CLASSIFICACIÓ D'ALIMENTS

Sense gluten

De risc

Prohibits

Edició 2021

Associació Celíacs de Catalunya

Què és la celiaquia?

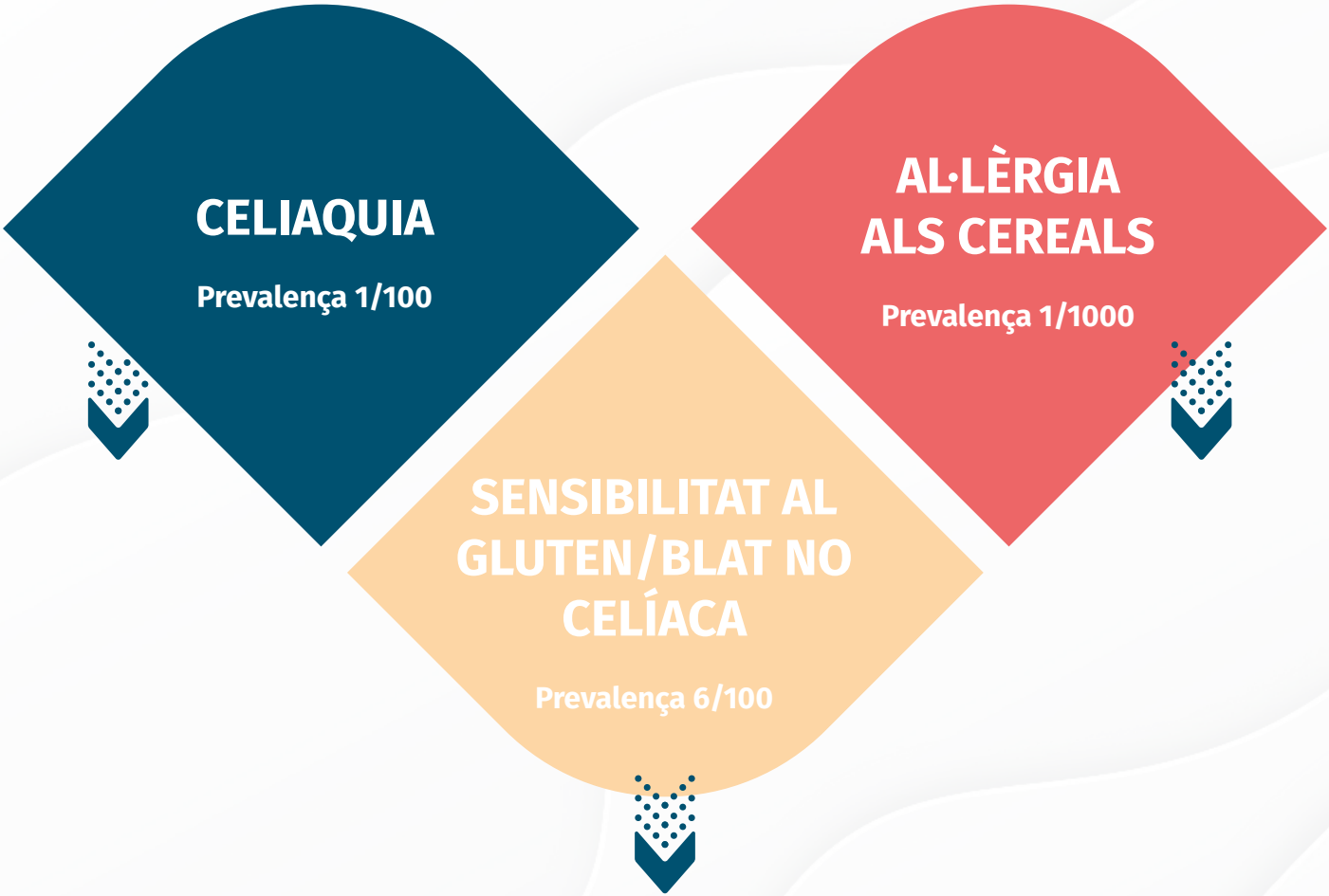
La **malaltia celíaca** és una patologia crònica que es presenta en individus genèticament predisposats, en els quals el sistema immune reacciona al consum de gluten i ataca el propi organisme.

El consum de gluten, encara que sigui en molt poca quantitat, ocasiona lesions a l'intestí prim de la persona celíaca atrofiant les vellositats, part de l'intestí que absorbeix els nutrients, amb greus conseqüències per a la salut del pacient.

Actualment es coneixen altres patologies relacionades amb la ingesta de gluten: **la sensibilitat al gluten/blat no celíaca i l'al·lèrgia** als cereals que contenen gluten.

