gluten, es obvio que es porque tiene la garantía de ello.

**40** ¿Sanidad hace control de los productos sin gluten?

Sí. Las autoridades sanitarias incluyen dicho control en su **Plan Plurianual Integrado de Control Alimentario**, ejecutado por las CCAA bajo la coordinación del Ministerio de Sanidad. También organismos privados como las asociaciones de celíacos realizan controles adicionales.



#### 41 *Las dietas sin gluten que ofrecen los restaurantes ¿Son de fiar?*

FACE y las asociaciones de celíacos colaboran con mayor frecuencia con restaurantes y hoteles sensibilizándoles y formándoles en enfermedad celíaca y elaboración de menús sin gluten.

#### 42 *¿Existe formación específica en hostelería para garantizar la elaboración de productos sin gluten?*

Actualmente el título de formación profesional del sistema educativo de Técnico en Cocina y Gastronomía incluye entre sus unidades didácticas una dedicada a las alergias e intolerancias alimentarias.

#### 43 *A veces se comenta que la goma de los sobres de correos contiene gluten, por lo que un celíaco debe tener cuidado en el momento de humedecer la zona pegajosa con la lengua ¿Es ello cierto?*

Normalmente la goma adhesiva utilizada en los sobres está libre de gluten, por lo que no debe representar el menor riesgo para los celíacos.



#### 44 *¿Los medios de transporte de larga distancia ofrecen menús para celíacos?*

Existen menús sin gluten en la mayoría de vuelos transoceánicos. Es necesario solicitar el menú al adquirir el billete. También en trenes de largo recorrido se dispone de productos sin gluten en cafetería, y se puede solicitar el menú sin gluten en primera clase al comprar el billete.

#### 45 *¿Está permitido comulgar?*

Sí. Se puede comulgar bajo la especie del vino sin ningún problema.



## 46 ¿Qué es un alimento específico para celíacos?

Un alimento que ha sido **diseñado especialmente para los celíacos**. Es decir, un alimento que habitualmente se elabora con cereales con gluten, y que para transformarlo en apto para celíacos se sustituyen los cereales no permitidos y sus derivados por otros ingredientes sin gluten. Como la pasta, el pan, las galletas, etc.

## 47 ¿Qué es un alimento convencional?

Es un alimento que no ha sido formulado específicamente para ser consumido por las personas con intolerancia al gluten. Estos **pueden contener gluten o no** dependiendo de su composición y de cómo se fabriquen. Por ejemplo los chorizos, las salsas, los productos cocidos, etc.

**Un producto genérico está exento de gluten**

## 48 ¿Qué es un alimento genérico?

Un producto genérico es un alimento convencional que por su propia naturaleza **está exento de gluten**. Es decir, que en su composición no contiene gluten. Ejemplo de ello son las frutas, las verduras, los pescados, las carnes y la leche.

## 49 ¿Qué significa que un alimento es “Sin gluten”?

Que el alimento en su composición **no contiene la fracción proteica del gluten** causante de la alteración de la mucosa intestinal en el celíaco.

## 50 ¿Desde el punto de vista nutricional es igual un alimento con gluten que uno sin gluten?

Los alimentos especiales sin gluten se formulan de modo que resulten seguros para el celíaco, tratando de mantener a su vez sus características nutricionales positivas. En ocasiones, para conseguir características organolépticas similares a las del alimento original con gluten, hay que modificar otros aspectos de su composición (grasas, etc.), por lo que **es recomendable consultar siempre el etiquetado**.

## 51 ¿Qué alimentos no puedo tomar bajo ningún concepto?

**Aquellos elaborados con cereales no permitidos** como el trigo y sus variedades híbridas, la cebada, el centeno y probablemente la avena.

## 52 ¿Puedo consumir avena o productos que contengan avena?

Existe controversia acerca de la avena. Se están realizando estudios para determinar su toxicidad ya que existen dudas. Por ello **es mejor no consumirla** hasta obtener una respuesta clara de los científicos.

