

BREVE MANUAL DE LA DIETA sin gluten

INFORMACIÓN OFICIAL PARA PERSONAS CELIACAS RECIÉN DIAGNOSTICADAS



#MOVIMIENTOCELIACO

BREVE MANUAL DE
LA DIETA
sin gluten

INFORMACIÓN OFICIAL PARA PERSONAS CELIACAS RECIÉN DIAGNOSTICADAS

PUBLICACIÓN EDITADA POR:

Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)

CIF: G-60743507

Inscrita en el Registro Nacional de Asociaciones (Ministerio de Justicia e Interior) con el nº F - 1.679 y declarada de Utilidad Pública en 2019 con Nº de Registro Nacional 603218.

www.celiacos.org

COLABORAN EN ESTA PUBLICACIÓN

Cristina De Abreu Rodrigues. Nutricionista y Técnico en Calidad y Seguridad Alimentaria | Dpto. de Calidad y Seguridad Alimentaria de FACE

Ana Campos Caamaño. Nutricionista y Técnico en Calidad y Seguridad Alimentaria | Dpto. de Calidad y Seguridad Alimentaria de FACE

Mayka Rodríguez Díaz. Dietista y Técnico de Seguridad Alimentaria | Dpto. de Calidad y Seguridad Alimentaria de FACE

Teresa Bermejo Delgado. Técnico de Divulgación Científica | Dpto. de Comunicación y Divulgación Científica de FACE

Víctor D. Brieva Trejo. Técnico en Administración y Finanzas y Gestión de Proyectos | Dpto. de Calidad y Seguridad Alimentaria de FACE

María Alonso Fernández. Técnico en Administración y Finanzas | Dpto. de Administración de FACE

Ricardo Fueyo, Doctor en Psicología | Dpto. de Psicología y Sociología de la Universidad de Zaragoza
Asociación 5 al Día

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Víctor D. Brieva Trejo.

Carlos García Saldaña.

IMPRESIÓN

Monterreina Comunicación

IMÁGENES INTERIOR Y CUBIERTA

Freepik.

Edición 2023

DEPÓSITO LEGAL

M-2492-2022

© Copyright de los textos e imágenes: FACE.

Tirada: 900 ejemplares.

Prohibida la reproducción de esta publicación sin la autorización expresa de FACE.

© Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, informático, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de FACE.

ÍNDICE

1. Prólogo. Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)
2. Cómo afrontar el diagnóstico de la enfermedad celiaca
3. Clasificación de los alimentos
 - 3.1 Excepciones
4. Legislación
 - 4.1 Reglamento (CE) N° 178/2002
 - 4.2 Reglamento (CE) N° 852/2004
 - 4.3 Reglamento (UE) N° 1169/2011
 - 4.4 Reglamento Europeo (UE) N° 828/2014
 - 4.5 Real Decreto 126/2015
 - 4.6 Ley 17/2011
5. Simbología
6. Consejos para la realización de una dieta sin gluten correcta
7. Consejos para llevar una alimentación saludable
8. Información sobre medicamentos, cosméticos y vacunas
 - 8.1 Gluten en Medicamentos
 - 8.2 Gluten y Cosméticos
 - 8.3 Vacunas en personas con enfermedad celiaca
9. Manual de uso de la app FACEMOVIL

1.

PRÓLOGO.

FEDERACIÓN DE
ASOCIACIONES DE
CELIACOS DE ESPAÑA
(FACE)

El 25 de junio de 1994 se constituye la **Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)**, declarada entidad de Utilidad Pública en 2019 con N° de Registro Nacional 603218. FACE está constituida por 15 asociaciones de celiacos y 2 federaciones distribuidas por toda la geografía nacional que integran a más de 19.000 familias asociadas. Cuenta además con su propia asociación juvenil, FACE Joven.

El objetivo fundamental de FACE es **coordinar el esfuerzo y la labor realizada por sus asociaciones miembros para defender sus derechos**, con vistas a la unidad de acción y para un mejor logro de los fines comunes. Trabaja para mejorar la calidad de vida de las personas celiacas y conseguir su integración social. Realiza esta labor a través del apoyo directo a las personas celiacas y sus familiares, realizando campañas de difusión y concienciación, investigación y seguridad alimentaria.

FACE ofrece **servicios de apoyo y asesoramiento a pacientes celiacos recién diagnosticados y familiares** a través de sus asociaciones miembros, formación de restaurantes para la oferta de menús sin gluten seguros y el control de alimentos sin gluten para revisar que cumplen correctamente la normativa vigente.

También ofrece herramientas para ayudar al colectivo celiaco a realizar correctamente la dieta sin gluten y a conocer mejor su enfermedad. Como la Lista digital de Alimentos sin gluten, la app FACEMOVIL y varias publicaciones. Además en la página web y las redes sociales proporcionamos noticias adicionales, información y asesoramiento.

Este breve manual está diseñado para personas diagnosticadas con enfermedad celiaca y, a través de él, usted podrá conocer información de interés acerca de cómo seguir correctamente la dieta sin gluten, cómo clasificar los alimentos con base en su contenido de gluten y, a modo general, cómo seguir una alimentación saludable para convivir con la enfermedad celiaca.

Además, tendrá conocimiento acerca de la simbología relacionada con la alimentación sin gluten, podrá saber qué dice la legislación al respecto, y podrá acceder a consejos para mejorar su calidad de vida, tanto a nivel psicológico como a nivel social.

También podrá consultar un apartado dedicado a productos no alimenticios y su posible contenido de gluten, lo que genera preocupación entre el colectivo celiaco.

Tanto FACE como sus asociaciones miembros son entidades sin ánimo de lucro financiadas prácticamente por las cuotas de sus asociados, siendo estos quienes costean los servicios que se ofrecen. Por ello, los socios son una parte vital del #MovimientoCeliaco como activistas y voluntarios. Gracias a su trabajo constante, FACE y sus asociaciones pueden continuar trabajando y creciendo, ayudando a crear conciencia y mejorando la vida de las personas que viven la vida sin gluten.

En esta introducción es necesario destacar la importancia de las Asociaciones de Pacientes, no sólo en la enfermedad celiaca, sino en cualquier tipo de patología, ya que son quienes dan visibilidad y fomentan el conocimiento del paciente acerca de la respectiva enfermedad, lo cual ayuda a la autogestión de la misma y provoca una mejor adaptación física y emocional en el día a día.

Además, **fomentar la unión de los pacientes ayuda a crear más fuerza para promover la investigación clínica y generar visibilidad en la sociedad**, con el objetivo de que las instituciones públicas creen conciencia y presten los servicios necesarios para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

Recuerda que formas parte de este colectivo y puedes colaborar con la asociación de celiacos de tu comunidad realizando voluntariado o como paciente activo. Si quieres asociarte puedes ponerte en contacto con tu asociación de celiacos más cercana, en la página 44 encontrarás la información de contacto.



2.
CÓMO AFRONTAR
EL DIAGNÓSTICO
DE LA ENFERMEDAD
CELIACA

Ricardo Fueyo | Doctor en Psicología

Departamento de Psicología y Sociología. Universidad de Zaragoza.

La enfermedad celiaca tiene un **diagnóstico esquivo**. Cerca de un 40% de los diagnosticados de enfermedad celiaca tardan **más de 5 años en contar con un diagnóstico de enfermedad celiaca** desde la aparición de los primeros síntomas. ¿Y cómo son esos años? Pues cada paciente va a vivirlos de una manera diferente en función de la intensidad de los síntomas, la ansiedad o desesperanza asociada a la incertidumbre, la deriva de profesional a profesional...y, no menos importante, si el diagnóstico es propio o de un familiar cercano como pareja, o fundamentalmente, hijos.

Para estos pacientes con sintomatología adversa asociada a sus familias, el diagnóstico (si es firme), pondrá fin a esa incertidumbre. Ya tendremos un nombre para lo que nos pasa y, lo que es más importante, un **tratamiento barato y eficaz**. Barato porque, aunque hay un incremento del coste en la cesta de la compra, indudablemente, hay tratamientos mucho más caros. Eficaz, porque salvo casos muy excepcionales, la adherencia a una estricta dieta sin gluten debería conllevar una **mejora de la sintomatología y del daño intestinal** asociado a todos esos años consumiendo gluten.

Otra parte importante de recién diagnosticados lo pueden experimentar de una forma muy diferente. Nos referimos a los pacientes con **enfermedad celiaca asintomática**. Estos llevaban una vida perfectamente tranquila, con una dieta perfectamente normal y lo suyo fue un hallazgo casual en una revisión rutinaria o, por el diagnóstico de un hijo pasan, de la noche al día, a ser celíacos y a tener que llevar una estricta dieta sin gluten. Estas personas con una enfermedad celiaca asintomática, como es lógico, no tienen ningún alivio por el diagnóstico. No hay desaparición de los síntomas, no hay eliminación de la incertidumbre. Estaban tan contentos y... ahora son celíacos.

Lógicamente, **el impacto de la noticia va a ser muy diferente en cada uno de estos grupos** y, el estado de ánimo y la motivación del paciente para la adherencia va a ser también muy distinta. Como en muchas otras enfermedades, **no va a ser lo mismo un diagnóstico en una edad infantil, que en la adolescencia o que en la vida adulta**. Este impacto va a venir condicionado, además, por el estilo de vida que tenga la persona: ¿come en casa o en el colegio o en el trabajo?, ¿viaja mucho o rara vez?, ¿por España o por el extranjero?, ¿tiene o no tiene oferta de productos sin gluten en su pequeño pueblo? Estas variables van a ser relevantes en el impacto que tenga el diagnóstico en su calidad de vida.

