Símbolos de certificación

Exentos de glúten

En etiquetado de productos:

Controlado por FACE

Alimentos con contenido inferior a 10 ppm de gluten. Esta certificación estará vigente hasta el 31 de diciembre de 2019.

XX-YYY-ZZZ

Símbolo internacional SIN GLUTEN. Regulado por la Sociedad de Asociaciones de Celíacos de Europa

Siendo:

XX: Código del país de procedencia.
YYY: Código correspondiente a la empresa.
ZZZ: Código del producto.

Permite comprar alimentos certificados en otros países con contenido inferior a 20ppm

Podemos encontrar otros pictogramas que indiquen la ausencia de gluten en sus elaboraciones*

En hostelería, restauración y cafeterías:

FACE Restauración Gluten-Free Sin Gluten

CONTIENE GLUTEN

Enlaces de interes:
www.celiacos.org
www.celiacosmancha.org
www.cofcam.org

Este logotipo significa que el establecimiento trabaja junto a la asociación de celiacos que ha revisado sus instalaciones y protocolos.

¡Cuidado! Este símbolo sólo implica que el restaurante cumple con el reglamento UE nº1169/2011. Por lo tanto indica que el gluten no es un ingrediente empleado en ese plato, pero no contempla la contaminación cruzada.

* Existen fabricantes y cadenas de supermercados que por iniciativa propia indican en sus productos la leyenda “sin gluten”, o bien emplean pictogramas con dicha mención. Todos aquellos productos que empleen la mención “sin gluten”, deberán estar en cumplimento del Reglamento Europeo nº 828/2014, garantizan-do un contenido en gluten inferior a 20 ppm (mg/kg). A partir del 1 de enero de 2020 el símbolo utilizado por FACE para la certificación de productos sin gluten que aportará seguridad en Europa será el Sistema de Licencia Europeo “Espiga Barrada” (ELS).

CELIAQUÍA DESDE LA FARMACIA

¡colaboremos juntos!

Castilla-La Mancha

Consejo de Colegios Oficiales de Farmacéuticos de Castilla-La Mancha

CAMPAÑA PARA EL ABORDAJE DE LA ENFERMEDAD CELIACA

EN CASTILLA-LA MANCHA DESDE LA OFICINA DE FARMACIA

¿Qué significa ser celíaco?

Ser celíaco significa que tenemos una enfermedad, la enfermedad celiaca (EC), que es una enteropatía crónica inmunomediada del intestino delgado precipitada por la exposición a la dieta con gluten en individuos genéticamente predipuestos. Esto se traduce en que el individuo con Enfermedad Celíaca (EC) ha de suprimir el gluten de su dieta de por vida.

¿Qué es el gluten?

El gluten es un conjunto de proteínas presente en la semilla de muchos cereales como: trigo, cebada, centeno, avena*, Kamut, espelta y triticale, así como sus híbridos y derivados.

Su contenido en alimentos y medicamentos es de declaración obligatoria, puesto que es esencial para el bienestar de todos pacientes, pero hay que llevar precaución porque declarar si existe contaminación cruzada no es obligatorio.

***Será apta aquella avena que sí esté certificada.**

¿Qué debes hacer si te han diagnosticado EC?

Debes comenzar la dieta sin gluten tras el diagnóstico médico.

La solución es sencilla: elimina por completo el gluten de tu alimentación y, para ello, acude a los profesionales y asociaciones que pueden dirigirte y llevarte de la mano en esta enfermedad.

¡ NO TE SALTES LA DIETA COMER SIN GLUTEN NO ES UNA MODA, ES TÚ UNICO TRATAMIENTO !

Como convivir con la Celiaquía

El objetivo principal es garantizar la seguridad de la alimentación del celíaco.

- Higiene: lavado de manos y superficies con agua caliente y jabón.
- En casa:
  - Organiza el menú con los alimentos que se pueden comer.
  - Cocina por separado evitando la contaminación cruzada.
  - Almacenamiento: almacena por separado y en la parte superior de las alacenas.
- Fuera de casa:
  - Di que eres celiaco y no dudes en preguntarlo todo.
  - Asegúrate de saber si el restaurante al que vas a acudir está asesorado para servir comida a personas con EC.
  - De viaje: es recomendable llevar contigo algunos alimentos libres de gluten (especificos o genéricos como fruta o frutos secos al natural).
  - En el colegio y en la guardería: si tu hijo ha sido diagnosticado, debes ponerlo en conocimiento del centro educativo inmediatamente.

Claves para una dieta sana sin gluten

1. Recuerda sólo el celiaco deberá seguir una DIETA SIN GLUTEN
2. La dieta de un celiaco debe cumplir los mismos criterios nutricionales que la dieta de una persona no celiaca, excluyendo extrictamente productos que contengan gluten en su composición.
3. Lo importante es que la dieta este basada principalmente en productos frescos y no elaborados o con cocinado sencillo, para garantizar la seguridad del celiaco.
4. Evita en la medida de lo posible los productos ultraprocesados.
5. Aprende a interpretar etiquetados.
6. Conoce la clasificación de alimentos permitidos elaborada por la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE).