

**DIETA-GOMENDIOAK GAIKOTASUN ZELIAKOA DAGOENEAN**
RECOMENDACIONES DIETÉTICAS EN ENFERMEDAD CELÍACA

1. Glutena duen jakirik ezin duzunez jan, **betiko** baztertu behar dituzu: garia, garagarra, zekalea, oloa, tritikalea eta horren deribatu guztiak (irina, almidoia, ogia, pasta eta abar).
 2. Glutenik gabeko jakiak jan dezake zeliakoak: gluten gabeko zerealak (artoa, arrosa), azukrea, esnea, lekaleak, barazki eta ortuariak, frutak, haragia, arraina, arrautza eta koipea.
 3. Industria-jakiak baztertu behar dira, fabrikazio-prozesuan glutena gehitu diezaioketelako (aurrez prestatutakoak, ontziratuak...).
 4. Arreta handiz irakurri jakien etiketak glutenik ez dutela ziurtatzeko. Honako osagaiak dituztenak baztertu: arto-irina, fekula, malta, malta-estraktua, garagarra, zekalea, oloa, gari-semola, zereal gehigarria, almidoia, aldatutako almidoia (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450), zereala, legamia, legamia-estraktua, emulsionatzailea, egonkortzailea, lodigarria, landare-proteina, proteina hidrolizatua, gustu-emailea, landare-goma, xarabea, monoglizeridoak, diglizeridoak eta abar.
 5. Etxean egindako jakiak, soltean saltzen direnak edo etiketarik gabekoak ez ditu probatu behar, horietan ezin baita osagaiak zeintzuk diren ikusi.
 6. Kontu handia izan supermerkatu eta okindegietan erosten dituzun arto- eta arroz-irinekin, ez baitute ziurtatzen produktuak glutenik ez izatea. Errota berean gari- eta olo-irinak egin badira kutsatuak egon daitezke.
 7. Arto-irina zeliakoen elkarrekin gomendatutako okindegietan erosi. Aipatu kasuan bezala, gari-irinak erabiltzen dituzten okindegietan kontaminazio-arriskua handiagoa da, baita amaierako produktuak glutenik ez duela bermatzea ere.
 8. Oso garrantzitsua da jakien manipulazioan arreta jartzea, bai etxean, bai jatetxeetan, bai jantokietan, bai tabernetan eta beste hainbat lekutan; izan ere, glutena duten jakiak frijitzeko erabili den koipea bera erabil baitaiteke (empanadillak, kroketak...).
 9. Gari-irina eta ogi arraspatua glutenik gabekoen ordeztatu (*maizena*). Patata-purearen malutak erabil ditzakezu jakiak birrineztatzeko, arrautza-irinetan pasatzeko eta saltsak loditzeko.
 10. Irakurri arretaz medikamentuen osagaiak, horiek hartu baino lehen. Glutenik badute galdetu zure medikuari.
1. Debe retirar el gluten de su alimentación para toda la vida. Por tanto, deberá evitar todos los productos que contengan trigo, cebada, centeno, avena, triticale y sus derivados (harina, almidón, pan, pasta, etc)
 2. El celíaco puede tomar aquellos alimentos que no contienen gluten: cereales sin gluten (maíz y arroz), azúcar, leche, legumbres, verduras y hortalizas, frutas, carnes, pescados, huevos, grasas.
 3. Debe evitar los alimentos preparados industrialmente (precocinados, envasados...) porque pueden haber añadido gluten en el proceso de fabricación.
 4. Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos para asegurar que no contienen gluten. Elimine aquellos que incluya los siguientes ingredientes: harina de trigo, fécula, malta, extracto de malta, cebada, centeno, avena, sémola de trigo, aditivo cereal, almidón, almidones modificados (E-1404, E-1410, E-1412, E-1413, E-1414, E-1420, E-1422, E-1440, E-1442, E-1450) cereal, levadura, extracto de levadura, emulsionante, estabilizador, espesante, proteína vegetal, hidrolizado de proteína, saborizante, goma vegetal, jarabe, monoglicéridos, diglicéridos...etc.
 5. Debe evitar consumir los alimentos elaborados artesanalmente, a granel y los que carezcan de etiqueta, donde no se puede comprobar la lista de ingredientes
 6. Tenga especial cuidado con las harinas de maíz y arroz que compra en los supermercados o panaderías que no certifican la ausencia de gluten. Pueden estar contaminadas si en el mismo molino se han elaborado harinas de trigo o avena.
 7. Compre el pan de maíz en aquellas panaderías que recomiendan las asociaciones de celíacos. Al igual que en el caso de las harinas, aquellas panaderías que trabajan con harinas de trigo tienen más riesgo de contaminación y obtener un producto final que no asegura la ausencia de gluten.
 8. Es muy importante la manipulación de los alimentos, ya sea en casa, restaurantes, comedores, bares...etc, porque no se puede utilizar el mismo aceite de fritura donde se han frito alimentos con gluten (empanadillas, croquetas...etc)
 9. Sustituya las harinas de trigo y pan rallado normal por harina y pan rallado sin gluten (maizena). Puede utilizar escamas de puré de patata para empanar, rebozar y espesar las salsas.
 10. Lea atentamente la composición de los medicamentos antes de tomarlos. Consulte con su médico en el caso de que contengan gluten.



11. Zeliakoen elkarteekin harremanetan jartzea oso onuragarria da. Bertan emango dizute jan ditzakezun produktu seguruenen berri. Honako hau da Gipuzkoako Zeliakoen Elkartearen helbidea:

Blas de Lezo kalea, 12, 3-B
20160 LASARTE-ORIA

Honako hau da Espainiako Zeliakoen Elkarteko Federazioaren helbidea:

Rafaela Ybarra kalea, 4-B Lonja
Tfnoa: 944 169480
48014 BILBO
Tfnoa: 944 163030
Web-orria: www.celiacos.org

Hona hemen inongo arazorik gabe egunero jan ditzakezun jakien eta gomendagarriak ez direnen zerrenda:

1. BAIMENDUTAKO JAKIAK (GLUTEN GABEKOAK):

- Esnea eta esnekiak (gatzak, jogurt naturalak eta zapozkoak, gatzatua,...)
- Haragia, arraina, arrautzak eta mariskoa.
- Barazki fresko edo izoztuak, ortuariak, tuberkuluak (patata), fruta.
- Arroza, tapioka, artoa, arroz-irina (arto-irina), arroz-edo arto-ogia.
- Lekaleak (lekak, garbantzuk, babarrunak) fruitu lehor naturalak.
- Azukrea, ezti.
- Olio eta gurina.
- Gatza, ozipina, espezia naturalak.
- Kafe-ale edo -ehoak, infusioak (tea, kamamila, txortaloa)
- Ardoa, freskagarriak eta apardun edariak
- Royal hautsa (flana, natillak)
- Whiskya, zenbait likore.

2. DEBEKATUTAKO JAKIAK (GLUTENAREKIN)

- Ogia, gari-irinak, garagarra, zekalea, oloa eta tritikalea.
- Irin horiek dituzten produktuak, almidoiak, aldatutako almidoiak, fekulak...
- Produktu birrineztatuak eta arrautza-irinetan pasatutakoak (haragia, arraina eta abar)
- Pastelgintzako produktuak (opilak, pastelak, tartak...)
- Galletak, bizkotxoak, eta gozogintza produktuak.
- Janari-pasta (makarroiak, espagetiak, fideoak...), gari-semola.
- Esnea eta maltadun edariak.
- Zerealak hartzituz sortutako edariak: garagardoa, garagarra, zenbait likore eta abar.
- Sobreko zopak, prestatutako flan eta natillak, saltsa eta krema prestatuak.

11. Resulta muy beneficioso contactar con Asociaciones de Celíacos. Ellos le indicarán los productos más seguros para poder consumir. La dirección de la Asociación de Celíacos de Gipuzkoa es:

C/ Blas de Lezo, 12, 3ºB
20160 LASARTE-ORIA

La dirección de la Federación de Asociaciones de Celíacos de España es:

C/ Rafaela Ybarra, 4ºB Lonja
Tfno: 944 169480
48014 BILBAO
Tfno: 944 163030
Página web: www.celiacos.org

A continuación le damos una lista con los alimentos que puede ingerir sin ningún problema en su dieta diaria y aquellos que son desaconsejados.

1. ALIMENTOS PERMITIDOS (SIN GLUTEN)

- Leche y sus derivados (quesos, yogures naturales y de sabores, cuajada...)
- Carne, pescado, huevos, marisco.
- Verduras frescas o congeladas, hortalizas, tubérculos (patata), fruta.
- Arroz, tapioca, maíz, harina de maíz (maizena) pan de arroz o de maíz.
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias) frutos secos naturales.
- Azúcar, miel.
- Aceite, mantequilla.
- Sal, vinagre, especias naturales.
- Café en grano o molido, infusiones (té, manzanilla, poleo)
- Vino, refrescos y bebidas espumosas.
- Polvo royal (flan, natillas)
- Whisky, algunos licores.

