



Sin gluten, ¡por favor!

Siempre que se nos recomiende seguir una dieta exenta de **gluten**, deberemos prestar especial atención a las etiquetas de los productos que compremos. Idealmente, además, buscaremos el sello de la **Federación de Asociaciones de Celíacos de España** (FACE) en todos aquellos alimentos procesados sobre los que alberguemos dudas.



Pero... ¿qué alimentos contienen gluten?

El **gluten** está presente en el trigo y sus distintas variantes (el kamut, la sémola y la espelta), así como en la cebada, el centeno, el triticale y sus derivados.

Para minimizar riesgos de ingesta accidental, tendremos especial cuidado con:

- Cereales (de desayuno y en barritas)
- Harinas (en panes, panecillos, cocas, pizzas, grisines, donuts, rosquillas, croissants y todo tipo de bollos, pasteles, bombones, hojaldres, dulces y en general productos de panadería o de pastelería)
- Pasta alimenticia (como macarrones, lasañas, espaguetis o pasta para sopa)
- Salsas, guisos y cremas
- Cervezas
- Alimentos elaborados con harina (croquetas, quiches, bizcochos, tartas, empanadas, empanadillas)
- Rebozados y empanados
- Embutidos, carnes procesadas y alimentos procesados en general
- Medicamentos y jarabes

Y... ¿qué otros nombres pueden esconder la presencia de gluten?

Antes de comprar alimentos procesados, leeremos cuidadosamente las etiquetas en busca de los “sobrenombres” siguientes:

- Almidones:
 - Almidones modificados
 - Almidón
 - Almiláceos
 - Fécula
- Aditivos con E:
 - E1404 Almidón oxidado
 - E1410 Fosfato de monoalmidón
 - E1412 Fosfato de dialmidón
 - E1413 Fosfato dialmidón fosfatado
 - E1414 Fosfato dialmidón aceitado
 - E1420 Almidón aceitado
 - E1422 Adipato de dialmidón acetilado
 - E1440 Hidroxipropil amidón
 - E1442 Fosfato de dialmidón hidroxipropilado
 - E1450 Octenil succinato sódico de almidón
- Aromas
- Fibra
- Gofio
- Harina
- Hidrolizado de proteína
- Hidrolizado de proteína vegetal
- Cereales
- Condimentos
- Espesantes
- Extracto de levadura
- Malta
- Jarabe de malta
- Extracto de malta
- Proteína
- Proteína vegetal
- Sémola

Y ante la duda... ¡no los comeremos y elegiremos cocinar alimentos deliciosamente frescos!