Bien, pero ya contamos con un diagnóstico y, hasta la fecha, solo tenemos un camino y este es una estricta adherencia a una dieta sin gluten. Tenemos claro, desde la experiencia, que esto de la dieta sin gluten es mucho más fácil de prescribir por el médico que de cumplir por el paciente. Esta estricta adherencia **implica una dieta libre de gluten** lo más natural posible, con ninguna transgresión voluntaria y las mínimas transgresiones involuntarias. Y esto no es fácil; y esto no es cómodo.

Para adherirnos a este tratamiento y alcanzar una plena calidad de vida tenemos que eliminar un ingrediente e incorporar tres. Lógicamente, debemos eliminar el gluten, pero tenemos que **incorporar conocimientos acerca de la enfermedad celiaca y la dieta sin gluten**, confianza para llevar a cabo las nuevas acciones que la dieta exige y motivación con el convencimiento de que merece la pena.

Conocimientos, porque sin saber en qué consiste la dieta sin gluten y dónde podemos encontrar gluten es imposible llevar la dieta. Porque **difícilmente vamos a poder motivar al afectado si no conoce las consecuencias diferenciales para su salud** entre una buena y una mala adherencia. Porque sin conocimientos es muy fácil (y peligroso) gestionar la dieta sin gluten pues todo nos vale.

El segundo ingrediente es la motivación. Debemos trabajar con el recién diagnosticado la importancia de una estricta adherencia. Haya tenido **síntomas previos o no**, las consecuencias de una falta de adherencia son complicadas y, a veces, irreversibles. Le podemos prometer una vida activa y “casi normal” tras un poco de entrenamiento. Se está mejorando a velocidades exponenciales en la oferta de productos sin gluten tanto en distribución como en hostelería, se sigue trabajando en la búsqueda de un tratamiento alternativo, cada vez vamos a estar mejor, pero... hay que seguir una estricta dieta sin gluten. Cada vez va a ser más fácil comprar, comer fuera, estudiar/trabajar o viajar; en definitiva, participar, pero... hay que seguir una estricta dieta sin gluten. **Seguir la dieta sin gluten es el único camino hacia una buena calidad de vida a medio y largo plazo.**

Por último y quizás el más importante de los ingredientes: la **confianza**. Confianza para seguir con nuestra vida y proyectos adoptando las mínimas precauciones. Confianza para pedir un menú sin gluten en un restaurante, confianza para rechazar un plato que no nos ofrece garantías, confianza para identificarnos como celiacos delante de desconocidos... Citamos este ingrediente en tercer lugar porque dos son los errores más graves que podemos cometer al mezclar estos ingredientes: el primero es adentrarse en la enfermedad celiaca por cuenta propia, sin tener conocimientos suficientes. Tener confianza sin tener conocimientos es muy fácil: se llama temeridad y actuar con temeridad es, por definición, peligroso. El segundo de los errores es **intentar motivar al celiaco** a seguir una dieta o a realizar actividades para las que no tiene confianza. Nunca debemos intentar, en la vida en general, solucionar un problema de confianza a través de la motivación. Esto solo **agrava el problema**. Cuando estamos muy motivados por algo para lo que no tenemos confianza, nuestra ansiedad aumenta proporcionalmente a la motivación. Es triste, pero cuando alguien no tiene confianza para algo es mejor no motivarle, es mejor que al menos no le importe. A continuación, veremos como podemos **aumentar la confianza sin tocar la motivación**.

Y, ¿dónde podemos conseguir estos tres ingredientes? **El conocimiento nos debería venir de profesionales cualificados y de las asociaciones de pacientes.** También son válidos, con algunas cautelas, la experiencia de otros afectados más veteranos. Menos garantías nos ofrece internet o la experiencia de personas poco formadas en la enfermedad celiaca, o incluso de celiacos asintomáticos. La **motivación** nos la podría dar la desaparición de los síntomas, la mejora de las analíticas, los ánimos de las personas que nos rodean, e incluso, el convencimiento de que, en esta esfera de la vida, también estamos haciendo lo correcto. La **satisfacción** por lo bien hecho o el cariño e interés con el que nos acompañan otros seres queridos y que no tienen la enfermedad. Por último, para conseguir confianza podríamos acudir a 4 fuentes diferentes: en primer lugar, a ir consiguiendo logros progresivamente (comer en nuevos sitios con calidad y seguridad, viajar a nuevos lugares, que nos salga el pan sin gluten o el roscón de Reyes...). En segundo lugar, **fijándonos en personas parecidas a nosotros** (de la misma edad y género) que son capaces de gestionar con éxito su enfermedad año tras año. O fijándonos en personas famosas que dan un

paso adelante y hacen pública su enfermedad para indicarnos que se puede llegar a ser excelentes profesionales llevando una estricta dieta sin gluten. En tercer lugar, podemos **rodearnos de personas de nuestra confianza para que “nos reafirmen”** en que vamos a ser capaces de gestionar adecuadamente la enfermedad. Por último, el convencimiento y las buenas sensaciones asociadas a llevar bien la dieta también nos pueden ir dando confianza, especialmente si habíamos tenido sintomatología antes del diagnóstico o si la tenemos tras transgresiones involuntarias. En algunos pacientes, **las mejores sensaciones asociadas a la dieta correcta pueden ser una fuente de confianza.**

Como en las buenas recetas, a estos tres ingredientes principales no estaría de más añadirles **una pizca de buen humor** en nuestras actividades, de pedagogía con los que nos intentan ayudar y de paciencia (la que admita) con los que nos rodean.

Si tras un año del diagnóstico, no hemos alcanzado la calidad de vida que teníamos antes de la enfermedad igual es necesario **ponerse en manos de un profesional que nos pueda ayudar a alcanzar esos objetivos**, porque la enfermedad celiaca supone algunas renunciaciones, pero no debería conllevar una merma de la calidad de vida.

Y cuando, tras el diagnóstico y un poco de experiencia, ya lo sepamos todo y gestionemos nuestra dieta perfectamente ¿qué queda por hacer, entonces? Entonces, nos queda lo más bonito, **disfrutar de la vida y ayudar a otros recién diagnosticados como en su día otros hicieron con nosotros.** En esta vida, la naturaleza reparte las cartas, pero nosotros decidimos cómo queremos jugarlas.



3.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

FACE actualiza anualmente su clasificación de los alimentos sin gluten dividiéndola en productos genéricos y no genéricos para facilitar el reconocimiento de cada grupo de alimentos.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

GENÉRICOS

Son aquellos que **por naturaleza no contienen gluten** y por lo tanto **pueden consumirse de cualquier marca**. Aún así se recomienda leer siempre el etiquetado.



Los productos genéricos pueden consumirse de cualquier marca. Sin embargo, **se han detectado en el mercado etiquetados preventivos** que indican "puede contener gluten" o "puede contener trazas". Por ello **recomendamos leer la etiqueta del producto** y adquirir solo aquellas marcas que no indican este tipo de información.*

El contacto cruzado es común en los **productos a granel**, por lo que se **consideran no aptos** para las personas celiacas.

Los productos sin gluten que incluyen **materias primas de riesgo** como avena, cervezas o almidón de trigo, **se recomiendan consumir siempre certificados**.

NO GENÉRICOS

CONVENCIONALES

Aquellos que por su **proceso de elaboración o por sus ingredientes pueden entrar en contacto con gluten**.

Debes comprobar si aparece en **Lista de Alimentos sin gluten en FACEMOVIL**, si posee la **Marca Registrada "Espiga Barrada" (ELS)** o si lleva la mención sin gluten.



ESPECÍFICOS

Son los productos **elaborados específicamente para celiacos**.

Deben tener la **Marca Registrada "Espiga Barrada" (ELS)**, aparecer en la **Lista de Alimentos sin gluten o en FACEMOVIL** y/o indicar la mención "sin gluten" (<20 ppm) para garantizar la ausencia de gluten.



NO APTOS

Aquellos que **contienen cereales con gluten o derivados** además de productos **elaborados artesanalmente y/o granel**.



Existen alimentos que se excluyen de esta clasificación. Son los siguientes:

- ✚ **Espicias:** todas aquellas especias en rama, hebra y grano en su estado natural, desecadas y/o deshidratadas, serán consideradas genéricas, a excepción del comino en grano, donde hay que asegurarse que la etiqueta del producto indique ausencia de gluten.



- ✚ **Avena:** existen variedades de este cereal libres de gluten por naturaleza y otras que sí lo contienen; además existe riesgo de contacto cruzado en el proceso productivo, por lo que, al igual que otros ingredientes, únicamente se recomienda el consumo de avena certificada con el ELS y siempre verificando la tolerancia en cada paciente celiaco.



- ✚ **Lentejas:** es necesario tener especial cuidado con la variedad pardina. Se recomienda realizar un repaso visual para asegurarse de que no ha habido contacto cruzado con granos de trigo. Además, siempre se aconseja lavarlas antes de cocinar.



- ✚ **Almidón de trigo:** debido a procesos tecnológicos, es posible encontrar productos sin gluten que contengan almidón de trigo. No obstante, se recomienda consumir dichos productos siempre que estén certificados con el ELS.



