



SIN GLUTEN,
apto para
celíacos

Con el objetivo de mejorar la calidad de vida y la defensa de los derechos e intereses de los consumidores Fundación EROSKI trabaja en 3 direcciones:

- 1- Información al consumidor.
- 2- Solidaridad.
- 3- Medio ambiente.

Esta labor informativa y de actuación se concreta ante los consumidores a través de las acciones de Idea Sana EROSKI.

Amigos de Fundación EROSKI

Son consumidores con inquietudes sociales que buscan lograr bienestar para los suyos y les gustaría construir un mundo más solidario.

Participan de manera activa en las actividades promovidas desde Idea Sana EROSKI.

- 1- Reciben en sus domicilios información sobre todas las actividades programadas.
- 2- Participan gratuitamente en las Escuelas.
- 3- Tienen una carnet que les identifica.



Idea Sana EROSKI tiene como objetivo hacer propuestas a los consumidores para poder así generar estilos de vida beneficiosos y saludables.

Idea Sana EROSKI pone a disposición de los consumidores toda la información que necesitan para mejorar su calidad de vida. Y lo hacemos a través de diferentes canales.

- 1- La revista Idea Sana EROSKI que recoge en sus páginas información práctica
- 2- La página web www.ideasana.com
- 3- Las Escuelas, charlas informativas que ofrecen a los consumidores información más personalizada sobre temas relacionados con la alimentación, salud, tiempo libre y entorno natural y doméstico.

¿Qué es Escuelas Idea Sana EROSKI?

Las Escuelas Idea Sana EROSKI son sesiones informativas de carácter teórico-práctico e impartidas por un formador especializado en el tema, en las que los consumidores pueden ampliar sus conocimientos e intercambiar opiniones y experiencias relacionadas con sus hábitos de vida, a través de la información transmitida.

Estas Escuelas se desarrollan habitualmente en el aula de consumo de los hipermercados EROSKI.

A ellas son invitados miembros de asociaciones de la zona, asistentes habituales, socios Amigos de FUNDACIÓN EROSKI y público en general que se inscriba a través de los carteles en tienda o los anuncios en las publicaciones de Idea Sana.

Las Escuelas tienen una duración de 1 hora aproximada, donde los consumidores tienen la oportunidad de conocer a fondo el tema o producto protagonista de la sesión.

¿Qué es Escuelas Idea Sana EROSKI?



**Escuelas Idea Sana
Bronceado
Saludable
Julio 2006**

SIN GLUTEN.

Apto para celíacos



¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD CELÍACA?

La Enfermedad Celíaca (E. C.) es una intolerancia permanente al **GLUTEN**. Es la enfermedad crónica intestinal más frecuente en España.

Produce una **atrofia de las vellosidades del intestino** que conlleva una mala absorción de los nutrientes (proteína, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas).

¿QUÉ ES EL GLUTEN?

El **gluten** es una proteína que se encuentra en el **trigo**, la **cebada**, el **centeno**, la **espelta**, el **kamut**, el **triticale** y posiblemente la **avena**.

Se encuentra en la **semilla de muchos cereales** y es uno de los responsable de la **fermentación** de la masa de harina, así como de la consistencia elástica y esponjosa de las masas.

¿A quién afecta?

Esta enfermedad afecta a **1 de cada 150** personas nacidas vivas.

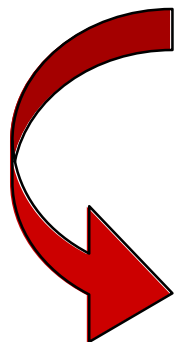
Aparición de la C. E. en el sujeto



- La EC tiene una base genética, de forma que se nace con un **riesgo a padecerla**, pero no siempre se expresa clínicamente en la práctica.
- Para expresar la enfermedad celíaca se precisa de la coincidencia de factores genéticos y **ambientales**.
- Su base genética justifica que puede haber **más de un paciente celíaco dentro de una misma familia**.
- Pueden padecerla tanto **niños como adultos** y aparecer en **cualquier momento de la vida**.

