

Desde enero de 2009² existen también normas que regulan el empleo de las indicaciones “sin gluten” cuando el alimento –dietético o convencional– contenga menos de 20 mg de gluten por kilogramo de producto o “muy bajo en gluten” en el caso de ciertos alimentos dietéticos que utilizan almidón de trigo especialmente procesado para reducir el contenido de gluten hasta 100 mg/kg.

Debido a que pueden existir distintos grados de sensibilidad al gluten, los alimentos con la indicación “muy bajo en gluten” pueden no ser adecuados para todas las personas con intolerancia al gluten, por lo que debes consultar a tu médico antes de consumir este tipo de productos.

²Reglamento 41/2009, de 20 de enero, sobre la composición y etiquetado de productos alimenticios apropiados para personas con intolerancia al gluten.

**Agencia Española de Seguridad
Alimentaria y Nutrición
Subdirección General de Gestión
de Riesgos Alimentarios
Alcalá 56 - 28071 Madrid
www.aesan.mspes.es**



Alimentos apropiados para personas con intolerancia al gluten



La **intolerancia al gluten**, aunque no requiere tratamiento farmacológico ni de otro tipo, obliga a llevar una dieta exenta de gluten durante toda la vida, ya que si se ingieren alimentos que contienen gluten pueden causar efectos adversos sobre la salud de las personas con intolerancia al gluten.

Por lo tanto, debe examinarse cuidadosamente el etiquetado de los alimentos que se adquieren y consumen tanto si son alimentos de consumo ordinario, como en el caso de los especialmente procesados para satisfacer las necesidades especiales de este grupo de población.



¿Qué es el gluten?

El gluten es una fracción proteínica presente en el trigo (se incluyen todas las especies de *Triticum* tales como el trigo duro, la espelta y el kamut), el centeno, la cebada, la avena o sus variedades híbridas.

Alimentos apropiados para personas con intolerancia al gluten

- Alimentos que de forma natural no contienen gluten como el arroz, las patatas, el maíz, las frutas, los vegetales además de las carnes y pescados no transformados.
- Alimentos especialmente diseñados para satisfacer las necesidades particulares de este colectivo (alimentos dietéticos).
- Alimentos de consumo ordinario cuando aseguren un contenido en gluten inferior a 20 mg/kg.

Alimentos que deben evitarse

Si tienes intolerancia al gluten debes evitar alimentos como por ejemplo la harina, el pan, la pasta, galletas y pasteles que contengan los cereales indicados (trigo –se incluyen todas las especies de *Triticum*: trigo duro, espelta y kamut–, centeno, cebada, avena¹ y sus variedades híbridas).

Muchos alimentos procesados pueden llevar también ingredientes derivados del trigo como por ejem-

¹Algunas personas con intolerancia al gluten pueden incluir la avena en su dieta. La avena utilizada para elaborar alimentos destinados a personas con intolerancia al gluten debe estar especialmente procesada y no contener más de 20 mg/ kg de gluten.



plo algunas salsas y derivados cárnicos (hamburguesas, salchichas).

Si tienes intolerancia al gluten, revisa siempre detenidamente la lista de ingredientes de los alimentos que adquieres y consumes.

Etiquetado

Las normas sobre etiquetado de alimentos en España y toda Europa obligan a indicar claramente en los alimentos envasados si contienen como ingredientes cereales que contienen gluten (trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas).