

## ¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELIACA?

Es un trastorno sistémico de base inmunológica, causado por la ingesta de gluten y otras proteínas afines que afecta a individuos genéticamente susceptibles.

Una dieta estricta sin gluten conduce a la desaparición de los síntomas y resolución de las lesiones histológicas en la gran mayoría de las personas con esta enfermedad.

El **gluten** es una fracción proteínica del **trigo** (todas las especies Triticum, tales como el trigo duro, trigo espelta y trigo khorasan), el **centeno** y la **cebada**, o sus variedades híbridas como el triticale (cruce de trigo y centeno) o el tritordeum (cruce de trigo y cebada), así como derivados de los mismos.



Aunque la **avena** no contiene gluten de forma natural puede contaminarse con trigo, centeno o cebada, por lo que este cereal también debe tenerse en cuenta en la enfermedad celiaca y en la información alimentaria.

La enfermedad celiaca es diferente de la alergia al trigo, que supone una respuesta alérgica frente a las proteínas del trigo.

**La información alimentaria es una herramienta importante para poder llevar la dieta estricta sin gluten** que necesitan las personas con enfermedad celiaca, ya que es el principal medio de comunicación entre los operadores alimentarios (productores, vendedores, personal de hostelería, etc.) y los consumidores, permitiendo que conozcan la composición de los alimentos y hacer elecciones seguras para ellos.

CON EL COMPROMISO DE TODOS. TODOS PODEMOS DISFRUTAR CON SEGURIDAD



**Este folleto divulgativo se ha basado en:**

**Reglamento (UE) N° 1169/2011** del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

**Reglamento de Ejecución (UE) N° 828/2014** de la Comisión de 30 de julio de 2014 relativo a los requisitos para la transmisión de información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos.

**Comunicación de la Comisión de 13 de julio de 2017** relativa a la información alimentaria facilitada acerca de las sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, según figuran en el anexo II del Reglamento (UE) N° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo sobre la información alimentaria facilitada al consumidor (2017/C 428/01).

**Real Decreto 126/2015, de 27 de febrero**, por el que se aprueba la norma general relativa a la información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador, y de los envasados por los titulares del comercio al por menor.

**Guía de aplicación** de las exigencias de información alimentaria de los alimentos que se presenten sin envasar para la venta al consumidor final y a las colectividades, de los envasados en los lugares de venta a petición del comprador y de los envasados por los titulares del comercio al por menor (AECOSAN 2015).

**Protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celiaca.** Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Servicio de Evaluación del Servicio Canario de la Salud (SESCS); 2018.

Este documento divulgativo contiene únicamente aquellos aspectos que se han considerado de interés y no compromete por tanto la responsabilidad del editor y de los autores. Únicamente se considerarán válidos y vinculantes los textos legales.

**Más información en:**

[www.aesan.gob.es](http://www.aesan.gob.es) > Seguridad Alimentaria > Gestión de Riesgos > Seguridad Nutricional > Información alimentaria facilitada al consumidor



Depósito legal: M-26264-2020. NIPO papel: 069-20-002-0. NIPO en línea: 069-20-003-6

# La Enfermedad Celiaca

## Información Alimentaria



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE CONSUMO



agencia  
española de  
seguridad  
alimentaria y  
nutrición



## INFORMACIÓN SOBRE LA PRESENCIA DE GLUTEN EN ALIMENTOS ENVASADOS



En la **“lista de ingredientes”** se debe indicar el nombre del cereal que contiene gluten de forma destacada mediante una composición tipográfica que la diferencie claramente del resto de ingredientes de la lista.

A la indicación del cereal podrá añadirse voluntariamente la palabra “gluten”, por ejemplo: harina de **trigo (gluten)**.

En caso de que no haya lista de ingredientes, se indicarán después de la palabra “contiene”.

**Es importante leer siempre la lista de ingredientes** porque hay muchos alimentos que incluyen estos cereales entre sus ingredientes.

También es importante prestar atención al etiquetado precautorio - **“puede contener + cereal + (gluten)”**- que puede figurar en alimentos, en principio, libres de gluten y que advierte al consumidor de una posible presencia no intencionada e inevitable de gluten, por ejemplo, por una posible contaminación cruzada.

### Información alimentaria clara y comprensible:

- Si se añade gluten como ingrediente, ha de indicarse el tipo de cereal del que procede el gluten, por ej.: **gluten (trigo)**.
- El nombre de la variedad de trigo puede añadirse voluntariamente a la palabra “trigo”, por ej.: **trigo (espelta)** o **trigo espelta**.
- En un alimento que pueda llevar la mención “sin gluten” o “muy bajo en gluten” sigue siendo necesario indicar y resaltar el cereal en la lista de ingredientes, para informar a los consumidores alérgicos.



