El tabú de los alimentos

Los alimentos tabú son aquellos alimentos que, por razones culturales o religiosas, no se consideran aceptables para el consumo y son por lo tanto, de un modo o de otro, tabú para algunas personas.

Carne de vacuno: uno de los más conocidos es la prohibición del consumo de carne de vacuno en la religión Hindú. En especial las vacas que se cosieran divinas e inviolables.

Carne de cerdo: en la religión judía, musulmanes la carne de cerdo es un tabú. Sus textos sagrados prohíben su consumo.

Carne de caballo: en ciertos países la comida de caballo esta incluida en la dieta diaria.

Carne de perro: Es un alimento más en muchos países. Sin embargo es un alimento tabú en la gran mayoría.

En Europa se uso en situaciones muy concretas como situaciones de catástrofes o emergencias. divinas e inviolables.

Insectos: No son considerados como alimentos en Europa, pero si en Asia, África y América latina.

En Europa y Norte Améria se asocian a la basura o con alimentos en mal estado.

Pero tenemos otros alimentos TABÚS

Qué nos dice la RAE de la palabra Tabú

Del polinesio *tabú* 'lo prohibido'.

1. m. Condición de las personas, instituciones y cosas a las que no es lícito censurar o mencionar.

2. m. Prohibición de comer o tocar algún objeto, impuesta a sus adeptos por algunas religiones de la Polinesia.

Alimentos	Algunas culturas en que son tabú o ilegal	Son alimentos aceptados en
Ranas	Estados Unidos, Inglaterra	Francia, Italia, Asia, Argentina, Bolivia, México, España
Perros	Gran parte de Europa y América	China, Corea, Congo y Suiza
Insectos	Europa y parte de América	Asia, África, tribus amazónicas, sur y oriente de México
Gatos	Europa y América	China, Corea y Perú (Solo en Cañete o barrios habitados mayormente por población afrodescendiente, en el resto del país es tabú)
Caballo	Estados Unidos, Inglaterra, Australia, México	Francia, Italia, Alemania, Japón, Chile (charqui)
Ratas	Europa y América	Ghana, Tailandia y México (ratas de campo)
Vacas	Hinduismo	Cristianismo, Islam, América
Tortugas	Judaísmo	Asia, América
Iguanas	Europa, Colombia,	Centroamérica, México
Cerdos	Judaísmo, Islam	Mundo cristiano
Pájaros cantores	Europa, Argentina	Bolivia, Italia, Francia, México, Portugal
Arañas	Europa, América	Laos, tribus amazónicas
Lagartos	Gran parte de Europa, Asia y América	Asia, México, Panamá, algunas tribus australianas, y Caribe Colombiano (se consume la iguana verde)
Vísceras		América latina, España
Morcillas y otros alimentos preparados con sangre	Islam, judaísmo, Testigos de Jehová	Gran parte de América del Sur, México, España, Perú, Alemania, Reino Unido y Estados Unidos

Azúcar

Gluten

Sal

Lactosa

Huevos

Frutos secos

Las virtudes del AZÚCAR

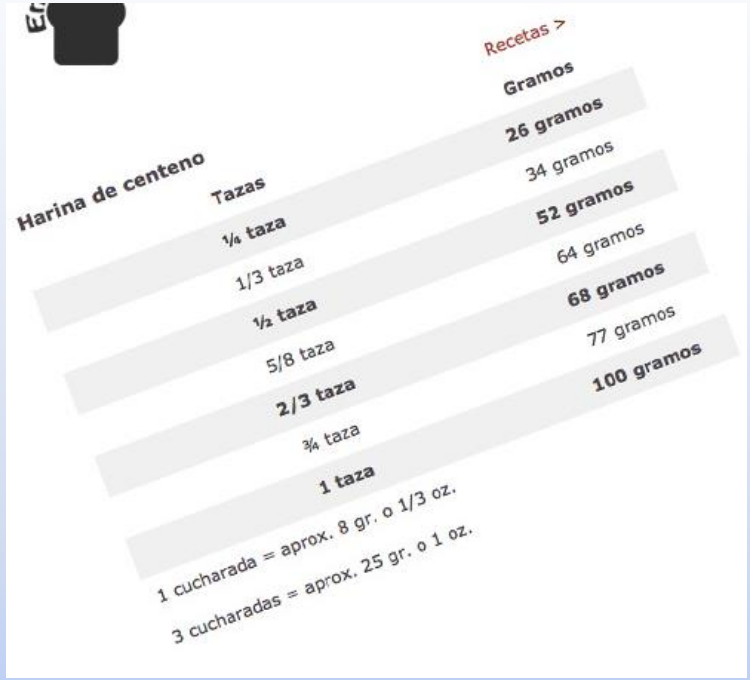
El AZÚCAR
Ángel o Demonio

La OMS recomienda un consumo de unos 25 gr diarios de azúcar. Haciendo cálculos unos 18 kilos al año.

¿MUCHO…..POCO?

Puede parecer una barbaridad pero, la realidad es que en España la media por persona y día va entre los 78 y los 110 gr. Es decir unos 40 kilos por persona y año.

La mayor parte no forma parte de un consumo consciente, sino del añadido por los fabricantes a los alimentos industriales que consumimos.



Harina de centeno	
Tazas	Gramos
¼ taza	26 gramos
1/3 taza	34 gramos
½ taza	52 gramos
5/8 taza	64 gramos
2/3 taza	68 gramos
¾ taza	77 gramos
1 taza	100 gramos

1 cucharada = aprox. 8 gr. o 1/3 oz.

3 cucharadas = aprox. 25 gr. o 1 oz.

TOMAR CONCIENCIA

Tenemos que tener en cuenta que estamos hablando de azúcar, no de cianuro. Tomamos mucho y no somos conscientes.

No sale solo del azucarero, sino de lo que comemos en nuestros platos y bebidas.

Tomamos mucho, pero "usado con cabeza no es un veneno, aunque es fácil pasarse si hacemos un especial uso de GALLETAS, REFRESCOS, CEREALES CHOCOLATES y muchos PRODUCOTOS PROCESADOS

NO SUSTITUYAS LA FRUTA POR ZUMOS...

En la actualidad está prohibido añadir azúcar a los zumos comerciales.

Sustituir fruta por zumo no es recomendable porque en este último caso el azúcar se metaboliza mucho más rápidamente.

Aunque sean zumos naturales, consumimos muchas más calorías que ingiriendo una pieza de fruta (un zumo suele contener más cantidad) y no nos saciamos como cuando masticamos la fruta entera.

NO SUSTITUYAS LA FRUTA POR ZUMOS..

También hay que tener cuidado con los smoothies: son una alternativa saludable si se alternan con otro tipo de desayunos durante la semana, pero no para cada día, puesto que no deja de ser una bebida con una cantidad de azúcar muy alta, aunque provenga de la fruta.

El consejo sería al preparar zumos es combinar fruta con verdura (apio, pepino, espinacas, zanahoria, etc), añadir 4-5 frutos secos, y aumentar el aporte de fibra, como es la avena.

...Y TOMA MUCHA FRUTA

Las recomendaciones de la OMS sobre la ingesta diaria se refieren a azúcares libres. El azúcar de las frutas no cuenta (a no ser que se ingieran en forma de zumo).

Para potenciar el sabor de platos "dulces", yogures naturales, quesos batidos, etc., sin añadirle azúcar extra, se recomienda "aprovechar el dulzor de las frutas maduras, de las frutas desecadas, el ácido de la ralladura de limón, lima o naranja".

...Y TOMAR MUCHAS

HORTALIZAS

También hay hortalizas que pueden aportar dulzor a algunas recetas: hay que tener en cuenta la remolacha, la zanahoria, el boniato, la calabaza o la cebolla.

CUIDADO CON EL DESAYUNO.

El desayuno es una de las comidas diarias dor

consumo excesivo de azúcar: galletas, cacao

repostería, yogures de sabores y azucarados,

Las recomendaciones para los que sean de de

yogures naturales con frutas frescas o purés

y alternar con desayunos salados sanos: to

verduras, pescados.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL MEDIA	POR 100g	POR RACIÓN*
Valor energético	1593 kJ 376 kcal	646 kJ 154 kcal
Grasas	2,4 g	3,7 g
de las cuales saturadas	1,5 g	2,4 g
Hidratos de carbono	78 g	22 g
de los cuales azúcares	70 g	20 g
Fibra alimentaria	7,8 g	1,2 g
Proteínas	6,8 g	7,8 g
Sal	0,14 g	0,27 g
Calcio	300 mg	306 mg
Fósforo	245 mg	230 mg
Hierro	15 mg	2,3 mg
Magnesio	125 mg	43,6 mg
	%VRN***	%VRN***

Y CON LOS TIEMPOS MUERTOS

En muchas ocasiones optamos por snacks a media mañana o meriendas: barritas de pipas, bollería, zumos envasados, alimentos de maquinas expendedoras etc... con un altísimo contenido en azúcar.