¿A quién afecta?

La E. C. es una enfermedad aún difícil de diagnosticar, por la complejidad de sus múltiples e inestables síntomas



Se calcula que en España hay casi 400.000 personas celíacas, de las cuáles **sólo 40.000 tienen diagnosticada la enfermedad** y, por tanto, poseen un tratamiento adecuado.



Los síntomas más característicos son:

- Diarrea crónica.
- Distensión abdominal.
- Carácter irritable.
- Deposiciones blandas, frecuentes, abundantes y con gran cantidad de grasa.
- Disminución del panículo adiposo (capa de grasa de la región abdominal).
- Palidez.
- Anorexia.
- Hipotrofia muscular, especialmente de miembros y nalgas.
- Debilidad generalizada.
- Vómitos y estreñimiento.

No obstante, **la enfermedad celíaca puede presentarse** de forma más o menos silente, es decir, **sin síntomas**, pero con lesión de las vellosidades intestinales, sobre todo en personas adultas.

Otros síntomas que pueden aparecer de forma esporádica son:

- Alteraciones del crecimiento.
- Raquitismo.
- Fracturas espontáneas.
- Osteoporosis y dolores óseos.
- Tetania (espasmos musculares dolorosos por falta de calcio).
- Alteraciones del esmalte dental.
- Anemia por falta de hierro.
- Anemia por falta de vitamina B12.
- Edemas.
- Abortos de repetición.
- Cefalea.
- Depresión y trastornos psiquiátricos.
- Anorexia intensa.
- Erupciones cutáneas.
- Artritis.
- Atrofia esplénica.
- Esterilidad.

Su diagnóstico se realiza mediante **biopsia intestinal**. Jamás se debe suprimir el gluten de la dieta de una persona **sin previa biopsia intestinal** que lo justifique.

¿En qué consiste?

1. Realizar una primera biopsia intestinal consumiendo gluten.
2. Realizar una segunda biopsia intestinal después de al menos dos años de haber suprimido el gluten de la dieta. Esta biopsia es muy importante, ya que permite confirmar que la dieta y el tratamiento se están realizando correctamente.

Muchas personas creen que la biopsia intestinal es una intervención quirúrgica compleja y que necesita anestesia general, pero en realidad, la biopsia intestinal **es una técnica muy sencilla** en ocasiones algo molesta pero no dolorosa

¿Cuál es su tratamiento?

Su tratamiento consiste en el seguimiento de una **dieta estricta SIN GLUTEN durante toda la vida**. Esto conlleva una normalización clínica y funcional, así como la reparación de la lesión vellositaria. Pero esto no quiere decir que la enfermedad desaparezca, sino que pueden llegar a desaparecer los síntomas y manifestaciones clínicas de la enfermedad.

La ingestión de **pequeñas cantidades de gluten**, de una manera continuada, puede causar trastornos importantes y no deseables. Por ello es fundamental que el paciente pueda contar y adquirir alimentos y productos alimenticios específicos, de calidad y, por supuesto, **SIN GLUTEN**.

Clasificación de los alimentos según su contenido en GLUTEN

Alimentos que **CON SEGURIDAD CONTIENEN** gluten:

- Pan y harinas de trigo, cebada, centeno, avena o triticale.
- Bollos, pasteles, tartas y demás productos de pastelería.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Pastas italianas (fideos, macarrones, tallarines, etc..) y sémola de trigo.
- Leches y bebidas malteadas.
- Productos manufacturados en los que entre en su composición cualquiera de las harinas citadas y en cualquiera de sus formas: almidones, almidones modificados, féculas, harinas y proteínas.
- Bebidas fermentadas a partir de cereales: cerveza, agua de cebada, algunos licores, etc.