Associació Celíacs de Catalunya

Patologies relacionades amb la ingesta de gluten



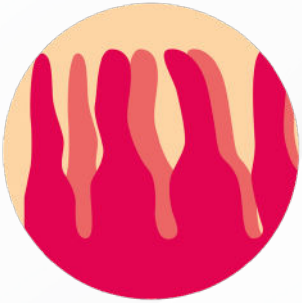
L'únic tractament per a totes aquestes patologies és el seguiment d'una **dieta sense gluten (DSG) estricta durant tota la vida.**

El correcte seguiment de la dieta sense gluten es basa en dos pilars: L'ELECCIÓ DELS ALIMENTS I EL CONTROL DE LA CONTAMINACIÓ ENCREUADA AMB GLUTEN DURANT LA MANIPULACIÓ.

Classificació d'aliments - Associació Celíacs de Catalunya

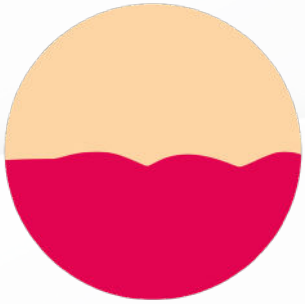
En el cas de la celiaquia, el consum reiterat de petites quantitats no visibles (traces de gluten), activa la resposta immunològica de l'organisme i en conseqüència es produeixen anticossos que provoquen la inflamació de l'intestí, impedint la correcta absorció de nutrients i la desaparició de la simptomatologia.

Interior de l'intestí prim



NO CELÍAC

Vellositats de l'intestí sa



CELÍAC

Vellositats de l'intestí atrofiat

CLASSIFICACIÓ DELS ALIMENTS

Segons el risc de contenir gluten, podem classificar els aliments de la següent manera:

GENÈRICS	Naturalment lliures de gluten
PROCESSATS	Sense gluten Susceptibles de contenir gluten
PROHIBITS	

Classificació d'aliments - Associació Celíacs de Catalunya

El Reglament 1169/2011 sobre Informació al consumidor, determina que l'etiquetatge dels aliments genèrics no ha de fer menció a l'absència de gluten i cita textualment:

"La informació alimentària no ha d'induir a error, en particular:

A) atribuint a l'aliment efectes o propietats que no té;

B) insinuant que l'aliment té característiques especials, quan, en realitat, tots els aliments similars tenen aquestes mateixes característiques.

C) suggerint, mitjançant representacions pictòriques, la presència d'un determinat
aliment o ingredient. (Article 7.1)""

D'altra banda, el Reglament 828/2014 sobre l'absència o presència reduïda de gluten determina que els productes aptes per a les persones celíaques són aquells que contenen menys de 20 mg de gluten per kg d'aliment (20 ppm). És per aquest motiu qualsevol aliment no genèric ha de dur la icona o menció "sense gluten" per poder ser consumits per la persona celíaca.

L'ús d'icones o mencions facilita el reconeixement dels productes aptes per a les persones celíaques i indica que han estat elaborats tenint en compte les seves necessitats.

Una correcta dieta sense gluten ha de basar-se en una abundant i regular ingesta d'aliments genèrics (naturalment sense gluten: verdures, fruites, carn, peix, ous...) i, a més, complementar-la amb aliments processats sense gluten (pasta, pa...) en funció de l'activitat quotidiana.

Taula d'aliments

La taula orientativa d'**aliments sense gluten, de risc i prohibits** que a continuació mostrem, pretén ser una eina d'ajuda per a realitzar la compra o també per a l'elaboració de menús sense gluten.

	SENSE GLUTEN	DE RISC (REVISAR L'ETIQUETATGE)	PROHIBITS
Additius		Tots*	-
Algues	Totes*		-
Aliments infantils	Llet d'inici (0-12 mesos), continuació (1-3 anys) i creixement (+3 anys)	• Farines instantànies, farinetes a punt per al consum • Llet de creixement amb cereals • Potets	-
Aperitius i envinagrats	• Envinagrats sense aromes ni espècies (ex. cogombres, cebes tendres, etc.) • Olives (amb pinyol o sense)	• Envinagrat amb altres ingredients • Olives farcides amb aromes o espècies • Patates fregides i altres snacks de bossa, crispetes, etc.	-
Begudes alcohòliques	• Begudes destil·lades: brandi, conyac, aiguardent, anís, cazalla, patxaran, ginebra, rom, tequila, vodka, whisky (sense altres ingredients o aromes) • Cava, xampany i sidra • Tots els vins, inclosos els escumosos • Vermut	• Begudes cremoses • Cervesa de cereals aptes sense menció «sense gluten» • Licors • Sangria • "Tinto de verano"	• Begudes artesanals: • Ratafia, Patxaran, etc. • Cervesa

