



1. CONOCE

Gluten

- Proteínas presentes en un grupo de cereales:
- **Gliadina** (Trigo)
- **Secalina** (Centeno),
- **Hordeína** (Cebada)



Enfermedades relacionadas con el Gluten

- **Enfermedad celíaca**
- **Sensibilidad al Gluten no celíaca.**
- **Alergia al trigo**

Tratamiento

Dieta sin gluten.
Etiquetado con espiga barrada.
Evitar contaminación cruzada en el cocinado.
Optar por restauración certificada.

2. APRENDE

Para el tratamiento de las **enfermedades relacionadas con el gluten** el único tratamiento es su **eliminación del gluten de por vida.**

Dieta basada en alimentos frescos naturalmente sin gluten (Genéricos):

- Fruta y verdura
- Carne y pescado.
- Lácteos
- Huevos.

EVITAR MANUFACTURADOS



Eliminar de la dieta

Trigo
Cebada
Centeno
Avena* (Posible contaminación)

ALIMENTOS SIN GLUTEN

<https://celiacos.org/wp-content/uploads/2025/04/Clasificacion-de-alimentos-2025.pdf>

Buscar apoyo en asociaciones de celíacos

Federación de Asociación de Celíacos de España (FACE) Disponible en:
<https://celiacos.org/>

Facemovil

-iOS: [App Store](#)
-Android: [Google Play](#)



3. CONVIVE

REGLAS PARA EVITAR CONTAMINACIÓN CRUZADA

Limpieza con agua caliente y jabón de superficies y utensilios.
Menaje de metal o plástico (evitar madera)
Tostador y colador exclusivos.
Emplear **aceite** diferente para productos sin gluten (no se desintegra a altas temperaturas).
Almacenar productos sin gluten **separados y encima** de los de con gluten.
En el microondas cubrir el plato sin gluten con tapa.
Utilizar **pan rallado y harinas sin gluten para toda la familia.**

ANTE LA DUDA DE SI UN PRODUCTO CONTIENE O NO GLUTEN: NO CONSUMIRLO

ETIQUETADO ALIMENTOS



La declaración "sin gluten" solamente podrá utilizarse cuando los alimentos no contengan más de 20 mg/kg de gluten (20 ppm).

Si en el etiquetado **no se hace referencia al contenido en gluten**, busca el producto en la app de FACEMOVIL para comprobar si su consumo es seguro.



4. CUIDATE

RECOMENDACIONES EN RESTAURANTES

- Poner en conocimiento de los responsables la condición de Celíaco.
- Tratar de conocer el grado de conocimiento de la enfermedad y los posibles riesgos de contaminación cruzada del personal encargado de la compra y la elaboración.
- Visitar las instalaciones para evaluar la viabilidad de ofrecer opciones sin gluten seguras.
- Se recomienda acudir a restaurantes certificados por FACE según el **Proyecto FACE Restauración Sin Gluten/Gluten-Free**

Información ampliada en el módulo del Aula Virtual



Si quieres saber más sobre EL GLUTEN Y SUS ENFERMEDADES RELACIONADAS, tienes la información completa (y muchas cosas más) en www.seen.es



@NutriSEEN
@sociedad SEEN
@TuendocrinoSEEN