Clasificación de los alimentos según su contenido en GLUTEN

Alimentos que **PUEDEN CONTENER** gluten:

Solamente permitidos previo informe del fabricante de que no contienen gluten:

- Embutidos: choped, mortadela, chorizo, morcilla... Etc.
- Quesos fundidos de sabores.
- Patés diversos.
- Conservas con carnes.
- Conservas de pescados con distintas salsas.
- Caramelos y gominolas.
- Sucedáneos de café y otras bebidas de máquina.
- Frutos secos tostados con sal.
- Helados.
- Sucedáneos de chocolate.
- Colorante alimentario.



Clasificación de los alimentos según su contenido en GLUTEN

Alimentos que **NO CONTIENEN** gluten:

- Leche y derivados: quesos, requesón, nata, yogures naturales, de sabores y cuajadas.
- Todo tipo de carnes y vísceras frescas, congeladas y en conserva al natural.
- Pescados frescos y congelados sin rebozar, mariscos frescos y pescados y mariscos en conserva al natural o en aceite.
- Huevos.
- Verduras, hortalizas y tubérculos.
- Frutas.
- Arroz, maíz y tapioca, así como sus derivados.



- Todo tipo de legumbres.
- Azúcar y miel.
- Aceites y mantequillas.
- Café en grano o molido, infusiones y refrescos.
- Toda clase de vinos y bebidas espumosas.
- Frutos secos naturales y fritos (con o sin sal).
- Sal, vinagre de vino, especias en rama y grano y todas las naturales.
- Bebidas destiladas a partir de cereales: whisky, algunos licores, etc.

Indicaciones para una dieta SIN GLUTEN

La norma por excelencia para los celíacos es:

“Ante la mínima duda de si un producto contiene gluten, no se debe consumir”.

Además, hay otra serie de recomendaciones:

- **No debe iniciarse una dieta sin gluten** sin haber realizado previamente una biopsia intestinal que demuestre la intolerancia al mismo.
- La dieta debe seguirse **estrictamente durante toda la vida**. La ingesta de gluten, **aunque sea en muy pequeñas cantidades**, puede causar la nueva aparición de síntomas y manifestaciones de la enfermedad.
- Se **eliminará** de la dieta cualquier producto que lleve como ingrediente **TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO, TRITICALE** y/o productos derivados.: almidón, harina, panes, pastas alimenticias, etc. .
- El celíaco puede (y, además, debe) tomar **todo tipo de alimentos que no contienen gluten** en su origen: carnes, pescados, huevos, leche, cereales sin gluten (arroz y maíz), legumbres, tubérculos, frutas, verduras, hortalizas, grasa comestibles y azúcar. .
- El consumo de **productos manufacturados** conlleva asumir **riesgos potenciales**. La lectura de la etiqueta no tiene por qué ser una medida segura, ya que el producto puede contener **derivados dañinos que no estén especificados**.

Indicaciones para una dieta SIN GLUTEN

- Es conveniente **leer siempre la etiqueta** del producto que se compra, **aunque siempre sea el mismo**.
- Como norma general, deben eliminarse de la dieta todos los productos **a granel**, los **elaborados artesanalmente** y los que **no estén etiquetados**, donde no se pueda comprobar el listado de ingredientes.
- Se recomienda consultar la **lista de alimentos sin gluten**, que periódicamente actualiza la Federación de Asociaciones de Celíacos .
- Se ha de tener **precaución** con la manipulación de alimentos, **en bares y restaurantes**. Consúltese la forma de elaboración e ingredientes en cada plato, antes de consumirlo.
- Se evitará freír alimentos sin gluten en aceites donde previamente se hayan frito productos con gluten .
- **No encargar ni adquirir panes de maíz** fuera de las panaderías o tahonas que recomiendan las asociaciones de celíacos. Las harinas tienen un **alto riesgo de contaminación** entre sí. En aquellas casas en las que hay un celíaco, se recomienda **eliminar** las harinas de trigo y el pan rallado normal y **utilizar en su lugar** harinas y pan rallado sin gluten o copos de puré de patata.

¿De qué manera se ve afectada la vida de un celíaco?

La enfermedad celíaca **no debe suponer ningún obstáculo** para el desarrollo de una vida normal. Aunque el ser celíaco implica una serie de **limitaciones**, una vez diagnosticada y tratada adecuadamente la enfermedad, deja de ser un problema. La mayor atención se fijará a la hora de **elegir su alimentación**.