	SENSE GLUTEN	DE RISC (REVISAR L'ETIQUETATGE)	PROHIBITS
Begudes no alcohòliques	• Xicoira • Aigua embotellada i aigua de sabors (amb bombolles o sense) • Begudes energètiques • Cafè: en gra o mòlt (natural, torrefacte, barreja o descafeïnat), instantani (ingredients: cafè/cafè descafeïnat), càpsules (sense aromes ni altres ingredients) • Refrescs: taronja, llimona, cola, llima, tònica, soda, gasosa, sifó, bíter (light, sense sucre, sense cafeïna)	• Begudes energètiques • Begudes isotòniques • Begudes a punt per al consum a base de fruita, amb cafè o xocolata, amb begudes vegetals, etc. • Begudes vegetals (no làcties): soia, ametlla, quinoa, civada, escaiola, etc. • Infusions: totes (monoplanta, amb espècies, fruites o altres ingredients)	Infusions d'herbes a granel
Cacau	• Cacau pur en pols • Mantega de cacau	Productes que continguin cacau: tots (tauletes, bombons, cremes d'untar, preparats en pols, etc.)	-
Carn i productes carnis	• Pernil/Espatlla ibèrica (peça sencera/no llescat) • Pernil serrà (peça sencera/no llescat) • Tot tipus de carns i vísceres (fresques o congelades) que no continguin altres ingredients (a excepció de conservants)	• Bacó, cansalada i braó de porc: fresc, salat, cuit o semicuit (no llescat) • Embotits: tots (inclòs el pernil cuit qualitat extra) • Pernill/Paleta curada • Productes carnis: fumats, macerats, amb salsa, precuinats o preparats • Productes picats: salsitxes, frankfurt, hamburgueses, patés, embotits, carn picada, etc.	• Carn i productes carnis dispensats-manipulats «in situ» • Productes carnis arrebossats o empanats

	SENSE GLUTEN	DE RISC (REVISAR L'ETIQUETATGE)	PROHIBITS
Cereals i pseudocereals	Sense moldre i envasats: arròs, blat de moro, blat sarraí/fajol, mill, sorgo, teff, quinoa, amarant, sèsam, soia, tapioca	• Midó de blat, midó de cereals aptes (en tots dos casos és necessari garantir la seva aptitud) • Civada amb menció o icona "sense gluten" • Fibres vegetals (ex. psyllium) • Crispetes de blat de moro (a granel, a punt per al consum de microones) • Productes elaborats a partir de cereals aptes (arròs, quinoa, etc.): farines, pasta, pa, etc. • Quinoa* • Gotets d'arròs, quinoa, etc. preparats pel consum	• Farines o productes elaborats a partir dels cereals anteriors • Blat, ordi, sègol, espelta, Kamut®, Triticale, civada no certificada
Complements alimentaris	Gelea reial fresca i liofilitzada Pol·len granulat	Qualsevol complement en pastilla, pols, etc.	-
Espècies i condiments	• Colorants i aromes naturals, sense moldre: safrà, beines de vainilla, canyella en rama • Espècies: totes les que es troben en el seu estat natural (sense moldre o sense trossejar) i envasades (ex. gra, fulla, etc.) • Arrel de regalèssia • Sal • Vinagre de vi, de poma o de sidra, amb denominació d'origen (ex. Mòdena, etc.)	• Crema de vinagre • Espècies mòltes i barreja d'espècies	• Comí en gra • Espècies a granel
Fruita seca	Sencera: amb closca o sense (crua)	• Farines de fruita seca (ex. ametlla) • Torrada, fregida, salada o amb sucre • Trossejada, en granet, en pols, etc.	-

	SENSE GLUTEN	DE RISC (REVISAR L'ETIQUETATGE)	PROHIBITS
Fruites i sucs de fruita	• Conserves: fruites en el seu suc, en compota o en almívar • Codonyat • Fruita dessecada (ex. dàtils, prunes, etc.) i fruita deshidratada (ex. plàtan, poma, etc.) • Fruita fresca • Fruites confitades i glacejades • Melmelades i confitures • Suc, nèctar o most	• Figues dessecats (recobriment de farina) • Fruites a punt per al consum: trossejades i envasades • Melmelades o confitures amb altres ingredients a banda de la fruita	-
Llaminadures i gelats	Gelats d'aigua (gelats de llimona, cola, etc.)	• Caramels durs • Qualsevol altre gelat • Granissats • Totes les llaminadures	Llaminadures a granel (fins i tot si l'envàs principal té menció o icona «sense gluten»)
Llavors	Totes*	• Barreja de llavors • Llavors en pols	-
Llegums	• Cigrons o mongetes cuites al natural • Cigrons o mongetes envasades seques	• Llenties cuites al natural • Llenties seques envasades	Llegums a granel (crues o cuites)
Llet i productes lactis	• Quallada • Quall • Quefir • Llet: esterilitzada o UHT, evaporada, condensada, concentrada, etc. • Llets especials (sense lactosa, enriquides, fermentades, en pols, etc.) • Mató • Nata o doble nata (MG superior a 30-50%) • Formatges: fresc, tendre, semicurat o curat, sencer o falca (no llescats) • Brossat • Iogurt: natural, sencer, desnatat, enriquit, ensucrat, etc. • Iogurt Grec natural	• Gelats • Nata lleugera (MG inferior a 30%) • Nata en esprai • Postres de soia, coco, etc. • Postres lactis: natilla, flam, mousse, etc. • Formatges manipulats i succedanis per untar, ratllats, llescats, en porcions, a daus, etc. • Iogurt de sabors, iogurt amb o sense trossos de fruita, etc	Iogurt amb cereals que contenen gluten