## 53 ¿Son más caros los productos “Sin gluten”?

Sí, pero no todos. Hay que aclarar que el precio de un producto convencional no debe ser más caro que un producto habitual más allá del coste que supone el control en continuo de la materia prima, fabricación y producto final. Cosa algo más compleja son los productos específicos, pues requieren tecnologías, instalaciones y controles de proceso más exhaustivos. En los últimos años se ha notado un pequeño descenso en el precio dado el desarrollo de más productos aptos para celíacos por parte de la industria alimentaria y las marcas de distribución.

### 54 ¿Los productos con marca del fabricante y marca de distribución ofrecen las mismas garantías?

Sí. Ambos la ofrecen ya que son fabricados bajo los mismos controles y garantías. La normativa legal a cumplir es exactamente la misma.

### 55 Cuando hago la compra ¿Cómo puedo saber qué alimentos puedo consumir?

Debes recordar los alimentos genéricos, donde no es necesario y no encontrarás ninguna indicación. En el resto, **busca la leyenda, el sello o la indicación "Sin gluten"** y/o asegúrate que no lo tiene mediante la lectura de los ingredientes de la etiqueta del producto. Te puedes apoyar de las herramientas que facilitan las diferentes asociaciones de celíacos. Apoyarte en la lista de alimentos de FACE te será de gran ayuda, pero no debes dejar de consultar el etiquetado del producto.

### 56 Si un cosmético tiene gluten ¿Puede ser usado por un celíaco?

Sí. **La celiacía solo está relacionada con la ingestión del gluten**, es decir, sólo afecta cuando el producto se come o se bebe.

### 57 ¿Puedo consumir bebidas alcohólicas?

Todas las bebidas alcohólicas de grado elevado, incluyendo aquellas que contienen cereales como ingrediente, pasan por un proceso de destilación. La destilación elimina cualquier traza de gluten, por lo que la bebida final está libre de gluten. Los vinos y licores, en general están también libres de gluten. **Las cervezas por su naturaleza contienen gluten, pero también existe cerveza "Sin gluten"** en el mercado.

### 58 ¿Puedo usar las pastas de dientes y los colutorios con tranquilidad?

Sí. En su fabricación se suelen emplear como espesantes sustancias que no contienen gluten. Además, estos productos no se ingieren y por lo tanto no llegan al intestino para poder alterarlo.

### 59 ¿Existe un pan sin gluten?

Sí, pero entendiendo que no puede haberse empleado harina de trigo convencional en su elaboración.

### 60 ¿El gluten se puede generar en un alimento envasado?

No. No se conoce ningún proceso químico o biológico que pueda generar gluten en un alimento envasado a partir de otras sustancias preexistentes.



### 61 ¿El gluten puede aumentar o disminuir en el alimento envasado?

No. En un alimento bien conservado la cantidad de gluten se mantiene estable durante toda su vida útil. No crecerá en el producto.

**62** *La cocción de los alimentos ¿Afecta de algún modo a su contenido en gluten?*

No. El gluten es estable a la temperatura, por lo tanto su contenido no se ve alterado por el proceso de cocción empleado.

**63** *¿Existen envases que puedan contener gluten o trazas?*

Los materiales utilizados para elaborar los envases (generalmente cristal o plásticos de muy diversa índole) que entran en contacto directo con el alimento son totalmente libres de gluten. Cosa distinta sería que los envases pudieran contaminarse durante su transporte o almacenamiento como consecuencia de haber entrado en contacto con algún cereal o materia prima más o menos rica en gluten.

**64** *¿Cuáles son las dos reglas básicas para garantizar la ausencia de gluten en la dieta?*

Hay que eliminar la harina de trigo y el pan rallado de la despensa, y sustituirlo por harina y pan rallado sin gluten para toda la familia. Además hay que prestar atención a la higiene de los utensilios y la preparación de los alimentos para evitar contaminaciones cruzadas.



**65** *¿Es posible la contaminación interna en el hogar? ¿Cuáles son las medidas para evitarla?*

Sí. Hay que evitar el almacenamiento conjunto de los productos con gluten y sin gluten. Hay que fijarse siempre en las etiquetas.

**66** *Ante una duda razonable ¿Existe algún método rápido y fiable que pueda usar el consumidor en su casa?*

Ante una duda razonable, lo más aconsejable es abstenerse de ingerir el alimento.





# Cómo leer los productos sin gluten 4

## 67 ¿Existe una ley que exija indicar la presencia de gluten?

Sí. El Reglamento 41/2009, de 20 de enero de 2009. Además debe tenerse en cuenta la Ley General de etiquetado y el nuevo reglamento sobre información al consumidor, obligatorio dentro de unos años y aplicable por encima de cualquier norma nacional preexistente, que **obligará a la declaración explícita del gluten** al igual que el resto de los 13 alérgenos incluidos en la legislación.

## 68 Según el reglamento 41/2009 ¿Cuáles son las cantidades de gluten autorizadas en los alimentos libres de gluten o con muy bajo contenido en gluten?

El Reglamento 41/2009, establece dos categorías:

- Los alimentos específicos y convencionales que contengan menos de 20 ppm (mg/kg) de gluten, que se etiquetarán con la leyenda "Sin gluten".
- Los alimentos específicos que contengan hasta 100 ppm (mg/kg) de gluten, que se etiquetarán con la leyenda "Muy bajo en gluten".

## 69 Si en el etiquetado indica "trazas de gluten", ¿Significa que el producto contiene menos de 20 ppm?

No. Con la publicación del Reglamento 41/2009 se ha dejado claro que los 20 ppm representan un nivel umbral que define la forma como debe etiquetarse un producto. Es decir, o tiene más de 20 ppm, y entonces no es un producto sin gluten, o tiene menos y entonces sí puede etiquetarse como "Sin gluten". Por lo tanto **no tiene ningún sentido hablar de trazas** por lo que al gluten se refiere. Ya que la celiacía no es una alergia, sino una intolerancia, y el gluten hoy no se trata, ni técnica ni legalmente, como un alérgeno.

## 70 ¿Un producto "Sin gluten" quiere decir "Cero de gluten"?

No. En la práctica **no es posible determinar el cero absoluto** ni en gluten ni en ningún otro componente. Además, en el caso del gluten, a diferencia de lo que ocurre con los alérgenos, tampoco es necesario determinar el cero absoluto para asegurar la inocuidad del producto.

## 71 Entonces ¿Qué significa realmente la expresión "Sin gluten"?

El término "Sin gluten" significa que ese alimento tiene un contenido en gluten inferior a 20 ppm.

## 72 ¿Es posible tomar una dieta con "Cero gluten"?

No. Además de ser innecesario para mantener una buena salud, es muy difícil garantizar cero glútenes. Sí es posible consumir la menor cantidad posible de gluten siempre que se recurre a productos naturales como carne, pescado, frutas y verduras o leche.

**No es posible determinar el 0 absoluto**

## 73 ¿Qué implicación ha tenido para la industria el Reglamento 41/2009?

Muy importante. Por primera vez se han establecido, mediante normas obligatorias para toda la Unión Europea, las "reglas de juego". **La industria dispone ahora de unos límites perfectamente definidos**, conociendo de forma clara y científica si puede o no etiquetar un producto como apto para ser consumido por un enfermo celíaco.

#### 74 ¿Y qué consecuencias ha tenido o va a tener para los celíacos?

Sin lugar a dudas, la existencia de unas normas claras y precisas va a redundar en su beneficio, bajo la forma de nuevos y más variados productos aptos para ellos en los lineales del mercado.

#### 75 Siempre que industrialmente se utiliza un ingrediente derivado de algún cereal ¿Debe ser etiquetado como que contiene gluten?

No. Existen ingredientes derivados del trigo u otros cereales que no deben de etiquetarse ya que durante su procesado se ha eliminado el gluten.

**La EFSA** (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) **ha elaborado una lista de los mismos**. Algunos ejemplos son: jarabes de glucosa procedentes del trigo o la cebada (incluyendo la dextrosa), las maltodextrinas de trigo o los ingredientes obtenidos por destilación de cereales, como por ejemplo las bebidas alcohólicas.