Lo mejor es optar por alimentos como los frutos secos (almendras, nueces, pistachos) son saciantes y se llevan en cualquier sitio.

Frutas como el plátano, o frutas seca (albaricoques secos higos secos, ciruelas secas).

CONSULTA SI

Sobre todo en produ

Hay que observar la

listado de ingredien

yen azúcares

añadidos –los malos–

Si en el listado de ir

como jarabes,

dextrosas, miel, etc.

e el producto

contendrá elevadas p

SIN CAFEÍNA

Coca-Cola®

Ingredientes: agua carbonatada, azúcar, colorante E-150d, acidulante ácido fosfórico y aromas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por:	100 ml	330 ml	(%*)
Valor energético:	188 kJ/44 kcal	594 kJ/139 kcal	(7%)
Grasas:	0 g	0 g	(0%)
de las cuales saturadas:	0 g	0 g	(0%)
Hidratos de carbono:	11,1 g	37 g	(14%)
de los cuales azúcares:	11,1 g	37 g	(41%)
Proteínas:	0 g	0 g	(0%)
Sal:	0 g	0 g	(0%)

*Ingesta de referencia de un adulto medio (8.400 kJ/2.000 kcal).

NO LO SUSTITUYAS POR ENDULZANTES 'NATURALES'

Cuidado con los endulzantes naturales (miel, azúcar de coco, azúcar moreno, sirope de agave, de arce). Son también azúcares.

Si quieres dejar de consumir azúcar, olvídate de ellos.

La moda de que todo lo natural es sano y todo lo procesado es malo, mucha gente piensa que son más sanas esas alternativas y llegan a llamar a las recetas hechas con estos ingredientes sin azúcar, cuando siguen siendo bombas de relojería para nuestro páncreas".

CUIDADO CON PRODUCTOS LIGHT Y EDULCORANTES

O los lácteos desnatados. Se les añade azúcar para mejorar su sabor, por lo tanto más calorías y menos sanos.

"La OCU ha hecho un estudio comparando precio y efectividad de los alimentos sin azúcar y la conclusión es que el consumidor los escoge pensando que son equivalentes a productos light y que muchas veces llevan más grasa y por tanto mas kcal que el producto de referencia".

Conclusión: hay que seguir educándose como consumidor para escoger productos saludables y adecuados.

Diferentes nombres para el

AZÚCAR

Néctar de agave
Cebada de malta
Remolacha
Azúcar morena
Jarabe de mantequilla
Cristales de caña
Jugo de caña
Caña de azúcar
Caramelo
Jarabe de algarroba
Maíz edulcorante
Jarabe de maíz
Fructosa cristalina
Dextrano
Dextrosa
Diatasa
Etil maltol
Jugo de caña evaporado
Fructosa
Jugo de frutas
Sirope
Galactosa
Glucosa
Jarabe de oro
Jarabe de maíz de alta fructosa
Miel
Lactosa
Jarabe de malta
Maltodextrina
Maltosa
Jarabe de arce
Melasa
Azúcar mascabado
Piloncillo (panocha)
Jarabe de maíz refinado
Jarabe de arroz
Sorbitol
Sacarosa
Jarabe

EDUCA TU PALADAR (Y EL DE TUS HIJOS)

"El paladar se habitúa y educa, con lo que reducir la presencia de azúcar poco a poco puede ser una buena estrategia.

"El azúcar es un aditivo, igual que la sal, que se pone en las comidas.

Es mejor reducir el azúcar que usar sustitutivos, como los polialcoholes (sorbitol, manitol, lactitol, etc.) o edulcorantes (aspartamo, sacarina, ciclamato, etc.) ya que modifican el sabor natural de los alimentos".

En cuanto a los niños lo mejor es "no iniciar a los niños en el mundo dulce".