- ✚ **Cervezas:** al ser elaborada a partir de una materia prima de riesgo (cebada), únicamente se recomienda el consumo de cervezas certificadas con el ELS.



Podrás encontrar más información sobre estas excepciones, consultando el Manual de la enfermedad celiaca disponible en tu asociación.

4.

LEGISLACIÓN

4.1 Reglamento (CE) N° 178/2002

El **Reglamento (CE) N° 178/2002** por el que se establecen los **principios y los requisitos generales de la legislación alimentaria**.

Uno de los artículos de este Reglamento, de aplicación obligatoria, determina que no se comercializarán alimentos que no sean seguros. Entendiendo como no seguros aquellos productos que puedan ser nocivos para la salud o bien no ser aptos para el consumo humano.

Para determinar que un alimento no es seguro, se tendrá en cuenta por un lado las condiciones normales de uso del mismo, así como la información ofrecida al consumidor (incluyendo la que figura en la etiqueta de un producto) sobre los posibles efectos perjudiciales para la salud del mismo.

Finalmente, un alimento será considerado como nocivo para la salud teniendo en cuenta:

- a) los probables efectos inmediatos (a corto y largo plazo) de ese alimento.
- b) los posibles efectos tóxicos acumulativos.
- c) la **sensibilidad particular de orden orgánico de una categoría específica de consumidores, cuando el alimento esté destinado a ella.**

¿Qué significa?

- ✦ *Los productos que estén destinados al consumo de una persona celiaca deben garantizar ausencia de gluten para ser considerados como seguros.*
- ✦ *Los productos que contienen gluten no son “inseguros” para la población general, sin embargo, sí son inseguros para personas que padezcan enfermedad celiaca.*

4.2 Reglamento (CE) N° 852/2004

El **Reglamento (CE) N° 852/2004** relativo a la **higiene de los productos alimenticios**, trata de garantizar un elevado nivel de protección de los consumidores en relación con la seguridad alimentaria.

Para lograrlo se realiza un planteamiento integrado, teniendo en cuenta desde el centro de producción primaria hasta el producto puesto en el mercado.

Esta ley, establece unas normas mínimas en materia de higiene en todas las etapas de producción, transformación y distribución a través de unos controles oficiales e internos seguidos por el propio operador alimentario (a través de su sistema APPCC).

Además, se establece que dicho operador debe ser capaz de evitar, eliminar o reducir cualquier posible “peligro”, entre los que se incluyen posibles riesgos de contacto cruzado.

¿Qué significa?

- ✦ *En caso de que un producto sea ofrecido para el colectivo celiaco, el contacto cruzado con ingredientes con gluten es un posible “peligro”.*
- ✦ *El riesgo de contacto cruzado con gluten en productos “sin gluten” debe ser reducido por parte del operador en todas las etapas del proceso productivo.*

4.3 Reglamento (UE) N° 1169/2011

El **Reglamento (UE) N° 1169/2011** sobre la **información alimentaria facilitada al consumidor**, está dirigido a todos aquellos que proporcionen alimentos al consumidor final o bien a colectividades, siendo de aplicación obligatoria desde diciembre del año 2014.

Este introduce importantes novedades en muchos ámbitos fundamentales, estableciendo una serie de información obligatoria:

- ✚ Denominación del producto.
- ✚ Cantidad neta del alimento y cantidad de determinados ingredientes.
- ✚ Fecha de duración mínima o fecha de caducidad.
- ✚ Grado alcohólico (si su volumen es superior a 1,2%).
- ✚ Condiciones especiales de conservación y/o utilización.
- ✚ Identificación de la empresa y país de origen o lugar de procedencia.
- ✚ Modo de empleo.
- ✚ Información nutricional. Aplicable prácticamente a todos los alimentos envasados, debe figurar en el etiquetado, tanto en lo que se refiere a composición de grupos de nutrientes como al valor energético por 100 gramos o por 100 mililitros.
- ✚ Lista de ingredientes: indicando todo aquel que cause alergias o intolerancias alimentarias que se utilice en la elaboración del alimento y siga presente en el producto terminado. **Existen 14 alérgenos de declaración obligatoria, destacando en este caso la presencia de cereales con gluten.** Estos deben ser destacados tipográficamente o bien indicar “contiene” seguido del alérgeno en productos que carezcan de lista de ingredientes.

No es obligatorio destacar la presencia de alérgenos en aquellos productos en los que su denominación comercial haga **referencia claramente a la presencia del mismo**. Por ejemplo, la harina de trigo.

Se establece, además, que toda la información facilitada en el etiquetado, debe ser clara y legible y que no lleve a confusión al consumidor.

También se enumeran los **alimentos que están exentos de la información nutricional obligatoria**, estos serían los productos sin transformar que incluyan un solo ingrediente, o aquellos que solo tienen un solo ingrediente y han sido transformados por curación, las aguas destinadas a consumo humano, plantas aromáticas, sal, edulcorantes, etc.

La Comisión Europea adoptará medidas regulatorias sobre la aplicación de los requisitos relacionados con los siguientes aspectos de la **información alimentaria voluntaria**:

- a) **información sobre la posible presencia no intencionada en el alimento de sustancias o productos que causen alergias o intolerancias.**

- b) información relativa a la adecuación de un alimento para los vegetarianos o veganos.
- c) información sobre la posibilidad de indicar ingestas de referencia para uno o varios grupos de población específicos.

Por último, todos los restaurantes, bares y locales de catering deben notificar sobre la presencia de cualquiera de los 14 alérgenos de declaración obligatoria en aquellos platos que pudieran contenerlos. De esta forma podrán ser debidamente identificados por personas que padezcan alergia o intolerancia a algunos de ellos y evitar el peligro/riesgo que supondrían su consumo. La información debe ser clara, estar disponible y ser fácilmente accesible para que el consumidor esté informado en todo momento.

¿Qué significa?

- ✦ *Existe un listado de 14 alérgenos de declaración obligatoria en el etiquetado de productos alimenticios.*
- ✦ *La presencia de cereales con gluten debe ser visualmente resaltada frente al resto de ingredientes (letra cursiva, subrayado, negrita, etc.).*
- ✦ *La declaración de “posible presencia no intencionada” no es obligatoria. En este sentido, el posible contacto con gluten que pudiera sufrir un producto puede no ser mencionada ni considerada en el mismo.*
- ✦ *La presencia de alérgenos debe estar disponible en todo establecimiento destinado al consumo de alimentos fuera de casa.*

4.4 Reglamento Europeo (UE) Nº 828/2014

El **Reglamento Europeo (UE) Nº 828/2014**, sobre la **ausencia o presencia reducida de gluten en los alimentos**, es aplicable desde el 20 de julio de 2016, pasando a regular las menciones “sin gluten” y “muy bajo en gluten” (queda derogado así el anterior Reglamento (UE) Nº 41/2009).

Este reglamento establece las siguientes declaraciones autorizadas sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos y sus condiciones:

- ✦ **“SIN GLUTEN”** solamente podrá utilizarse cuando los alimentos, tal como se venden al consumidor final, no contengan más de 20 mg/kg de gluten.
- ✦ **“MUY BAJO EN GLUTEN”** solamente podrá utilizarse cuando alimentos que consistan en trigo, centeno, cebada, avena o sus variedades híbridas, o que contengan uno o más ingredientes hechos a partir de estos cereales, que se hayan procesado específicamente para reducir su contenido de gluten, no contengan más de 100 mg/kg de gluten en el alimento tal como se vende al consumidor final.

Las menciones anteriores podrán ir acompañadas de las siguientes declaraciones:

- “Adecuado para personas con intolerancia al gluten”.
- “Adecuado para celíacos”.
- “Específicamente para personas con intolerancia al gluten”.
- “Elaborado específicamente para celíacos”.

Estas dos últimas declaraciones solo se podrán emplear si el alimento está específicamente elaborado, preparado y/o procesado para:

1. Reducir el contenido de gluten de uno o varios ingredientes que contienen gluten.
2. Sustituir los ingredientes que contienen gluten por otros ingredientes exentos.

¿Qué significa?

- ✦ *Los operadores y fabricantes de productos alimenticios que usen la mención “sin gluten” garantizan un contenido en gluten inferior a 20 mg/kg (ppm).*
- ✦ *FACE recuerda al colectivo que únicamente la mención “sin gluten” es segura para las personas celiacas.*

4.5 Real Decreto 126/2015

El **Real Decreto 126/2015**, que entró en vigor el 5 de marzo de 2015, 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. Existen indicios de que la mayoría de los incidentes de alergia alimentaria tienen su origen en alimentos no envasados. Por tanto, siempre debe facilitarse al consumidor la información sobre los alérgenos potenciales.

Su objetivo principal es desarrollar los requisitos específicos relativos a la información alimentaria de los alimentos que ya se han descrito anteriormente.

Se debe hacer referencia al alérgeno de declaración obligatoria (entre ellos los cereales que contienen gluten), que pueda estar presente en el producto final a excepción de aquellos cuya denominación haga una clara referencia al mismo.