#### 76 Si en la lista de ingredientes de un producto elaborado no consta la palabra gluten ¿Lo puedo consumir tranquilo?

No, puede indicarse sólo el cereal que lo contiene. El fabricante, hoy por hoy, no está obligado a mencionar con la palabra "gluten" la presencia de éste en el alimento. Sí que está obligado a hacer indicación de los cereales que contengan gluten que pueda haber utilizado. En resumen, **aunque en la etiqueta no aparezca expresamente la palabra gluten, sí puede contenerlo** por haberse utilizado, por ejemplo, harina de trigo (cereal que sí debe figurar en la lista de ingredientes del etiquetado).

#### 77 Si en la lista de ingredientes aparece la palabra trigo ¿Es posible que el producto esté etiquetado como "Sin gluten"?

Sí. Es posible que un aditivo o adyuvante tecnológico tenga como base derivados de trigo pero éste ser libre de gluten (es decir, al que se le ha eliminado el gluten). Por ejemplo: almidón de trigo sin gluten, maltodextrinas de trigo, etc.

#### 78 ¿Hay aditivos que pueden contener gluten?

Sí, muchos. Por este motivo es fundamental que el fabricante conozca todos los componentes de un ingrediente. Se debe poner especial atención en los excipientes (por ejemplo, es muy fácil, cómodo y barato utilizar almidón normal de trigo como soporte de muchos ingredientes). Es responsabilidad del fabricante asegurarse de que nunca se va a utilizar, aunque sea inadvertidamente, uno de estos ingredientes.

#### 79 Existen productos cuyos componentes mayoritarios no contienen gluten de forma natural, y aún así deben de ser industrialmente controlados como si pudieran llevarlo, por ejemplo los elaborados cárnicos ¿Es necesario este control?

Sí. Ello se debe a que en su formulación se les añade ingredientes que sí son susceptibles de contener gluten. Entre ellos tenemos aromas, emulsionantes, colorantes, conservantes, antioxidantes, estabilizantes, potenciadores del sabor, especias, etc.



### 80 ¿Cómo puede un celíaco identificar un producto apto para celíacos?

Existen muchos símbolos creados por los distintos fabricantes. La legislación indica que los productos se pueden y se deben reconocer por la leyenda "Sin gluten", excepto si son alimentos convencionales que por su naturaleza no pueden contenerlo (los productos genéricos).

### 81 ¿Cuál es el símbolo que usan las asociaciones europeas de celíacos para indicar que un producto es "Sin gluten"? ¿Y en España?

Existe un símbolo, formado por una espiga tachada dentro de un círculo, que es el símbolo internacional. En España, podemos observar, además de este, otros distintivos que son propios de las distintas asociaciones de celíacos y de la propia industria alimentaria. Además existe otro símbolo que identifica que un producto es "Sin gluten" y que una empresa externa (certificadora) la avala, siendo más restrictivo en el contenido en gluten (10 ppm). Ésta es la marca de garantía "Controlado por FACE", desarrollada por FACE.

### 82 ¿Qué significa la marca de garantía de FACE?

Significa que el producto que se encuentra identificado con ella de manera voluntaria **contiene menos de 10 ppm de gluten**, y que una empresa externa a ella (certificadora) avala y verifica que la empresa controla su producción y cumple con unos requisitos específicos para la prevención del gluten. Es voluntario y precisa de una auditoría previa y continuada para su obtención.



### 83 Según el Reglamento 41/2009 un producto sin gluten es el que contiene menos de 20 ppm. En cambio, para poder utilizar la marca "Controlado por FACE" es necesario garantizar un nivel máximo de 10 ppm ¿A qué obedece esta disyuntiva?

La marca de garantía, como certificación voluntaria, puede ser y es más estricta que el reglamento y pone su límite en el valor que considera más adecuado. Además, hay que decir que históricamente la marca de garantía surgió antes que el reglamento, y se consideró un nivel de gluten de 10 ppm debido a que está demostrado que cuanto menos cantidad de gluten se ingiera, mejor. Más tarde surgió el reglamento, y avalado por la comisión científica europea se determinó que la cantidad máxima permitida en un alimento sin gluten fuese de 20 ppm.