2. ALIMENTOS PROHIBIDOS (CON GLUTEN)

- Pan, harinas de trigo, cebada, centeno, avena y triticale.
- Productos que contengan las harinas citadas, almidones, almidones modificados, féculas...etc.
- Productos empanados y rebozados (carne, pescado, etc)
- Productos de pastelería (bollos, pasteles, tartas...)
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pasta alimenticia (macarrones, espaguetis, fideos...) sémola de trigo.
- Leche y bebidas malteadas.
- Bebidas fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores...etc.
- Sopas de sobre, flanes y natillas preparados, salsas y cremas preparadas.



3. GLUTENA IZAN DEZAKETEN JAKIAK

- Hestebeteak (saltxitxak, mortadela...)
- Gazta urtua, xerretan dagoena.
- Pateak, haragi-kontserbak, saltsa desberdineko arrainak.
- Turroia, gozokiak, mazapanak.
- Kafe- eta te-hautsa (momentuan bertan egitekoak).
- Txokolatearen ordezkioak, kafea eta makinako beste edari batzuk.
- Gozokiak eta golosinak.
- Izzokiak.
- Fruitu lehor xigortu gaziak
- Janarien koloragarria.

Zeliakoak segurtasun eta berme handiagoa du marka honetako produktuak erosiz gero:



“CONTROLADO POR FACE” marka eramateak esan nahi du FACEk ezarritako gehieneko gluten mailari dagozkion baldintzak bete dituela produktu horrek. Produktu horiek ENAC-ek ziurtatutako laborategiek kontrolatzen dituzte: arriskuak eta kontrol-puntu kritikoak

aztertzen dituzte (APPCC). Egiaztatutako produktuak zeliakoek jateko modukoak direla bermatzea da analisi horren helburua.

FACEk elikadura-enpresekin akordioak sinatzen ditu, haiek hala eskatzen badiote. Horren arabera, produktuek 20 ppm gluten baino gutxiago izateko konpromisoa hartzen dute.

Sinbolo honek ez dio bermatzen zeliakoari produktuak glutenik ez daukala

Sinbolo honek EZ DU “GLUTENIK GABEKOA” ESAN NAHI, baizik eta Elikadura-kodearen proposamenak betetzen dituela produktu horrek: produktuak ezin ditu 200 ppm baino izan (milioiko zatiak), hau da, 20 mg gluten/100 gr produktuko.



FACE -Espainiako Zeliakoen Elkartearen Federazioa- da nazio mailan sinbolo horren jabea, eta antolatzen dituzten argitalpen eta jardueretan erabiltzen uzten die zeliakoen elkartei. Hala eta guztiz ere, federazioak argi OHARTARAZTEN/JAKINARAZTEN du jakien etiketetan sinbolo hori egoteak EZ DIOLA ZELIAKOARI BERMATZEN GLUTENIK EZ IZATEA jaki horrek, gaur egun.

3. ALIMENTOS QUE PUEDEN CONTENER GLUTEN

- Embutidos (salchichas, mortadela...)
- Queso fundido, en lonchas.
- Patés, conservas de carnes, pescados con distintas salsas.
- Turrón, caramelos, mazapán.
- Café y té en polvo para uso instantáneo.
- Sucedáneos de chocolate, café y otras bebidas de máquina.
- Caramelos y golosinas.
- Helados.
- Frutos secos tostados con sal.
- Colorante alimentario.

El celíaco que adquiere productos con esta marca tiene una mayor seguridad y garantía:



La marca "CONTROLADO POR FACE" indica que el producto que la lleva ha cumplido con los requisitos que F.A.C.E. establece respecto a niveles máximos de gluten, controlados a través de laboratorios acreditados por ENAC, mediante el control de los sistemas de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC), que garanticen que los productos verificados son aptos para el consumo por celíacos.

La FACE firma un acuerdo con las empresas de alimentos que lo solicitan, por el cual éstas se comprometen a que dichos productos tengan menos de 20 ppm de gluten.

Este símbolo no asegura, al celíaco, la ausencia de gluten



Este símbolo NO SIGNIFICA "PRODUCTO SIN GLUTEN". Tan solo indica que el producto que lo lleva se acoge, en teoría, a las últimas propuestas del Codex Alimentario; es decir que puede contener hasta 200 ppm. (partes por millón) de gluten = 20 mg. de gluten/100g producto.

La FACE -Federación de Asociaciones de Celíacos de España- es la propietaria, a nivel nacional, de este símbolo y permite su uso en publicaciones y actividades que organizan las asociaciones de celíacos. Sin embargo ADVIERTE/PREVIENE de su presencia en el etiquetado de alimentos, porque este símbolo, en la actualidad, NO GARANTIZA, al celíaco, LA AUSENCIA DE GLUTEN.