Esto será de aplicación a:

- ✦ *Alimentos que se presenten sin envasar y los envasados en los lugares de venta a petición del comprador. La información alimentaria obligatoria deberá estar disponible y fácilmente accesible. Esta información se presentará de forma escrita adherida al alimento o rotulada en carteles cercanos a él.*
- ✦ *Alimentos envasados por los titulares del comercio al por menor para su venta inmediata en el establecimiento o establecimientos de su propiedad. La información alimentaria obligatoria deberá figurar sobre el envase del alimento o en una etiqueta unida al mismo.*
- ✦ *Alimentos no envasados ofrecidos para la venta mediante comunicación a distancia. La información alimentaria obligatoria estará disponible antes de que se realice la compra y figurará en el soporte de la venta a distancia o se facilitará a través de otros medios apropiados claramente determinados por el operador de empresas alimentarias, sin imposición por parte de éstas de costes suplementarios.*

¿Qué significa?

- ✦ *Todas las menciones obligatorias deberán estar disponibles en el momento de la entrega.*
- ✦ *Por tanto, a pesar de que en el Reglamento (UE) N° 1169/2011 sostiene que la declaración de la presencia accidental del alérgeno (en cantidades inferiores a 20 mg/kg en este caso) es de aplicación voluntaria por parte de las industrias agroalimentarias, no debería de incurrir en un peligro si se tienen en cuenta los dos primeros Reglamentos, que tratarían de proteger al consumidor frente a cualquier riesgo (indicar presencia de gluten en caso de que se trate de un producto destinado para consumidores celiacos).*

4.6 Ley 17/2011

La **Ley 17/2011**, de 5 de julio, de **Seguridad Alimentaria y Nutrición**, tiene como objetivo, el reconocimiento y la protección efectiva del derecho a la seguridad alimentaria, entendiéndose como tal el derecho a conocer los riesgos potenciales que pudieran estar asociados a un alimento y/o a alguno de sus componentes.

En el **Artículo 40** de esta ley se establecen las **Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar**, donde se hace referencia siete medidas, de las cuales citaremos a continuación, las relacionadas con la oferta de menús sin gluten (4 y 5):

4) Las escuelas infantiles y los centros escolares proporcionarán a las familias, tutores o responsables de todos los comensales, incluidos aquellos con necesidades especiales (intolerancias, alergias alimentarias u otras enfermedades que así lo exijan), la programación mensual de los menús, de la forma más clara y detallada posible, y orientarán con menús adecuados, para que la cena sea complementaria con el menú del mediodía.

La información sobre los citados menús será accesible a personas con cualquier tipo de discapacidad, cuando así se requiera.

Asimismo, tendrán a disposición de las familias, tutores o responsables de los comensales la información de los productos utilizados para la elaboración de los menús, que sea exigible por las normas sobre etiquetado de productos alimenticios.

5) En los supuestos en que las condiciones de organización e instalaciones lo permitan, las escuelas infantiles y los centros escolares con alumnado con alergias o intolerancias alimentarias, diagnosticadas por especialistas, y que, mediante el correspondiente certificado médico, acrediten la imposibilidad de ingerir, determinados alimentos que perjudican su salud, elaborarán menús especiales, adaptados a esas alergias o intolerancias.

Se garantizarán menús alternativos en el caso de intolerancia al gluten.

A excepción de lo establecido en el párrafo anterior, cuando las condiciones organizativas, o las instalaciones y los locales de cocina, no permitan cumplir las garantías exigidas para la elaboración de los menús especiales, o el coste adicional de dichas elaboraciones resulte inasumible, se facilitarán a los alumnos los medios de refrigeración y calentamiento adecuados, de uso exclusivo para estas comidas, para que pueda conservarse y consumirse el menú especial proporcionado por la familia.

¿Qué significa?

- ✦ *Si el centro educativo tiene comedor, debe programar de forma detallada y mensual los menús para personas celiacas, siempre que la familia haya presentado el respectivo certificado médico que lo justifique.*
- ✦ *En caso de que el centro educativo no cuente con un comedor escolar que permita la oferta de opciones sin gluten seguras, se debe permitir el suministro de menú especial por parte de la familia, además de garantizar los medios de conservación necesarios para el mismo.*

Si existen dudas sobre la ausencia de gluten en un producto, FACE y las asociaciones de celiacos, recomiendan que NO sea consumido por personas con enfermedad celiaca.

5.

SIMBOLOGÍA

La Marca Registrada “Espiga Barrada”

A partir del pasado **1 de enero de 2020** el único símbolo utilizado por FACE para la certificación de productos sin gluten que aporta seguridad en Europa es la **Marca Registrada “Espiga Barrada”**. Es posible que, a causa del stock de etiquetas de algunas empresas, se puedan encontrar algunos productos con el sello de la Marca de Garantía “Controlado por FACE”.



Logotipo a emplear en un producto certificado con el Sistema de Licencia Europeo.

La Marca Registrada “Espiga Barrada” es el **símbolo internacional sin gluten y está regulado actualmente por AOECS (Sociedad de Asociaciones de Celiacos de Europa)**, quien delega en sus asociaciones miembros la concesión de su uso y control. En la actualidad, aquellas industrias que deseen utilizar este símbolo, deben solicitar certificarse bajo la Marca Registrada “Espiga Barrada” (ELS).

Para que este símbolo tenga validez y demuestre que el producto está realmente certificado, debe ir siempre **acompañado de un código alfanumérico de 8 dígitos** concedido por la asociación que lo ha certificado, que determina el número de licencia y/o registro de dicho producto.

Se trata de un símbolo registrado que garantiza un contenido de gluten inferior a 20 mg/kg en el producto final.

Este código recoge la siguiente información:

- **XX** = Código del país. Como el ELS es una certificación europea, se pueden encontrar productos certificados por asociaciones de celiacos de otros países. En el caso de productos certificados por España los códigos siempre comenzarán por ES.
- **YYY** = Código correspondiente a la empresa.
- **ZZZ** = Código del producto.

En caso de que el producto certificado contenga avena sin gluten, se indicará de la siguiente forma:



AVENA XX-YYY-ZZZ



OATS XX-YYY-ZZZ

Logotipo a emplear en un producto certificado con el Sistema de Licencia Europeo y que contiene avena sin gluten como ingrediente.

Otras menciones sin gluten

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 cumplimiento del **Reglamento Europeo (UE) N° 828/2014**, garantizando un contenido en gluten inferior a 20 mg/kg (ppm). Por tanto, la industria alimentaria que emplee dicha mención en sus productos deberá demostrar que cumple con este parámetro. Muchos de ellos aparecen recogidos en la aplicación de FACEMOVIL, pero otros no lo están, lo cual no quiere decir que los productos que no aparecen recogidos en dicha publicación contengan gluten, que FACE no ha podido verificar la información sobre ellos.

El uso de pictogramas para identificar productos sin gluten es libre sin embargo, los productos certificados bajo el Sistema de Licencia Europeo serán identificados con la Marca Registrada “Espiga Barrada”, cuyo uso implica el cumplimiento de reglamentación específica.



6.

CONSEJOS PARA
LA CORRECTA
REALIZACIÓN DE LA
DIETA SIN GLUTEN

1. **El único tratamiento eficaz para la enfermedad celiaca es realizar una dieta sin gluten (DSG) para toda la vida.** El gluten es una proteína que se encuentra en la semilla de cereales como el trigo, cebada, centeno, trigo espelta, trigo Khorasan o triticale, así como cualquier derivado de éstos (harinas, féculas, almidones, etc.). Existen excepciones que están registradas en la aplicación FACEMOVIL.

La avena es un caso particular, ya que existen algunas variedades de avena libres de gluten que, cultivadas en condiciones controladas y libres de contacto cruzado, pueden ser aptas para personas celiacas, garantizando un contenido de gluten de menos de 20 mg/kg. En caso de introducir este cereal en la dieta, deberá realizarse de forma paulatina e informando al médico especialista para poder llevar un seguimiento de este cambio en la alimentación y comprobar su tolerancia. Además, deberá asegurarse de que la avena esté certificada como sin gluten.

2. No debe iniciarse una dieta sin gluten antes de tener el diagnóstico de un especialista, ya que dificultaría el correcto diagnóstico de la enfermedad.
3. Para llevar una correcta DSG, ésta deberá basarse en **alimentos libres de gluten por naturaleza**, a los que llamamos genéricos, reservando el consumo de productos específicos sin gluten para situaciones puntuales.
4. No se recomienda consumir productos a granel o elaborados artesanalmente, ya que existe mayor riesgo de contacto cruzado.
5. Actualmente existen en el mercado productos elaborados con almidón modificado de trigo que contienen menos de 20 mg/kg (ppm) de gluten y pueden ser aptos para personas celiacas. No obstante, el trigo según exige la legislación debe de estar señalado de forma especial en el etiquetado (**trigo, trigo, trigo**) al ser un alérgeno de declaración obligatoria.



6. No se deben consumir productos etiquetados con la declaración **“muy bajo en gluten”**, aunque vayan acompañados de las siguientes alegaciones: “Adecuado para las personas con intolerancia al gluten”, “Adecuado para celíacos”, “Elaborado específicamente para personas con intolerancia al gluten” o “Elaborado específicamente para celíacos”. Estos productos contienen entre **20 y 100 mg/kg de gluten**, no siendo aptos para personas celíacas según los expertos.
7. Al adquirir productos elaborados y envasados, es recomendable comprobar la relación de ingredientes que figuran en el etiquetado, buscar la mención **“sin gluten”**, o verificar que estén registrados en la Lista de Alimentos sin gluten o en la aplicación FACEMOVIL.