PIENSA EN EL AZÚCAR COMO UN ADEREZO

Usar el azúcar como una especia o hierba aromática. "¿Cuántas veces usas pimentón picante? ¿Y hierbabuena, albahaca, nuez moscada, etc. ? ¿Y en qué cantidad?"

Con el azúcar (el de nuestro azucarero) debiera seguir un patrón.

Y en la repostería: la mayoría de recetas pueden hacerse con menos azúcar.

"Se puede reducir entre 1/3 y $\frac{1}{2}$ de azúcar en muchas recetas y seguirá rico.

Los postres mejor déjalos para el fin de semana, celebraciones es
cuando se sale a un restaurante.

Haz que el postre dulce sea algo especial, pero de verdad".

NO METAS LA TENTACIÓN EN CASA

¿Cuál es la mejor manera de evitar picar unas galletas a media tarde, un *snack* de chocolate mientras ves una película o beber un refresco azucarado cuando tienes sed? Pues la más lógica: no tenerlos al alcance de la mano.

También que debemos ser conscientes de que estos productos –bebibles o comestibles– "deberían ser de consumo ocasional para ocasiones especiales (días festivos, cumpleaños, etc.)".

Cuánta azúcar comemos?

01
POST
alimmenta

EL GLUTEN

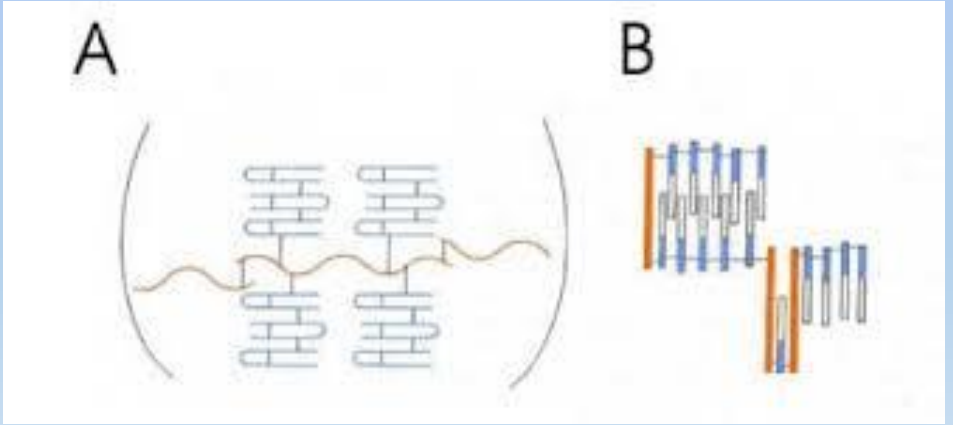
Sin gluten, es más sano?

NUEVO
SIN GL
celíacaporsorpresa
Gerblé
Reina
Postres
FLAN
DE HUEVO
SIN AZÚCARES
AÑADIDOS
SIN
GLUTEN
NETO 400g (4x100g)
HACENDADO
CHOCOLATE
EXTRAFINO
con Leche
Bajo
Lacto
SIN
GLUTEN
BIMBO
¡NUEVO!
NOVO!
Sin/Sem
Gluten
Sin Lactosa
Sem
Lactose
PIZZA
SIN GLUTEN
cocida al horno de piedra
Jamón y queso
Fibra
24 H.
soluble
Ensaladilla
Cangrejo
Natural
Negro
85%
CAÑA
fibra
Baja en Grasa
Almendra
FRITA
Marcona
Tomate
frito
Estilo Casero
Sin
Gluten
Blanco
SIN
GLUTEN

¿Qué es el gluten?

¿Qué es el gluten?

El gluten es una glucoproteína amorfa que se halla en la semilla de muchos cereales combinada con almidón.



Qué es el gluten.