Limitaciones en la alimentación

Escasa variedad de productos alimenticios sin gluten, “aptos para celíacos”.

Elevado precio de los productos específicos para celíacos.

PRODUCTO	CON TRIGO	SIN GLUTEN
Harina (Kg.)	0.45 €	7.51 €
Galletas (Kg.)	1.08 €	22.99 €
Pan rallado (Kg.)	1.09 €	12.02 €
Pan de molde (Kg.)	1.09 €	9.02 €
Macarrones (Kg.)	0.95 €	6.61 €

Comparativa de precio entre productos habituales y productos Sin Gluten.

¿De qué manera se ve afectada la vida de un celíaco?

Los productos que para una persona que no padece la enfermedad son de uso habitual y de coste reducido, para un celíaco suponen un auténtico **lujo y desembolso de dinero**.

Es por ello que, desde la FACE y las Asociaciones de Celíacos de España se lucha por la consecución de **ayudas económicas para la adquisición de los productos especiales**. Algunos celíacos no pueden hacer frente al elevadísimo precio de estos productos de carácter básico y el no seguimiento de la dieta supone un alto riesgo para los celíacos. En los países de la Unión Europea estos productos están incluidos dentro del régimen de la Seguridad social o el celíaco recibe algún tipo de ayuda para su compra.



Durante 2006, **EROSKI comienza el lanzamiento de su gama de productos marca propia SIN GLUTEN, APTO PARA CELÍACOS.**

Ante las limitaciones que tienen los consumidores celíacos para adquirir productos adecuados a su dieta sin gluten, **EROSKI**, en colaboración con **FACE**, pone en funcionamiento el **lanzamiento de una gama de 80 productos alimenticios**, tanto frescos como no frescos, que se irán incrementando con la introducción de hasta 250 referencias durante el 2007, con el objetivo de ofertar una mayor y mejor variedad de producto específico **para sus consumidores celíacos.**



GARANTÍA EROSKI

El nivel máximo de gluten (3 ppm) en los productos de Marca EROSKI, se controla a través de los siguientes elementos de aseguramiento de la Calidad:

- Al inicio, cuando se propone un producto de Marca EROSKI para que incluya el pictograma “SIN GLUTEN. Apto para celíacos”, se procede a su análisis de detección y cuantificación de gluten en nuestro laboratorio.
- En caso de que los resultados de las analíticas confirmen que la presencia de gluten es inferior a 3 ppm, se procede a la firma del documento contractual con el fabricante correspondiente, que regulará la relación comercial entre ambas partes dentro del marco del proyecto “SIN GLUTEN. Apto para celíacos” y a través del cual, el fabricante se compromete a que dicho producto **nunca rebasará las 3 ppm** antes mencionadas. Para ratificar dicho compromiso, el fabricante deberá aportar 2 analíticas anuales de detección del gluten que confirmen que los niveles de esta proteína están por debajo del máximo establecido por EROSKI.

GARANTÍA EROSKI

- Por otro lado, cuando se llevan a cabo los procesos de auditoría sobre fabricantes de productos de Marca EROSKI que incluyen o son susceptibles de incluir el pictograma “SIN GLUTEN. Apto para celíacos” en sus envases, el auditor lleva a cabo una exhaustiva revisión sobre los sistemas de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos (APPCC), que ratifican que en dichas instalaciones no se procesa ningún producto que contenga gluten.
- Además del control inicial y de los dos anuales aportados por los fabricantes, EROSKI tiene implantado un Plan de Calidad que establece la realización, en su laboratorio propio, de controles periódicos de detección – cuantificación de gluten sobre los productos de Marca EROSKI que incluyen el pictograma “SIN GLUTEN. Apto para celíacos”, como control adicional dirigido a garantizar el no rebasamiento del límite establecido.