8. Hay que tener precaución con los alimentos importados, ya que según los diferentes países de distribución, un fabricante puede emplear distintos ingredientes para un producto con la misma marca comercial.
9. Se debe extremar la precaución en la manipulación de alimentos en bares, restaurantes y comedores. Siempre es recomendable identificarse y preguntar sobre el posible riesgo, puesto que en ocasiones hay situaciones conflictivas que pueden pasar inadvertidas para los trabajadores de los establecimientos, como por ejemplo el uso de aceites compartidos para productos con y sin gluten o la manipulación de pan cerca de alimentos sin gluten.

Desde FACE y las asociaciones de celíacos recomendamos escoger establecimientos que formen parte del Proyecto FACE Restauración Sin Gluten/ Gluten Free, los cuales podrán ser consultados en la aplicación FACEMOVIL.

10. En aquellos domicilios en los que haya un miembro celíaco, se recomienda eliminar las harinas de trigo y el pan rallado con gluten, sustituyéndose por harinas y/o pan rallado sin gluten. Así, los alimentos cocinados en casa podrían ser consumidos por todos, incluyendo a los miembros celíacos.
11. Hay que prestar atención en la manipulación de los embutidos al corte, siendo necesario efectuar una correcta limpieza de la máquina si no estamos seguros de que los productos anteriores que se han cortado llevan o no gluten.
12. Ante la duda de si un producto contiene o no gluten: **NO LO CONSUMA.**

7.

CONSEJOS PARA
LLEVAR UNA
ALIMENTACIÓN
SALUDABLE

“AHORA MÁS QUE NUNCA Y SIEMPRE 5 AL DÍA”

La patología celiaca **no está reñida con una alimentación equilibrada, variada y saludable**, disponemos de una gran variedad de alimentos libres de gluten por naturaleza, como carnes, pescados, huevos, legumbres, lácteos naturales y por supuesto, frutas y hortalizas, dejando el consumo de productos procesados para ocasiones puntuales.

Desde “5 al día” queremos que normalices tu alimentación, ayudándote a **estructurar tus comidas con alimentos libres de gluten**, como son los siguientes:

- ✦ **Frutas:** nos aportan vitaminas C y A, minerales como el potasio y el manganeso, y fibra.

Se recomienda **consumir al menos 3 raciones diarias**, de temporada y de proximidad.

Ej: 1 pieza de fruta mediana (pera, plátano, etc.), 1 rodaja mediana de melón, sandía o piña, 2 o 3 piezas medianas de ciruelas, albaricoques, mandarinas, etc.,

- ✦ **Hortalizas:** nos aportan Vitaminas A, K y C, minerales como el magnesio o el potasio y fibra.

Se recomienda consumir al menos 2 raciones diarias (1 en crudo), de temporada y proximidad.

Ej: 1 plato pequeño de hortalizas cocinadas (espinacas, brócoli, judías verdes...), ½ berenjena, ½ calabacín, 1 tomate mediano, 1 pepino pequeño, 1 zanahoria.

- ✦ **Carnes, pescados y huevos:** nos aportan proteínas, hierro, yodo (pescado) o zinc, vitaminas del grupo B y además grasas saludables (pescados).

Se recomienda consumir 1 o 2 veces diarias alternando con legumbres; los derivados cárnicos como el fiambre y embutidos pueden contener gluten.

Ej: 1 filete de pollo (100-125g), 1 rodaja de merluza (125-150g), 1 o 2 huevos.

- ✦ **Legumbres y frutos secos:** aportan proteínas, hierro, calcio, cobre, y vitaminas E y del grupo B, fibra y grasas saludables (frutos secos).

Se recomienda el consumo de al menos 3 raciones a la semana (evitar comprar a granel).

Ej: 60-80g de legumbres en seco, 20-30g de frutos secos sin sal ni azúcar.

- ✦ **Lácteos:** nos aportan calcio, fósforo, proteínas y vitaminas del grupo B.

Se recomienda el consumo de productos bajos en grasa de 1 -2 raciones diarias (postres lácteos y algunos yogures de sabores y quesos rallados y para untar pueden contener gluten).

Ej: 1 vaso de leche, 2 yogures naturales, 60g queso fresco.

- ✦ **Cereales sin gluten, sus derivados y tubérculos:** aportan energía, fibra, minerales y vitaminas del grupo B.

Se recomienda el consumo de 2 a 3 raciones diarias, al menos la mitad inte-

grales. Los cereales y pseudocereales sin gluten son el arroz, maíz, alforfón o trigo sarraceno, sorgo, amaranto, mijo, teff y quinoa, y los tubérculos como las patatas, boniatos, yuca y chufas.

Ej: 60-80g de arroz o pasta sin gluten en seco, 1 patata mediana, 3 cucharadas cereales sin gluten y sin azúcar, 1 panecillo sin gluten de 50-60g.

- ✦ **Aceite de oliva virgen extra:** aporta grasa saludable y vitamina E.

Se recomienda utilizar de 3 a 5 raciones diarias.

Ej: 1 cucharada sopera.

¡Al menos 5 al día!

El consumo habitual de al menos, **5 raciones entre frutas y hortalizas al día**, contribuye a llevar una alimentación saludable en cualquier etapa de la vida, y se ha asociado a un menor riesgo de mortalidad y de enfermedades crónicas, y de sus factores de riesgo como la obesidad y el sobrepeso, la hipertensión, el colesterol elevado, entre otros.



8.

INFORMACIÓN SOBRE
MEDICAMENTOS,
COSMÉTICOS Y
VACUNAS

8.1 Gluten y medicamentos

Los **productos de venta en farmacias** como medicamentos, complementos alimenticios y otros pueden contener gluten y es importante identificarlo antes de iniciar el tratamiento.

El primer paso es consultar con el especialista que prescriba el tratamiento. Si desconociera esta información, al hacer la receta podría consultarlo en su base de datos o hacerla indicando el principio activo y la posología para que en la farmacia puedan elegir el medicamento libre de gluten. Siempre es recomendable preguntar en la farmacia a la hora de recoger el medicamento para **asegurar que está bien pautado**. Si se va a consumir un medicamento sin receta médica el primer paso es **identificar si este contiene o no gluten**. Con los medicamentos dispensados por indicación es el farmacéutico directamente el que debe identificar si contiene o no gluten. Esto puede ser complicado, pero afortunadamente en España los laboratorios farmacéuticos **están obligados por ley a declarar en el prospecto de los medicamentos si el gluten está presente como excipiente**.

Según el artículo 34 del Real Decreto 1345/2007 y la Circular 01/2018 de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios es obligatoria **la declaración de la presencia como excipiente de almidón de trigo, avena, cebada, centeno, triticale y derivados** en el prospecto, en la ficha técnica y en el etiquetado del mismo. La Circular 02/2008 de la Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios estipula que **se debe facilitar esta información de una forma clara y evidente**. Es decir, **leyendo el prospecto (secciones 2 y 6) y el cartón de los medicamentos** siempre se va a poder identificar si son o no aptos para las personas celiacas. Según la ley del medicamento los excipientes de declaración obligatoria deben declararse desde el umbral 0, por lo que se incluiría las trazas, concepto que no existe en la industria farmacéutica.

En definitiva, **la ley que regula los medicamentos es distinta a la que regula los alimentos y los complementos alimenticios**. De forma que **si un medicamento contiene gluten lo indicará obligatoriamente en el prospecto**, ya que en medicamentos se etiqueta la presencia de un excipiente, no su ausencia. Por este motivo, la información que vamos a encontrar es **“contiene gluten”**, en lugar del **“sin gluten”** que vemos en alimentos y complementos alimenticios. No obstante, siempre es recomendable informar al farmacéutico para que **contraste la información ofrecida por el médico o recomiende un producto determinado**. El farmacéutico es un profesional especializado que puede ayudar a conocer cuáles son los medicamentos y otros productos farmacéuticos aptos o no para personas celiacas y más adecuados para cada situación, y que además dispone de herramientas y recursos que le permiten ayudar al colectivo con este tipo de cuestiones.

8.2 Gluten y cosméticos

El uso de **productos cosméticos o de higiene personal** también es un aspecto que preocupa enormemente al colectivo celiaco. Estos pacientes reaccionan al gluten cuando lo ingieren, pero no hay evidencia científica que muestre si también hay una reacción por contacto. Los expertos, recomiendan prudencia ya que en la piel y en

las mucosas también tenemos linfocitos y desconocemos si estos reaccionan o no cuando aplicamos una sustancia que está químicamente preparada para que la piel la absorba y pueda contener esta proteína. Por lo tanto, es importante no alarmarse, pero si tener cuidado y hacer un uso responsable de estos productos.

8.3 Vacunas en personas con enfermedad celiaca

El tema de las **vacunas** genera mucha inquietud entre los usuarios y sobre todo entre los padres de estos pacientes. Cabe destacar que en España **todas las vacunas son recomendables**. Y que debe considerarse siempre la optimización de la vacunación en enfermos crónicos, tanto de las vacunas incluidas en el calendario oficial como de otras no sistemáticas, como la de la gripe y la de la varicela. En el caso de los pacientes celiacos, dicha optimización se debe a que pueda existir un hipoesplenismo funcional, es decir, disminución o anulación de la función del bazo.