En una proteína compuesta

de gluteina y gliadina, la cual representa

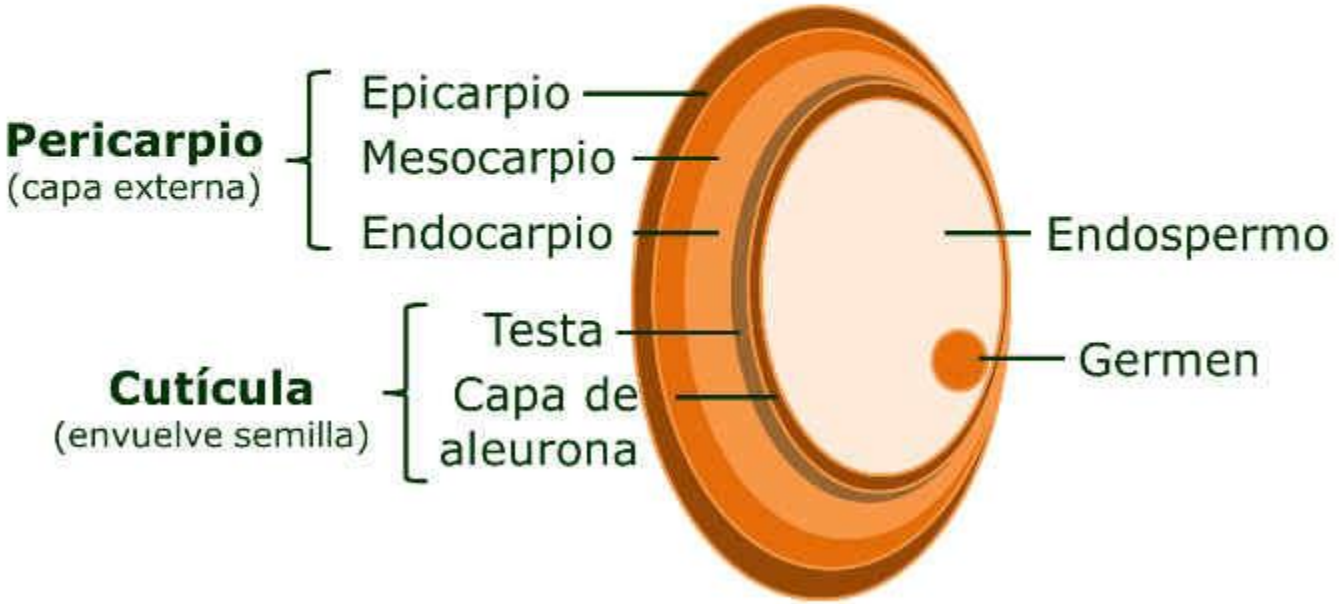
el 80% de las proteínas del trigo.

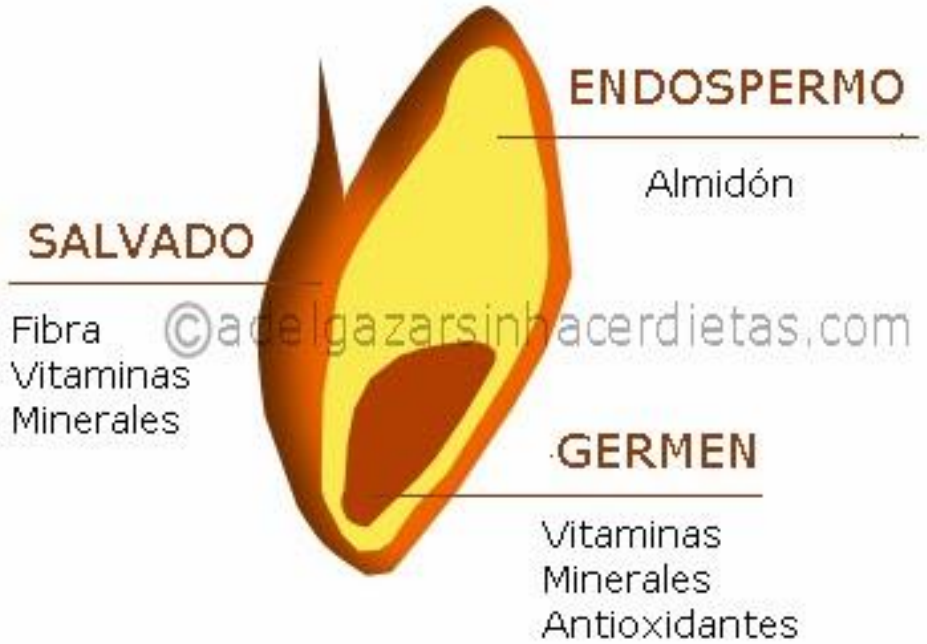
También presente en

cebada, centeno, avena, maíz, arroz.

PARTES DE LOS CEREALES

Elaborado por Botanical-online.com





©adelgazarsinhacerdietas.com

Qué es el gluten.

No nos confundamos en su utilización en la cocina sin gluten.