Classificació d'aliments - Associació Celíacs de Catalunya

	SENSE GLUTEN	DE RISC (REVISAR L'ETIQUETATGE)	PROHIBITS
Llevat	• Llevat fresc de fleca (Sacharomyces cerevisiae) • Gasificants: bicarbonat sòdic i àcid tartàric	Llevat químic	-
Olis i greixos comestibles	• Oli vegetal: oliva, gira-sol, orujo, etc. • Greixos animals: mantega de porc, cansalada i mantega (matèria grassa superior al 80%)	• Olis aromatitzats o amb herbes aromàtiques. • Greix vegetal: margarina • Greixos lactis: totes amb matèria grassa inferior al 80%, ex. mantega fàcil d'untar	-
Ous i derivats	• Derivats d'ou: ou en pols, rovell deshidratat, clara dessecada, ou líquid pasteuritzat • Ous frescos, refrigerats i dessecats	Productes que continguin ou o ovoproductes (ex. truita de patates precuinat, ou filat, etc.)	-
Peix i marisc	• Conserves al natural: en oli d'oliva, gira-sol o barreja d'olis vegetals, en vinagre, a la llimona, etc. • Peix (blanc i blau) i marisc: fresc, salat i en salaó, dessecat, fumat, congelat, etc. • Tinta de calamar (ingredients: tinta de cefalòpode + sal)	• Surimi i succedanis de peix • Productes preparats (paté, conserves amb salsa, etc.) o precuinats	Productes arrebossats o que continguin cereals amb gluten
Plats preparats	-	• Barreja de productes per naturalesa sense gluten (frescos, congelats, deshidratats, per reconstituir, etc.) • Verdura i hortalisses a punt per consumir (cremes, purés, etc.)	-
Productes vegans i vegetarians	-	• Miso • «Nata» vegetal • Salsa tamari • Tahini, garrofa, soia texturada, etc. • Tempeh • Tofu al natural, de sabors, marinat, etc.	• Salsa de soia • Seitan

Classificació d'aliments - Associació Celíacs de Catalunya

	SENSE GLUTEN	DE RISC (REVISAR L'ETIQUETATGE)	PROHIBITS
Sopes i salses	-	• Brous i salses comercials • Pastilles de brou • Sopes deshidratades, en juliana	-
Sucre i edulcorants	• Almívar • Sucre blanc i bru • Edulcorants, inclosa l'estèvia i el xarop d'atzavara • Xarop de glucosa, maltodextrina o dextrosa (fins i tot si deriven de cereals amb gluten) • Mel i melasses (mel de canya)	• Sucre glacé, sucre aromatitzat (ex. vainilla) • Caramel líquid • Mel amb altres ingredients • Xarops	-
Tubercles i productes derivats	• Conserves de patata al natural, cuites • Patates, moniatos, batates, iuca, xufla, etc.	• Flocs de puré de patates • Patates pre-fregides i congelades • Productes derivats: orxata, farines, midó, etc.	-
Verdures	• Conserves de verdures i/o hortalisses al natural • Minestra de verdures congelades • Totes les verdures i hortalisses, fongs i bolets comestibles fresques, congelades, deshidratades, sense cuinar	• Verdures i hortalisses precuinades • Verdures i hortalisses a punt per al consum (cremes, purés)	Verdures i hortalisses empanades o arrebossades amb farines de cereals amb gluten

* Aquests productes, tot i ser aliments genèrics (naturalment lliures de gluten), poden fàcilment contaminar-se en el procés d'envasament i manipulació. Per aquest motiu recomanem revisar l'etiquetatge per comprovar que NO presenten la llegenda "Pot contenir traces de gluten".

Aquesta recomanació és aplicable a qualsevol aliment lliure de gluten per naturalesa.

MG=matèria grassa

Associació Celíacs
de Catalunya