Esta inquietud proviene de la inclusión del colectivo celiaco entre los grupos de riesgo en los que ciertas vacunas eran especialmente recomendables cuando no aparecían en el histórico de las recomendaciones de los años precedentes. Es importante insistir en que se trata únicamente de una recomendación, ya que la **enfermedad celiaca es una patología con una base autoinmune que implica una vulnerabilidad mayor ante agentes externos**. Cabe destacar que el colectivo celiaco no sigue ningún tipo de tratamiento inmunosupresor y, por lo tanto, no están inmunocomprometidos.

Un paciente celiaco (en este caso en edad infantil, que es el momento en el que se ponen la mayoría de las vacunas) como diferente para estar sano. Por ello, años después de un diagnóstico y con una dieta de exclusión correcta se ha reducido el riesgo y su situación es común a la población general. Por este motivo, algunos expertos afirman que el colectivo celiaco debe seguir el mismo calendario de vacunación que el resto de la población, siempre que hayan normalizado los niveles de anticuerpos y sigan correctamente el tratamiento de DSG, **ya que de lo contrario la vacunación podría no resultar efectiva**.

Para ampliar toda la información relacionada con las vacunas se puede consultar el documento sobre "Recomendaciones de Vacunación en Enfermedad Celiaca" elaborado desde el comité científico de FACE disponible para su descarga gratuita en www.celiacos.org.

Respecto a las consideraciones relativas a la vacunación contra la COVID-19 en pacientes celiacos, actualmente no hay evidencia que indique que estos pacientes presenten un riesgo mayor a desarrollar efectos adversos a esta vacuna, ni que contenga algún ingrediente contraindicado para el colectivo celiaco. Es por ello que la recomendación general para las personas celiacas es ponerse la vacuna cuando así le sea asignado.

En el documento sobre "**Vacunas contra la Covid-19**" disponible para su descarga desde la página web de FACE se detalla en profundidad esta información, que está siendo constantemente revisada teniendo en cuenta toda la información sobre las nuevas vacunas que se van aprobando por parte de las autoridades sanitarias.

9.

MANUAL DE USO DE LA APP FACEMOVIL

La app FACEMOVIL pretende mejorar la calidad de vida de las personas celiacas convirtiéndose en una herramienta rápida, útil y sencilla en la que se pueda consultar alimentos, marcas, productos, establecimientos asesorados y obtener consejos y noticias para estar actualizadas en enfermedad celiaca y dieta sin gluten.

Para registrarte puedes contactar con tu asociación.

¿Qué debemos tener en cuenta antes de descargar la app FACEMOVIL?

- La **app FACEMOVIL** está financiada por la cuota de los socios y socias de las asociaciones integradas en FACE por lo que es de uso exclusivo para este grupo de personas.
- **Las personas celiacas deben saber diferenciar entre alimentos genéricos, convencionales y prohibidos para realizar correctamente la dieta sin gluten.** Los alimentos genéricos (que no contienen gluten en su forma natural) no se incluyen en la app, ya que sería imposible incluir todas las marcas existentes en el mercado.
- Los productos incluidos en la app FACEMOVIL se comprueban por personal técnico de la Federación, quienes revisan certificados de ausencia de gluten de las materias primas utilizadas en productos sin gluten y analíticas de gluten de producto final para aportar una seguridad extra a la hora de incluirlos en nuestra dieta.
- Los establecimientos incluidos en la app FACEMOVIL reciben formación y asesoramiento por parte de FACE y/o sus asociaciones miembros.
- Si cambiamos de dispositivo móvil se deberá avisar a la asociación pertinente para reactivar la licencia de FACEMOVIL en el mismo.

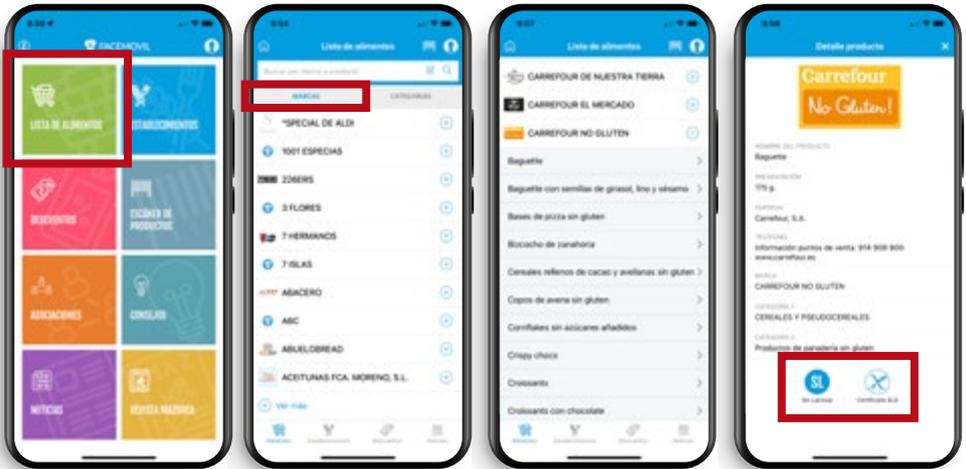
Descarga gratis



1. Lista digital de alimentos

La **Lista digital de alimentos sin gluten** es una guía creada para facilitar la correcta realización de la dieta sin gluten. Los objetivos de este proyecto son hacer que el paciente sea independiente y autónomo a la hora de realizar la dieta sin gluten, facilitar la identificación de alimentos seguros y aportar una seguridad extra gracias al control de los técnicos de FACE.

1.1. Marcas



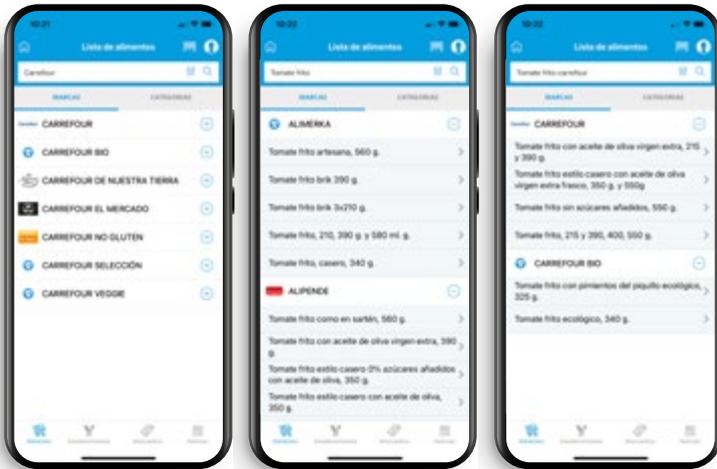
→ En el **apartado de marcas aparece el listado de todas las marcas** pertenecientes a empresas que han facilitado la documentación solicitada por FACE (certificados de ausencia de gluten de las materias primas utilizadas en sus productos y análisis de gluten de producto final).

→ Dentro de cada marca aparece el **listado de los productos** que han facilitado información a FACE. Estos productos se actualizan mensualmente ya que la empresa puede solicitar añadir o retirar productos en el caso de que su composición en gluten cambiase.

→ Cada producto tiene una ficha en las que nos indica sus datos: nombre comercial, forma de presentación, empresa que lo elabora, teléfono, marca, categorías, y etiqueta nutricional. Además, podemos encontrar dos distintivos que nos indicarán si el producto está certificado bajo el **Sistema de Licencia Europeo (Marca Registrada "Espiga Barrada")** o si se trata de un producto que además de ser sin gluten, sea **sin lactosa**.

1.1.1. Buscador

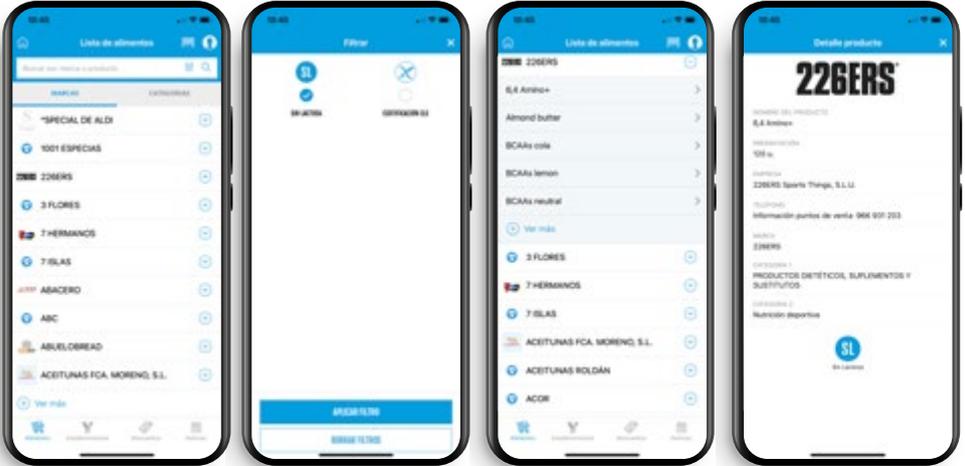
Disponemos de un buscador versátil que nos permite buscar productos, marcas e incluso ambos campos. Podremos escribir lo que queremos encontrar en el buscador y la app automáticamente nos mostrará todas las opciones sin gluten disponibles de la Lista.