La ciencia ha demostrado que solo el gluten contenido en el trigo, principalmente, la cebada y el centeno, son tóxicos para quienes padecemos Enfermedad Celiaca.

El arroz y el maíz, son los cereales que podemos consumir sin problema.

Qué es el gluten.

Dentro del gluten hay dos fracciones:

La tóxica se llama **prolamina** de forma genérica, pero recibe distintos nombres en función del cereal.

Qué es el gluten.

Gliadina es la fracción tóxica del gluten del trigo y otros cereales del género "Triticum".

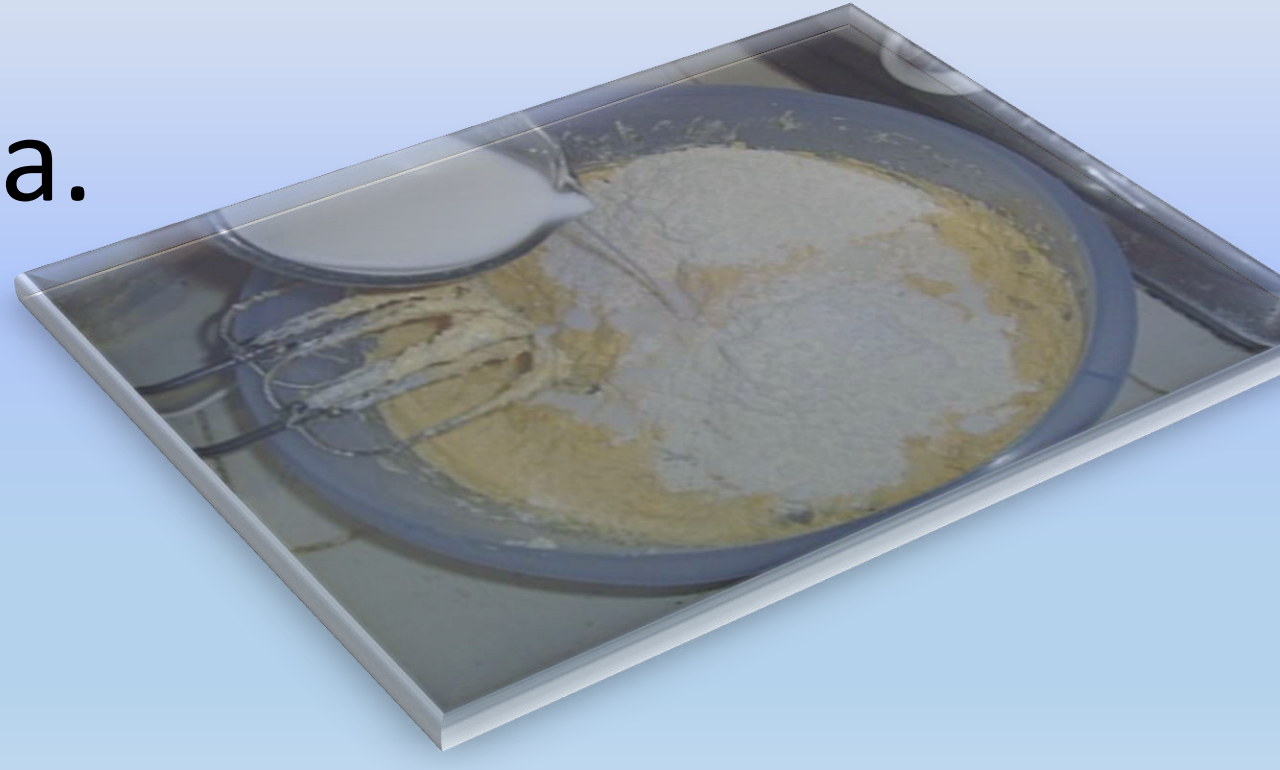
Hordeina es la fracción tóxica de la cebada

Qué es el gluten.

Secalina, se llama el gluten del centeno

Avenina, el de la avena.

Zeína, en el maíz.



Qué es el gluten.

El **gluten** es la proteína responsable de la elasticidad de la masa de harina que permite su fermentación y, por tanto, hace que el pan adquiera sus características tan agradables

La Dieta sin gluten

- Es una moda
- Sirve para bajar de peso

O no!!!!!!

Muchos de los productos "sin gluten" que se venden en los supermercados son poco saludables.

