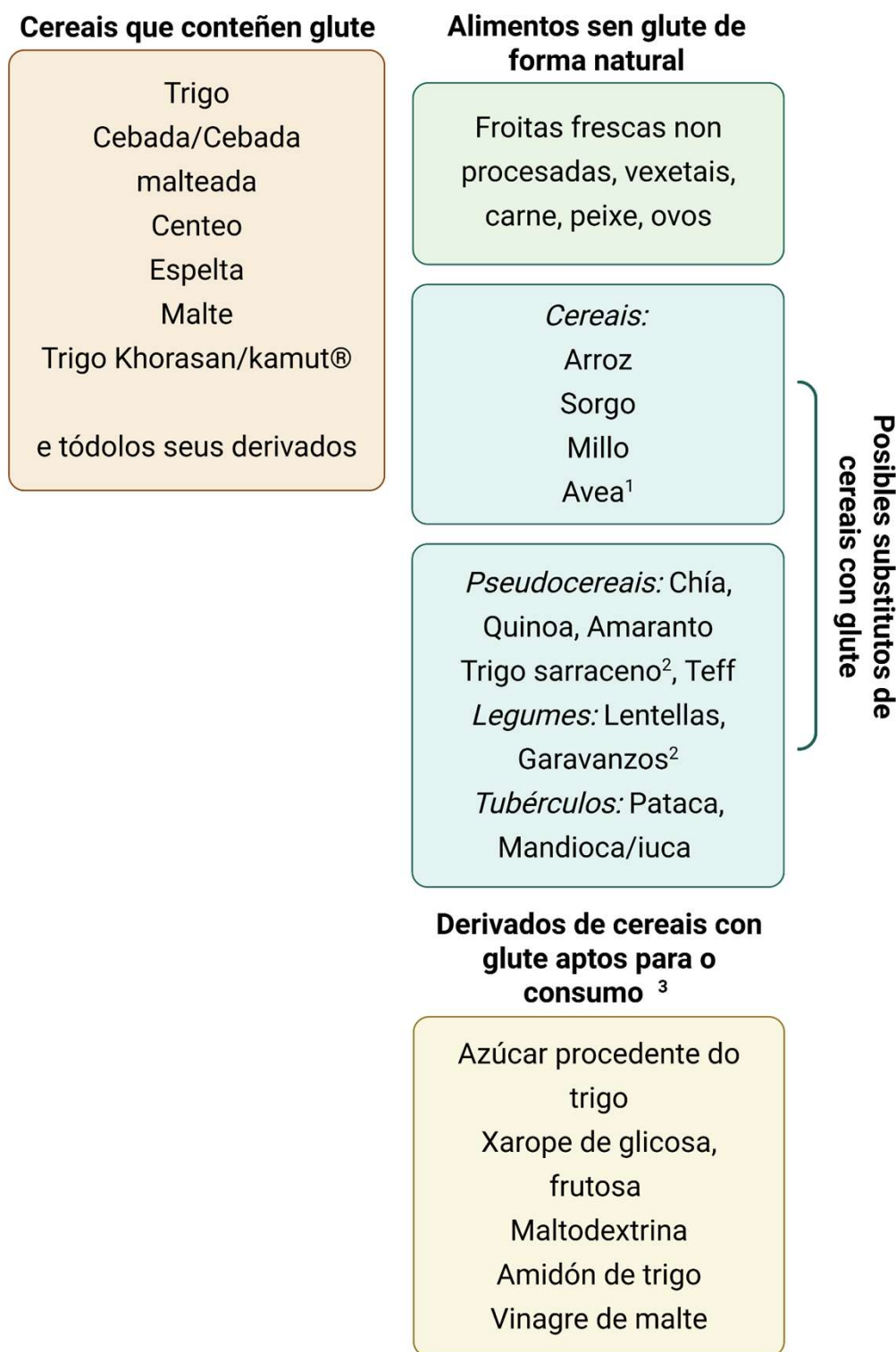


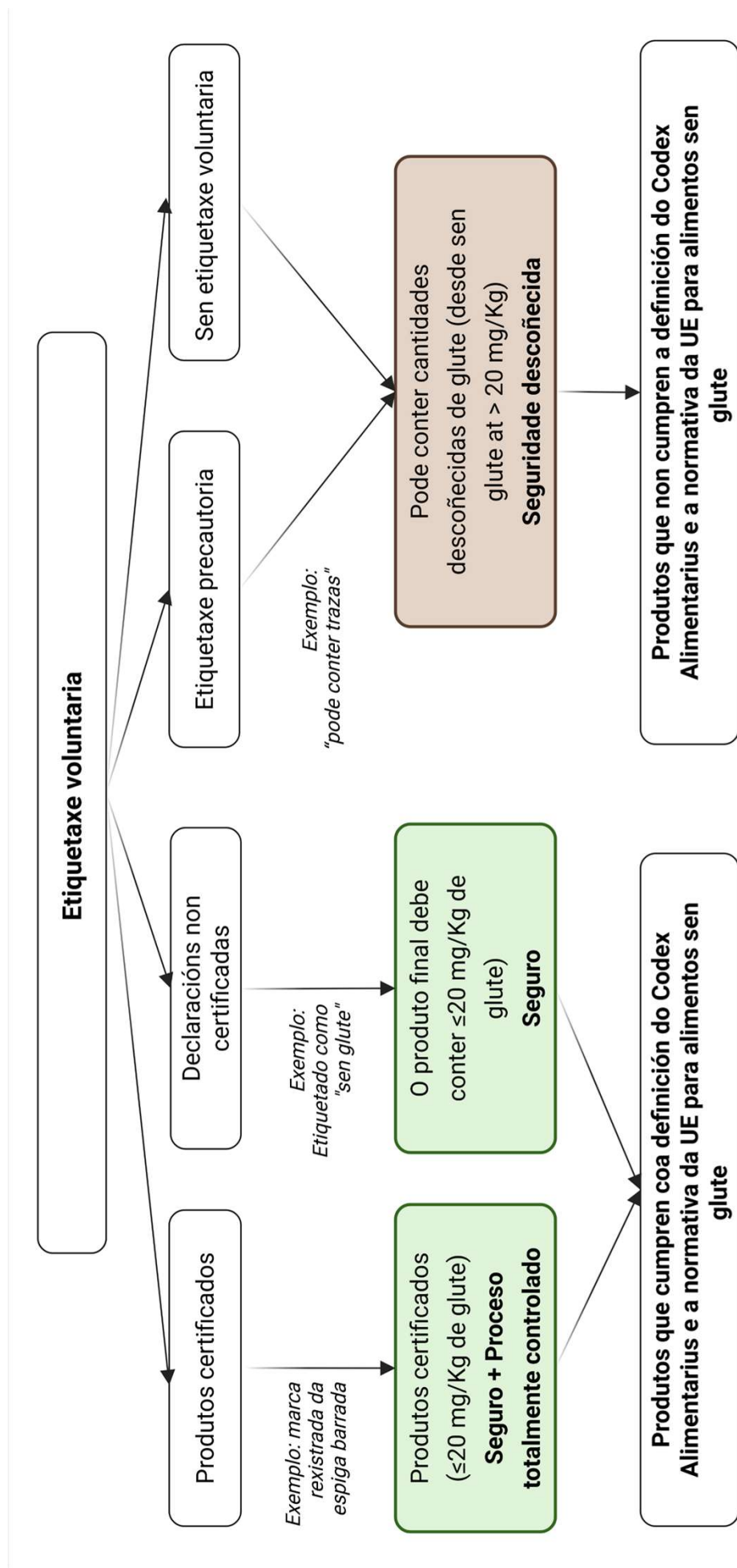
Figura 1. Alimentos que conteñen glute e alimentos sen glute



¹A avea, aínda que é naturalmente sen glute, só debe consumirse se está etiquetada como «sen glute» (a discusión e as recomendacións preséntanse nunha sección específica). ²Algúns pseudocereais (por exemplo, o trigo sarraceno), as lentellas e o millo tamén son naturalmente sen glute, pero poden ter estado en contacto con glute (especialmente cando se consumen en forma de fariña, xa que o procesado aumenta o risco). Por este motivo, recoméndase ás persoas con enfermidade celíaca utilizar produtos que se sometan a controis periódicos e que leven símbolos específicos que indiquen que están controlados e son seguros para as persoas celíacas.