- En el buscador podremos buscar una marca en particular. Por ejemplo: CARREFOUR.
- En dicho buscador podremos buscar un producto en particular. Por ejemplo: TOMATE FRITO.
- Incluso podremos buscar un producto de una marca determinada. Por ejemplo: TOMATE FRITO CARREFOUR.
- Hay que tener especial cuidado con aquellos productos que puedan tener diferentes nombres, ya que tendremos que buscarlos de diferentes formas. Por ejemplo: JAMON DE YORK y JAMON COCIDO o YOGUR y YOGURT. En estos casos hay que prestar atención a la búsqueda.
- De igual forma, en el buscador de marcas se podrá consultar las opciones sin gluten disponibles en las marcas de restauración asesoradas por FACE. Por ejemplo: VIPS. En la marca aparecerá el símbolo "+" y se desplegará el listado de platos sin gluten que han sido revisados por los técnicos de FACE.

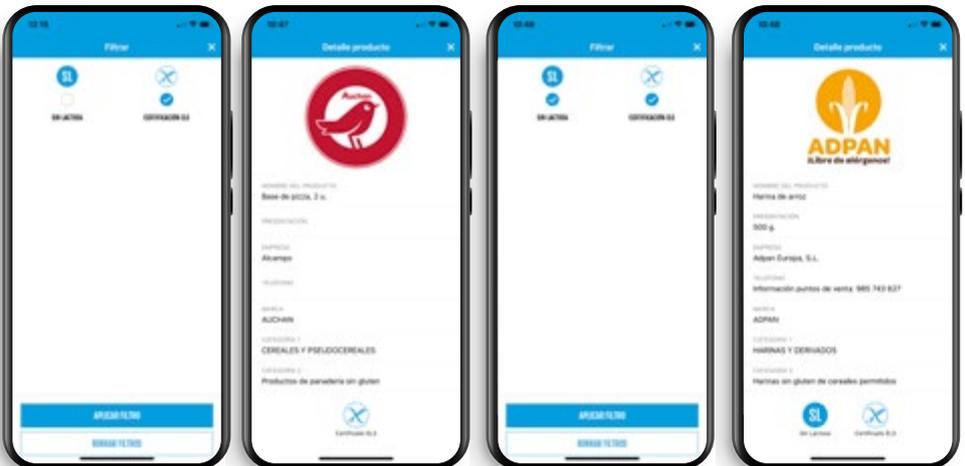
1.1.2. Filtros

Sin lactosa y certificado: podemos filtrar solamente los productos que son sin lactosa y/o certificados como “sin gluten” por FACE. De este modo la Lista de Alimentos sin gluten estará siempre adaptada a nuestras necesidades.



→ Pulsamos la tecla de filtros y seleccionamos: sin lactosa o certificado. También se pueden seleccionar las dos opciones. Después de seleccionar la opción elegida pulsamos **aplicar**.

→ De este modo se mostrarán en el listado de marcas solo los productos: sin lactosa, certificados, o ambos.



1.2. Categorías

FACE actualiza anualmente su clasificación de los alimentos sin gluten, dividiéndola en productos genéricos y no genéricos y a través de un semáforo de colores para facilitar el reconocimiento de cada grupo de alimentos. Para que las personas celiacas puedan realizar de forma correcta la dieta sin gluten deben conocer perfectamente esta clasificación, ya que ninguno de los productos genéricos aparece en la app FACEMOVIL, debido a que se pueden consumir los de cualquier proveedor o marca y sería imposible incluirlas todas.



1.2.1. Buscador y filtro.

→ Dentro de cada una de las categorías encontramos los productos que pertenecen a cada una de ellas y su clasificación (genéricos, convencionales y no aptos).

→ Hay un filtro en categorías para filtrar los diferentes colores: rojo (prohibido), naranja (mirar por marcas) y verde (todas las marcas).

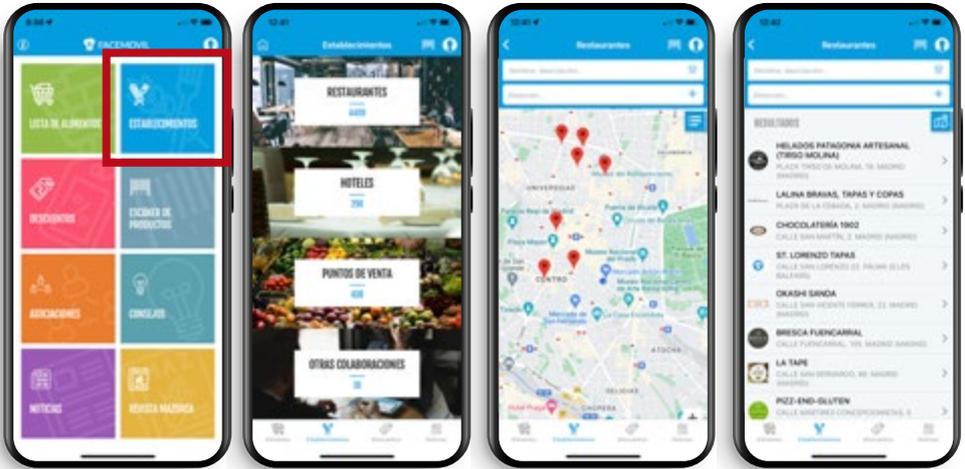


2. Establecimientos

En el desarrollo del Proyecto FACE Restauración Sin Gluten / Gluten Free, se implementan una serie de actividades para verificar la elaboración de los platos sin gluten en los establecimientos para unificar los protocolos de actuación y así proporcionar al consumidor celiaco tranquilidad, variedad y seguridad en los menús sin gluten que ofertan. Estos establecimientos se incluyen en la app FACEMOVIL.

Se visualizarán varios grupos:

- Restaurantes.
- Hoteles.
- Puntos de venta.
- Otros colaboradores.



MAPA

LISTADO

2.1. Pantalla principal: mapa/listado

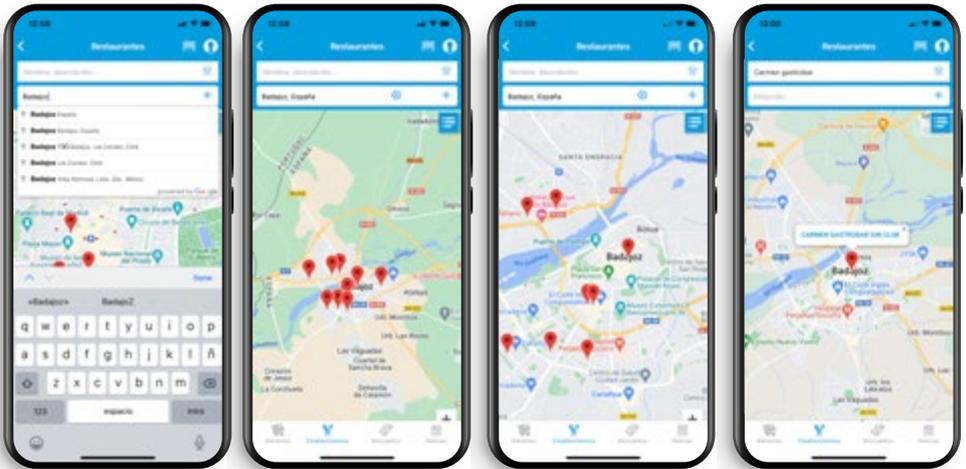
→ Los tres primeros grupos funcionan prácticamente del mismo modo. Al acceder en el apartado de establecimientos y elegir la opción restaurantes nos aparecerá un mapa que nos mostrará los 10 restaurantes más cercanos.

→ Podemos cambiar la vista de mapa a listado y de listado a mapa en todo momento pulsando el siguiente botón:



2.2. Buscador

- Para buscar establecimientos en otras localidades podemos poner la localidad a la que queremos desplazarnos en el buscador inferior.
- El buscador superior nos permite buscar por nombre de establecimiento.
- Nunca buscaremos establecimientos desplazándonos por el mapa a otra localidad ya que de este modo aparecerá vacío. Siempre utilizaremos el buscador.



El geolocalizador busca restaurantes por km a la redonda, por lo que cuando no haya más restaurantes en la zona solicitada pasará a mostrar los de las zonas más cercanas. Esto implica que en ocasiones si la localidad que hemos elegido tiene pocos restaurantes se visualizarán los de poblaciones adyacente o incluso de otras comunidades si se encuentran en zonas limítrofes.

2.3. Filtro

- Las grandes cadenas están desactivadas por defecto. Si quieres que el mapa y el listado muestren las grandes cadenas pulsaremos este botón. En caso contrario lo activaremos.
- También podemos filtrar por tipo de establecimiento y por las opciones que ofrece.
- Para eliminar los filtros le daremos al botón borrar filtros.

Otros apartados de FACEMOVIL:

3. Descuentos

FACE firma varios convenios anuales con marcas y empresas para ofrecer descuentos especiales a los socios y socias de las asociaciones federadas. En este apartado podremos encontrar descuentos para beneficiarnos.

4. Asociaciones

En este apartado encontraremos la información de localización y contacto de las diferentes asociaciones federadas.

5. Consejos

En este apartado encontraremos información y consejos relacionados con la enfermedad celiaca y dieta sin gluten.

6. Noticias

En este apartado encontraremos las noticias del blog de FACE.

7. Revista Mazorca

En este apartado encontraremos la revista Mazorca en formato digital.