### 84 ¿Son válidos los etiquetados "Sin gluten" que no sean de la marca de garantía "Controlado por FACE"?

Sí. La indicación "Sin gluten", de cualquiera de las maneras, es voluntaria. Hay que considerar que cuando un fabricante etiqueta un producto "Sin gluten" de forma voluntaria, se hace responsable del contenido en gluten del producto, y engañar al consumidor puede costarle muy caro.





## 85 *En general ¿Las empresas españolas están llevando la gestión del gluten de una forma correcta?*

Sí. El nivel de sensibilidad por el gluten de la industria española es cada vez más elevado. Todas las empresas deben de incluir la gestión del gluten en la fase de identificación y calificación de los factores de peligro en su manual de seguridad alimentaria y calidad. De tal forma que cuando un fabricante indica que su producto es "Sin gluten" **tendrá que haber adoptado las medidas necesarias para poderlo garantizarlo**.

## 86 *¿Cuál es la utilidad del gluten desde un punto de vista tecnológico? ¿Por qué no se elimina siempre?*

El gluten es una de las principales razones por las que los productos horneados que contienen trigo son ligeros y esponjosos. Durante el horneado, las hebras del gluten atrapan agua y dióxido de carbono gaseoso (procedente básicamente de la actividad metabólica de las levaduras de la masa) y se expanden. Para fabricar productos sin gluten los panaderos suelen utilizar varios tipos de harina (así como almidones modificados y otros aditivos), aunque no existe ninguna variedad que reúna las mismas propiedades que la harina de trigo.



## 87 *¿Es posible adaptar recetas que contienen gluten y hacerlas aptas para celíacos?*

Sí. Tan sólo es preciso ir buscando sustituyentes libres de gluten para cada uno de los ingredientes problemáticos. Sabidas las propiedades del gluten, ello puede dar lugar a dificultades de índole tecnológica puesto que no siempre es fácil conseguir las mismas propiedades organolépticas en un producto sin gluten. Para ello están los departamentos de I+D de las empresas.

## 88 *¿Hay una regla básica/regla de oro para asegurar la ausencia de gluten en los alimentos? ¿Cómo puede conseguirse que una fábrica esté realmente libre de gluten?*



Sí. Consiste en asegurar que el gluten nunca llegue a las instalaciones y procesos. Es perfectamente factible mediante la aplicación de un estricto procedimiento de vigilancia y control y dar garantías de la no contaminación de un producto libre de gluten durante su procesado industrial. Para ello es imprescindible llevar a cabo un control exhaustivo de los ingredientes empleados, la ropa de los operarios (ésta debería ser exclusiva para la planta productiva en cuestión), del intercambio de maquinaria entre áreas de una misma empresa y el personal externo.

**89** Aunque para asegurar la ausencia de gluten lo mejor es disponer de una planta libre de gluten, esto no siempre es posible. En este caso ¿Qué otras “herramientas” pueden utilizar las empresas?

Son muchas, variadas y no excluyentes entre sí. El objetivo es que el proceso productivo esté organizado de tal forma que no sea posible la contaminación cruzada. Hay diferentes formas de conseguirlo, por ejemplo:

- Líneas de fabricación separadas.
- Adaptación de las órdenes de producción (de los productos “Sin gluten” a los que sí contienen).
- Realización de limpiezas intermedias o suplementarias.
- Producción en días alternos.
- Frecuente toma de muestras para el control de ausencia de gluten.
- Utilización de utensilios exclusivos.
- Impartir formación específica sobre el gluten.

**90** ¿Cómo debe actuar la industria alimentaria para garantizar la ausencia de gluten?

Definiendo claramente en las fichas técnicas de los ingredientes la ausencia de gluten, exigiendo a los proveedores el estricto cumplimiento de las mismas (demostrable a poder ser con una analítica por lote) y vigilando los procesos de elaboración para evitar contaminaciones cruzadas con otros productos que sí contengan gluten en sus instalaciones.