Muchas ocasiones las modas alimentarias sirven para sacar rédito económico de ellas, la industria de los ultraprocesados se ha subido con alegría a la ola de glutenfobia de los últimos años.

La etiqueta "sin gluten" sirve para vender todo tipo de productos, tenga sentido o no.

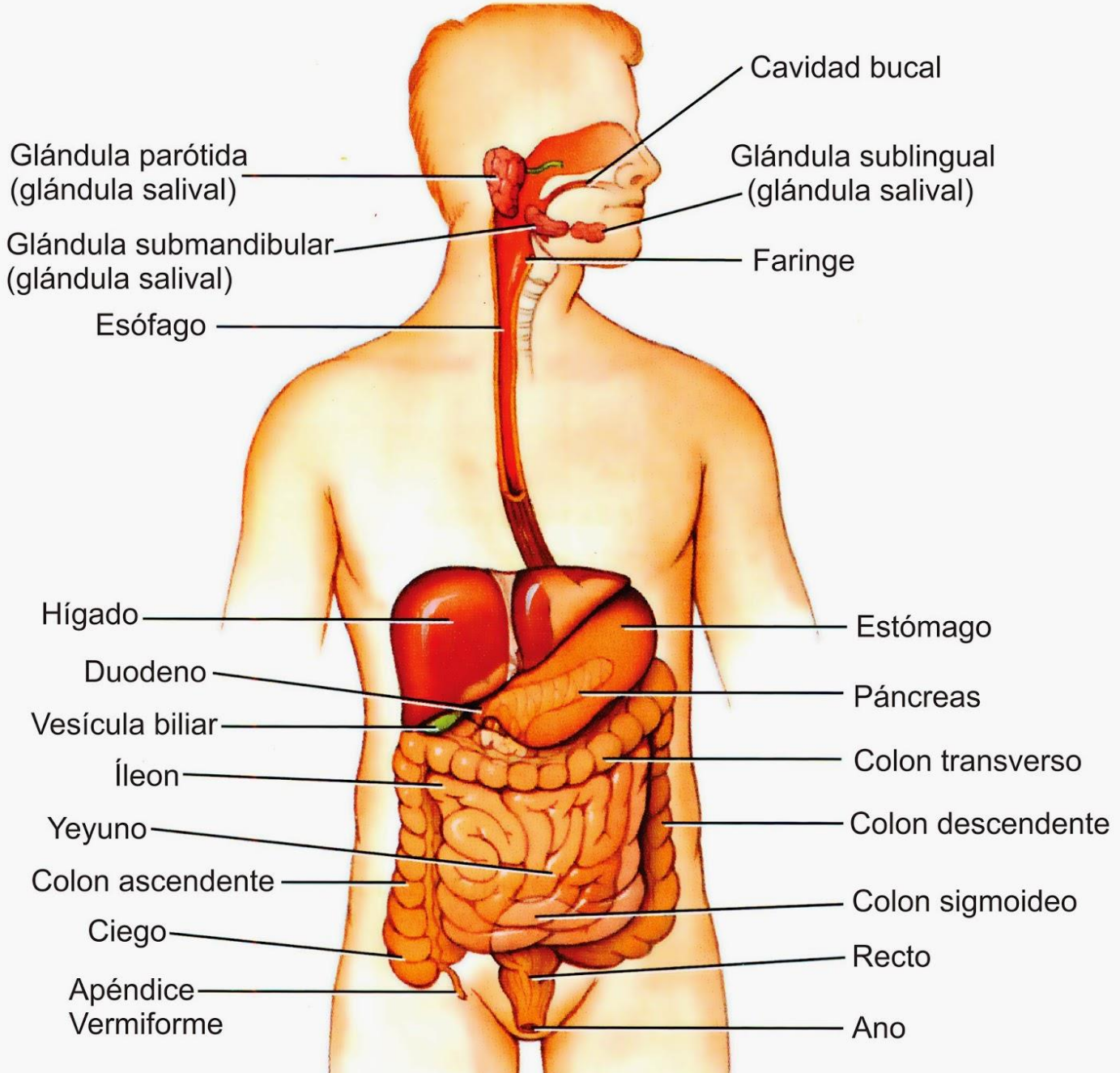
Da igual que no haya ningún motivo para rechazar los alimentos con trigo, centeno o cebada si no eres celíaco o intolerante diagnosticado: los consumidores menos informados traducen "sin gluten" como "más sano", y el reclamo funciona