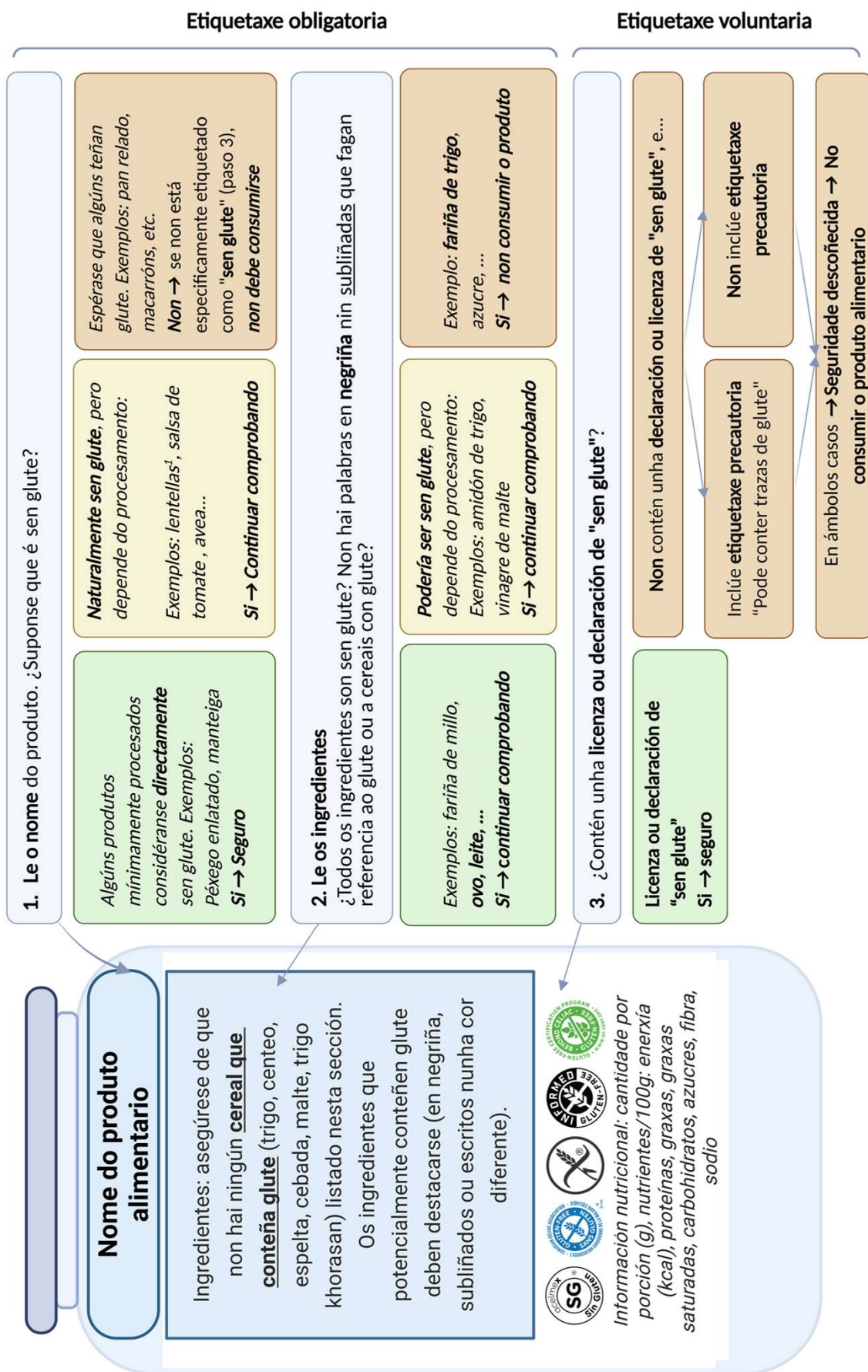
³Algúns derivados de cereais que conteñen glute, como o vinagre de malte ou o azucre procedente do trigo, poden consumirse con seguridade sempre que estean etiquetados como «sen glute», xa que a cantidade de glute pode superar os 20 mg/kg dependendo do proceso de fabricación.

Figura 2. Información voluntaria que pode aparecer nas etiquetas dos alimentos segundo a normativa europea.



Isto non se aplica aos alimentos que non poden etiquetarse como «sen glute» segundo a normativa europea, como aqueles minimamente procesados que non se espera que conteñan glute, por exemplo froitas e verduras en conserva, produtos lácteos, manteiga para untar, queixo etc.