## INFORMACIÓN SOBRE LA PRESENCIA DE GLUTEN EN ALIMENTOS NO ENVASADOS

La información alimentaria puede transmitirse de diferentes formas en función de la modalidad de venta del alimento:

**En etiquetas** adheridas al alimento en el caso de que éste se haya envasado previamente por el minorista para su venta inmediata y la venta sea sin vendedor.

El tamaño de letra de las etiquetas deberá ser, al menos, 1,2 mm con carácter general y 0,9 mm cuando la superficie mayor del envase sea inferior a 80 cm<sup>2</sup>.

**Mediante otros medios apropiados** como información oral, menú o carta, accesibles para el consumidor antes de que finalice la compra y sin coste adicional.

En el establecimiento se debe indicar donde se puede obtener esta información o a quién dirigirse para solicitarla y, si se facilita oralmente, también habrá un registro escrito o electrónico a disposición de los consumidores y autoridades de control oficial.



### Recuerda...

**En el ámbito doméstico también debemos tomar medidas para evitar la contaminación cruzada** en los alimentos que cocinamos, tales como: almacenamiento separado de alimentos con y sin gluten, uso exclusivo de aceites en las freidoras, precaución con el uso de utensilios de cocina, etc.

**Rotulada en carteles** colocados donde los alimentos se presenten para su venta. Puede facilitarse así en el caso de:


- Alimentos que se suministran sin envasar o se envasan en el lugar de venta a petición del comprador.
- Alimentos previamente envasados por el minorista para su venta inmediata, siempre que la venta se realice con vendedor.

**En la venta a distancia** (por ejemplo, teléfono, internet) esta información se facilita al consumidor antes de que se realice la compra, mediante el soporte de venta a distancia y sin coste adicional. Y acompañará a los productos de forma escrita en el momento de su entrega. Más información en:

[www.aesan.gob.es>publicaciones>seguridad alimentaria>venta a distancia](http://www.aesan.gob.es>publicaciones>seguridad_alimentaria>venta_a_distancia)

## MENCIONES “SIN GLUTEN” Y “MUY BAJO EN GLUTEN”

La indicación de la ausencia o presencia reducida de gluten en los alimentos se encuentra regulada por el Reglamento (UE) N° 828/2014. Las menciones **“SIN GLUTEN”** y **“MUY BAJO EN GLUTEN”** son menciones **voluntarias** que el operador alimentario puede incluir en el etiquetado siempre que el alimento cumpla unos determinados requisitos.



### “SIN GLUTEN”

Esta mención podrá utilizarse cuando los alimentos, tal como se venden al consumidor final, no contengan más de **20 mg de gluten por kg de alimento**.

Puede figurar en alimentos elaborados o procesados específicamente para reducir el contenido de gluten (de uno o varios ingredientes) o para sustituir los ingredientes que contienen gluten por otros ingredientes exentos de gluten de forma natural.

En los alimentos exentos de gluten de forma natural podrá figurar sólo cuando no todos los alimentos similares posean esa misma característica, por ejemplo, embutidos o salsas, donde hay unos productos que contienen cereales con gluten entre sus ingredientes (y que figurarán de forma destacada) y otros que no. Sin embargo, otros alimentos como la leche, los yogures naturales, la miel, los zumos, etc. no pueden incluir estas menciones ya que dentro de estos grupos o categorías de alimentos ninguno contiene gluten.

### “MUY BAJO EN GLUTEN”

Esta mención sólo podrá utilizarse cuando los alimentos que consistan en trigo, centeno, cebada, avena, sus variedades híbridas o ingredientes hechos a partir de estos cereales, se hayan elaborado específicamente para reducir el contenido de gluten de uno o varios ingredientes que contienen gluten y no contengan más de **100 mg de gluten por kg de alimento** tal como se vende al consumidor final.

De acuerdo con la normativa actual, ambas menciones pueden ir acompañadas de las declaraciones “adecuado para las personas con intolerancia al gluten” o “adecuado para celíacos”. No obstante, lo aconsejable es seguir una dieta estricta sin gluten.

### REQUISITOS ADICIONALES PARA LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN AVENA

La avena contenida en un alimento con las menciones “sin gluten” o “muy bajo en gluten” deberá haber sido específicamente elaborada y preparada para evitar la contaminación por trigo, centeno, cebada o sus variedades híbridas, y su contenido de gluten no podrá sobrepasar los 20 mg/kg de alimento.