ANDALUCÍA (FACA)

Almería (ASPECEAL)

c/ Francisco Javier, 6 -7
04006 Almería
649 629 272
Atención en local con cita previa.
Lunes a viernes de 10:00 h. a 14:00 h. y 17:00 h. a 20:00 h.
aspeceal@gmail.com
www.celiacosalmeria.es
 @ASPECEAL
 @CeliacosAlmeria

Cádiz (ACECA)

Apdo. de correos 55
11100 San Fernando (Cádiz)
asociacion.celiacos.cadiz@gmail.com
aceca-asociaciondeceliacosdecadiz.blogspot.com
 @ACECA Asociación de Celiacos de Cádiz

Córdoba (ACECO)

Apartado Postal 4005
CP:14080 Córdoba
646 015 451
lunes a jueves de 10:00 a 13,00 h
asociacionceliacoscordoba@gmail.com
www.celiacoscordoba.es
 @asociacionceliacoscordoba
 @Asociación-de-Celiacos-de-Córdoba-ACECO
 @celiacoscordoba

Granada (ACEGRA)

Apdo. de correos 2055
18080 Granada
652 264 352
Lunes a jueves de 17:00 h. a 20:00 h.
celiacosgranada@gmail.com
www.celiacosgranada.org
 @asociaciondeceliacosdegranada

Huelva (ASPROCEHU)

c/ Juan Sebastián Elcano, 3 bajo
21004 Huelva
649 282 321
Atención en local con cita previa.
Telefónica de lunes a jueves de 18:00 a 20:30 h
asprocehu@gmail.com
www.celiacosdehuelva.com
 649 282 321
 @SinGlutenHuelva

Jaén (APECEJA)

Apartado de Correos 271
23080 Jaén
699 845 720
Lunes, miércoles y viernes de 17:00 a 20:00 h
celiacosjaen@gmail.com
www.celiacosjaen.es
 699 845 720
 @apeceja_oficial
 @apeceja

Málaga (ACEMA)

c/ Pizarro, 21. Centro Ciudadano
Manuel Mingorance Ación
29009 Málaga
952 00 68 87 - 617 380 087
martes de 17:00 a 19:00 h
miércoles y viernes de 11:00 a 13:00 h
acema@celiacosmalaga.es
www.celiacosmalaga.es
 @CeliacosMalaga
 @celiacosmalaga

Sevilla (ASPROCESE)

c/ María Auxiliadora, 14 planta 2,
módulo 13, CP:41003 SEVILLA
954 435 831 - 664 320 887
lunes de 17:00 a 20:00 h, martes de 10:00 a 14:00 h y jueves de 17:00 a 20:00 h
celiacossevilla@gmail.com
www.celiacossevilla.org
 @celiacossevilla
 @Asproceseasociacionceliacossevilla

ARAGÓN (ACA)

Edificio Asis - c/ Albareda, 6.
Pl 1 Esc 1 Pta 6.
50004 Zaragoza
635 638 563
Zaragoza: lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h y miércoles de 16.30 a 19.30 h - 976 484 949
Huesca: martes de 17:00 a 19:00 h y miércoles de 10:00 a 14:00 h - 658 985 997
Teruel: jueves de 11:30 a 13:30 h y de 19:00 a 21:00 h - 653 806 801
info@celiacosaragon.org
www.celiacosaragon.org
 635 638 563
 @asociacion_celiaca_aragonesa
 @asociacionceliacaaragonesa

ASTURIAS (ACEPA)

Centro Social Villa Magdalena
Avda. de Galicia s/n
33005 Oviedo
985 230 749 – 615 545 263
lunes a viernes de 10:00 a 13:00 h
info@asociacionceliacosasturias.org
www.asociacionceliacosasturias.org
 @acepaceliacos
 @acepaceliacosasturias

CANTABRIA (ACECAN)

c/ Joaquín Bustamante, 10
local 49 39011 Santander
942 336 611 - 647 282 142
lunes, miércoles y viernes de 11:00 a 13:00 h y
martes de 17:00 a 20:00 h
info@acecan.es
www.acecan.es
 647 282 142
 @celiacoscantabria
 @asociaciondeceliacosdecantabria

CASTILLA-LA MANCHA (ACCLM)

c/ Granada, 7 bajo chaflán
02004 Albacete
Sede central Albacete: 667 553 990
Toledo: 637 504 162
Ciudad Real: 690 639 184
Guadalajara: 687 478 083
Cuenca 637 504 163
lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h
info@celiacosmancha.org
www.celiacosmancha.org
 667 553 990
 @celiacosmancha
 @celiacosmancha
 @celiacosmancha

CASTILLA Y LEÓN (ACECALE)

c/ Ferrocarril, 14, bajo, CP:47004
Valladolid
Tfno. 983 345 096 - 650 937 176
lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h, lunes y
miércoles de 16:30 a 19:30 h
acecale@hotmail.com
www.acecale.org
 650 937 176
 @celiacoscyl
 @Acecale-Asociación-Celiacos-Casti-
lla-y-León
 @celiacoscyl

COMUNIDAD VALENCIANA (ACECOVA)

Avda. Del Cid, 25 planta 1 oficina 1
46018 Valencia
963 857 165 - 619 573 127
Atención en local con cita.
Lunes a viernes de 10:00 a 13:30 h
info@acecova.org
www.acecova.org
 619 573 127
 @acecova_celiacos
 @Acecova
 @Acecova

EXTREMADURA (ACEX)

Ronda del Pilar, 10 planta 2
CP: 06002 Badajoz
924 010 092 – 630 838 633
lunes a viernes de 8:00 a 15:00 h, martes y
jueves de 17:00 a 19:30 h
celiacosextramadura@gmail.com
www.celiacosextremadura.org
 650 937 176
 @celiacosextramadura
 @celiacosextramadura
 @celiacosAcex

GALICIA (ACEGA)

c/ Carlos Maside, 7, CP:15704
Santiago de Compostela, A Coruña
Tfno. 981 104 467 - 679 461 003
lunes a viernes de 9.30 a 13.30 h y miércoles
de 17.00 a 19.30 h
info@celiacosgalicia.es
www.celiacosgalicia.es
 679 461 003
 @acegaceliacos
 @Asociación-de-Celiacos-de-Galicia

ISLAS BALEARES (ACIB)

c/ de la Rosa, 3 - pta. 205
07003 Palma de Mallorca
971 495 682 - 651 953 359
lunes a viernes de 16:00 a 20:00 h
info@celiacosbalears.org
www.celiacosbalears.org
 613 808 526
 @celiacosbalears
 @celiacosbalears
 @celiacosbalears

ISLAS CANARIAS (FECECAN)

Las Palmas (ASOCEPA)

c/ Pino Apolinario, 82
CP:35014 Palmas de G. Canaria
928 230 147 - 638 811 875
lunes a viernes de 8:00 a 13:00 h, martes y
jueves de 16:00 a 20:00 h
asocepa.org@gmail.com
www.asocepa.org

 638 811 875

 @asocepalaspalmas

 @asocepa.org

 @asocepa

Santa Cruz de Tenerife (ACET)

c/ Juan Reneu García, 8
38008 Santa Cruz de Tenerife
922 089 543 - 680 835 009
lunes a viernes de 9:00 a 14:00 h
info@celiacostenerife.com
www.celiacostenerife.com

 680 835 009

 @acetceliacos

 @acetceliacos

 @acetceliacos

LA RIOJA (ACERI)

Avda. de Zaragoza, 14 - 1º B
26006 Logroño
941 226 799 - 609 908 304
lunes a viernes de 10:30 a 13:45 h, jueves de
18:30 a 20:30 h
info@aceri.org
www.aceri.org

 609 908 304

 @ACERlceliacoslarioja

MADRID (MSG)

Pza. Juan Carlos I, 1. CC Getafe 3.
Local 10 CP:28905 Getafe
610 292 191
lunes a viernes de 8:00 a 14:00 h, lunes a
jueves de 16:00 a 18:30 h
info@madridsingluten.org
www.madridsingluten.org

 610 292 191

 @madridsingluten

 @madridsingluten

 @madridsingluten

MELILLA (ACEME)

Apdo. de correos 374
52080 Melilla
627 646 826 - 627 645 277
celiacosmelilla@yahoo.es

 @ACEMEMelilla

 @ACEMEMelilla

MURCIA (ACMU)

Avda. del Rocío, 7.
Palacio de los deportes.
30007 Murcia
968 694 080 - 636 691 619
lunes y miércoles de 9:00 a 14:30 h y de 15:30
a 19:30 h, viernes de 9:00 a 15:00 h
administracion@celiacosmurcia.org
www.celiacosmurcia.org

 636 691 619

 @acmu_celiacos

 @celiacosmurcia

 @celiacosmurcia

NAVARRA (ACN)

c/ Dr. Juaristi, 12 bajo
31012 Pamplona
948 134 559
lunes a viernes de 08:00 a 16:00 h
comunicacionacn@outlook.es
www.celiacosnavarra.org

 @celiacosnavarra

 @asociaciondeceliacosdenavarra

PAÍS VASCO (EZE)

c/ Rafaela Ybarra, 4b-lonja
CP:48014 Bilbao
944 169 480
lunes a viernes de 10:00 a 14:00 h y
lunes a jueves de 16:00 a 19:00 h
eze@celiacoseuskadi.org
www.celiacoseuskadi.org

 @celiacoseuskadi

 @EZEceliacos

 @EZEceliacos

#MOVIMIENTOCELIACO

www.celiacos.org