Línea de productos frescos

JAMÓN COCIDO PRIMERA 350 gr.
PECHUGA DE PAVO, 250 gr.
CHOPPED DE PAVO, 250 gr.
JAMÓN DE PAVO, 250 gr.
SALCHICHÓN VELA EXTRA picado grueso, 250 gr.
PECHUGA DE PAVO NATURAL ASADA Maestro
PANCETA CURADA, 200 gr.
LOMO EMBUCHADO, 150 gr.
CABECERO DE LOMO, 175 gr.
LOMO EMBUCHADO
CHORIZO SALAMANCA Maestro
CHORIZO SALAMANCA Maestro, 200 gr.
CHOPPED PORK, 200 gr.
CHOPPED BEEF, 200 gr.
PALETA COCIDA 11 x 11, 250 gr.
PALETA COCIDA, 250 gr.
LUNCH, 200 gr.
JAMÓN COCIDO EXTRA, 250 gr.

MORTADELA CON ACEITUNAS, 200 gr.
MORTADELA, 200 gr.
CREMA DE MEMBRILLO EXTRA
DULCE DE MEMBRILLO PRIMERA
CHORIZO EXTRA VELA DULCE, 250 gr.
CHORIZO EXTRA VELA PICANTE, 250 gr.
CHORIZO PAMPLONA, 250 gr.



Línea de productos frescos

SALAMI EXTRA, 200 gr.
SALCHICHÓN VELA EXTRA P. FINO, 250 gr.
CHORIZO PAMPLONA + SALCHICHÓN, 250 gr.
CHORIZO VELA + SALCHICHÓN, 250 gr.
CHORIZO VELA + CHORIZO PAMPLONA, 250 gr.
CHORIZO VELA EXTRA DULCE
CHORIZO DE PAMPLONA
SALAMI EXTRA FINAS HIERBAS, 200 gr.
BACON AHUMADO, 250 gr.
MORTADELA BOLOÑESA, 200 gr.
TOCINETA, 200 gr.
BACON AHUMADO
J. COCIDO FUEGO LENTO MAESTRO, 300 gr.
J. COCIDO FUEGO LENTO MAESTRO, 120 gr.
CHORIZO SARTA DULCE EXTRA, 280 gr.
CHORIZO SARTA PICANTE EXTRA, 280 gr.
CHORIZO CULAR NATURAL MAESTRO

Libre servicio

HELADO BLOQUE NATA FRESA
TARTA HELADA NATA
TARTA HELADA CAPUCCINO
TARTA HELADA LIMÓN
HELADO VAINILLA
HELADO SORBETE DE LIMÓN
HELADO SORBETE MANDARINA
BOMBÓN ALMENDRADO
BOMBÓN BLANCO
BOMBÓN CLASSIC
VARIETY
BOMBÓN NEGRO
BOMBÓN CHOCOLATE
MINIBOMBÓN ALMENDRADO
SALCHICHA BOCATA
JAMÓN COCIDO EXTRA
SALCHICHA SUPERBOCATA

Comida preparada

GAZPACHO NATURAL SUAVE, 1 L.

Lácteos

CREMA DE CHOCOLATE

FLAN DE HUEVO

CREMA CATALANA

TOCINO DE CIELO

Salado

CALAMARES TINTA

CALAMARES SALSA

CALAMARES TINTA

CALAMARES SALSA

MEJILLÓN ESCABECHE P3 x 43 gr.

MEJILLÓN ESCABECHE PEQUEÑO, 69 gr.

Cocina

MAYONESA FRASCO

MAYONESA FRASCO

SALSA LIGERA FRASCO

SALSA LIGERA FRASCO

SALSA ROSA FRASCO

SALSA ALIOLI FRASCO

SALSA ROQUEFORT

SALSA TÁRTARA

SALSA BARBACOA

La gama de productos marca EROSKI para celíacos

El listado de estos productos "SIN GLUTEN. Apto para celíacos" con Marca EROSKI, estará disponible en la página web www.eroski.es. El Servicio de Atención al Cliente estará encantado de atender y resolver cualquier duda que les surja con respecto a este tema.