**91** Los certificados de análisis de los proveedores ¿No dan suficientes garantías de seguridad?

En principio sí. Sin embargo no es desdeñable ir comprobando con una cierta frecuencia la veracidad de los mismos. Si queremos una seguridad al 100%, lo mejor es analizar el 100% de los lotes.

**92** ¿Se deben analizar por igual todos los ingredientes?

No, ya que no todos ellos son igualmente susceptibles de contener gluten. Por ejemplo los hay que de forma natural ya no contienen gluten (como el aceite). Para los que son susceptibles de poder llevar gluten (bien sea de forma natural o porque se pueden “contaminar” durante su procesado) es necesario establecer un plan de control con una frecuencia acorde con el riesgo establecido en cada caso.

**93** Los fabricantes ¿Hacen analíticas de los productos sin gluten? ¿Cada cuánto?

Sí, evidentemente. Los fabricantes, al ser los responsables de los alimentos que ponen en el mercado, tienen sus propios controles internos que dan garantía de ausencia de gluten cuando tenga que haberla. Lo que no está regulado es la frecuencia en la que deben llevarse a cabo dichos análisis, quedando ello bajo la responsabilidad de la empresa elaboradora. Actualmente **muchas empresas tienen el control de gluten y alérgenos incluido en el manual APPCC**. Existen métodos rápidos y fiables para la industria que en menos de 45 minutos permiten conocer si un alimento lleva más de 20 ppm de gluten. La técnica más precisa es conocida normalmente como el test ELISA, de entre 3 y 4 horas de duración.

**94** ¿Una superficie contaminada por gluten es fácil de limpiar?

Sí. Las fases normales aplicadas de forma rutinaria en los procesos de limpieza industrial garantizan la completa eliminación del gluten.

**95** *¿El gluten se puede propagar por el aire?*

Sí. Es suficiente con espolvorear harina de trigo en el seno de una corriente de aire.

**96** *¿Hay alguna manera de asegurar la ausencia total de gluten de una superficie?*

Sí. Existen kits que, de una forma rápida, permiten tomar muestras superficiales para conocer la presencia de distintos alérgenos, el gluten entre ellos.

**97** *¿Todos los laboratorios son capaces de determinar el gluten?*

Sí. En la actualidad, la determinación de gluten puede estar al alcance de cualquier laboratorio, si bien no todos incorporan las técnicas más sensibles, propias del mundo de la investigación y no imprescindibles en el control oficial. La técnica deberá haber sido validada internamente y sometida a ensayos comparativos entre laboratorios. Además, si el laboratorio participa en actividades de control oficial, la técnica deberá estar acreditada por ENAC (Entidad Nacional de Acreditación).

**98** *¿Existen procesos industriales para eliminar el gluten de los alimentos?*

Sí. Y son tan efectivos que incluso dan lugar a ingredientes procedentes del mismo trigo que están siendo utilizados para elaborar numerosos productos "Sin gluten". Estos productos están perfectamente definidos y son aceptados por el Codex Alimentarius y distintas asociaciones de celíacos europeas. Un ejemplo de uno de ellos lo constituye el almidón de trigo desglutinizado.

**99** *¿Es cierta la afirmación de que las industrias cada día reciben más preguntas sobre el gluten?*

No en general. Ello es especialmente así en el caso de marcas que llevan años elaborando productos sin gluten y que ya son conocidas entre los celíacos. En este caso las empresas suelen recibir muy pocas consultas sobre el gluten, pues ya se han ganado la confianza de los celíacos. Igualmente, con toda seguridad, el trabajo de las asociaciones de celíacos contribuye también a minimizar las consultas que se reciben en las empresas.

**100** *¿Qué papel tiene en todo ello la formación?*

Fundamental. Las personas que trabajan en la elaboración de productos "Sin gluten" deben ser perfectamente conscientes de que, aparte de las exigencias normales en toda industria alimentaria, están elaborando un producto específico para un grupo de riesgo por lo que deben asegurar la ausencia total de contaminación cruzada.





**FACE**  
Federación  
de Asociaciones de  
Celíacos  
de España



**foro inter**  
**alimentario**

[www.forointeralimentario.org](http://www.forointeralimentario.org)