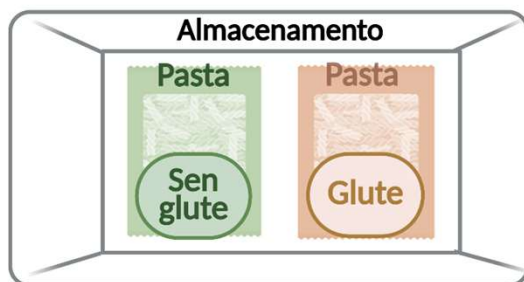
Figura 3. Consellos prácticos para interpretar as etiquetas dos alimentos procesados en persoas que seguen unha dieta sen glute.



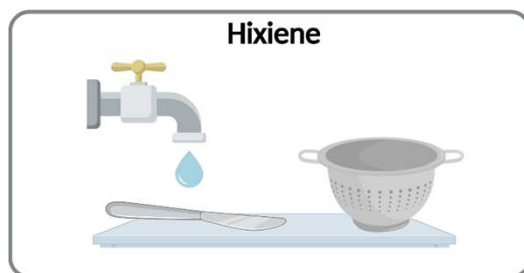
Alguns alimentos que normalmente non deberían conter glute non poden etiquetarse como «sen glute» segundo a normativa europea, como as froitas e verduras en conserva, os produtos lácteos, a manteiga para untar, o queixo, as lentillas etc. Estes alimentos son naturalmente sen glute e adoitan estar minimamente procesados, ou ben o seu proceso industrial non require ingredientes potencialmente perigosos.

No caso dos produtos elaborados a partir de lentillas, trigo sarraceno ou millo, recoméndase escoller produtos que se sometan a controis periódicos e que leven símbolos específicos que indiquen que están controlados e son seguros para as persoas celiacas.

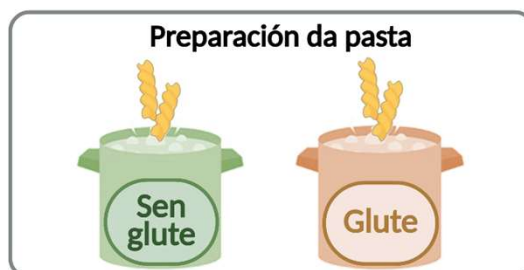
Figura 4. Recomendacións de hixiene para evitar o contacto con glute durante a preparación dos alimentos no fogar.



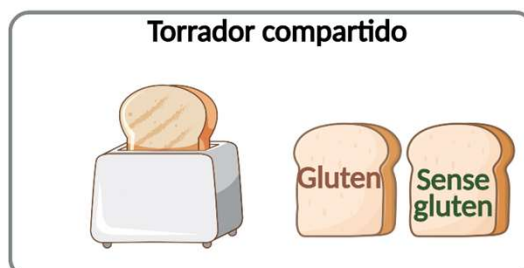
- Recipientes pechados separados.
- Etiquetalos claramente.
- Preferiblemente nos envases orixinais.
- Non é necesario separalos en estantes diferentes.



- Usar utensilios de cociña limpos.
- Eliminar os restos de glute das mans e dos utensilios (especial atención aos residuos de alimentos pegañentos).
- A auga é suficiente para limpar os utensilios de cociña, nas superficies débese usar auga e xabón.



- A pasta sen glute debe prepararse en auga limpa (sen contacto previo con glute).
- Ten en conta que cociñar ou quentar produtos con glute non os fai máis seguros.



- Compartir a torradora para pan con glute e sen glute presenta un risco moi baixo de contacto con glute en contornas domésticas.



- Débese ter precaución con alimentos que deixen residuos (ex. alimentos rebozados). Neste caso, os alimentos sen glute deberían fritirse preferiblemente en aceite novo (antes de fritir alimentos con glute)
- De reutilizar o aceite (por exemplo, nunha fritideira), empregalo só para alimentos sen glute (por exemplo, patacas)



- Débese ter precaución cos alimentos para untar (e cos restos de pan neles).
- Aínda que a cantidade consumida sexa pequena, o risco de transferencia de glute é alto. Cando se consumen con frecuencia, risco de consumir glute pode ser suficientemente elevado como para resultar prexudicial

Figura 5. Prato saudable sen glute.