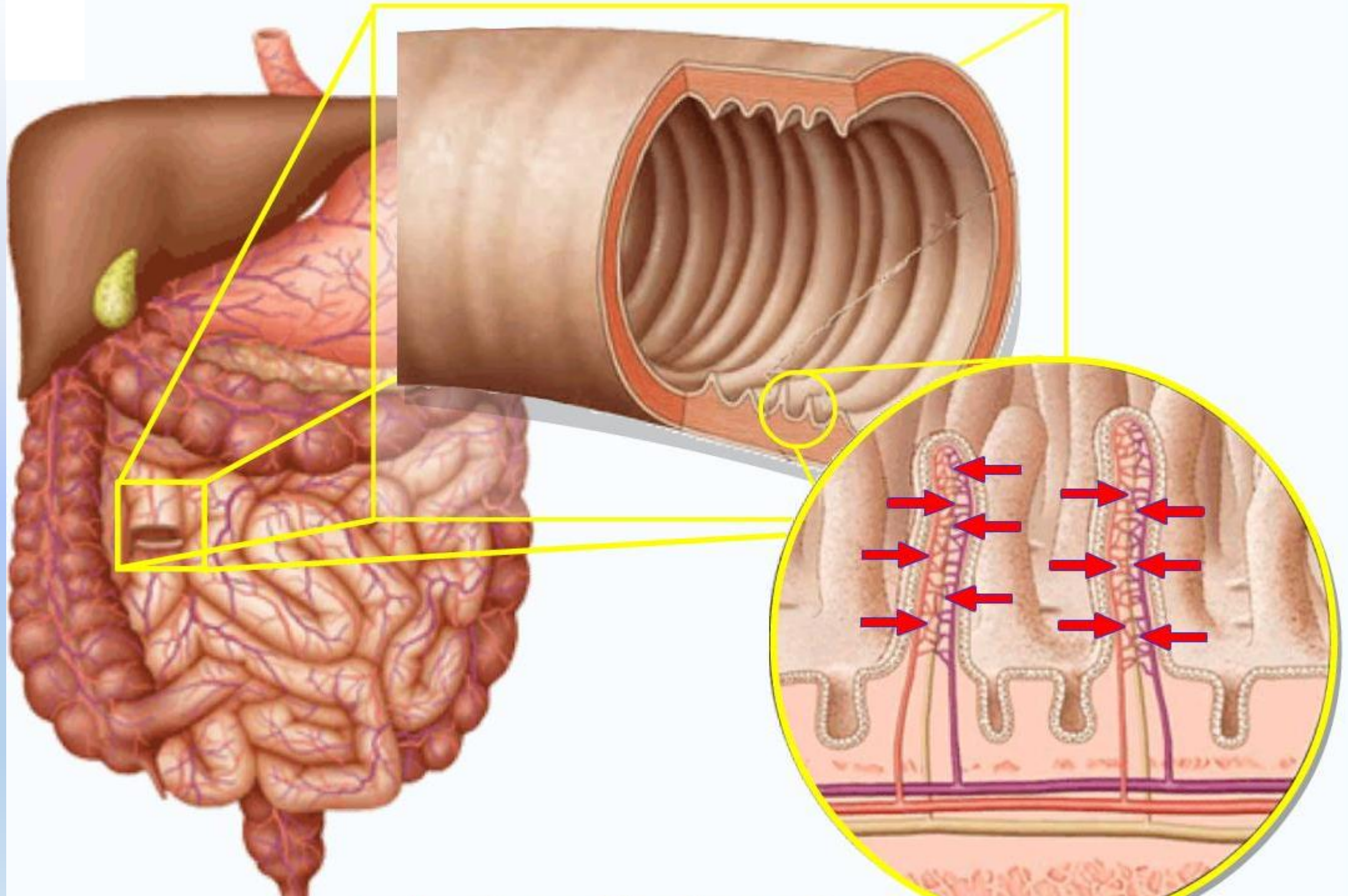
A quiénes afecta el gluten

Celiacos:

Personas predispuestas genéticamente, con una afección inmunológica, que al consumir gluten les provoca severos daños a la flora intestinal, con la consecuente falta de absorción de nutrientes, lo que deriva en una serie de trastornos en el organismo.

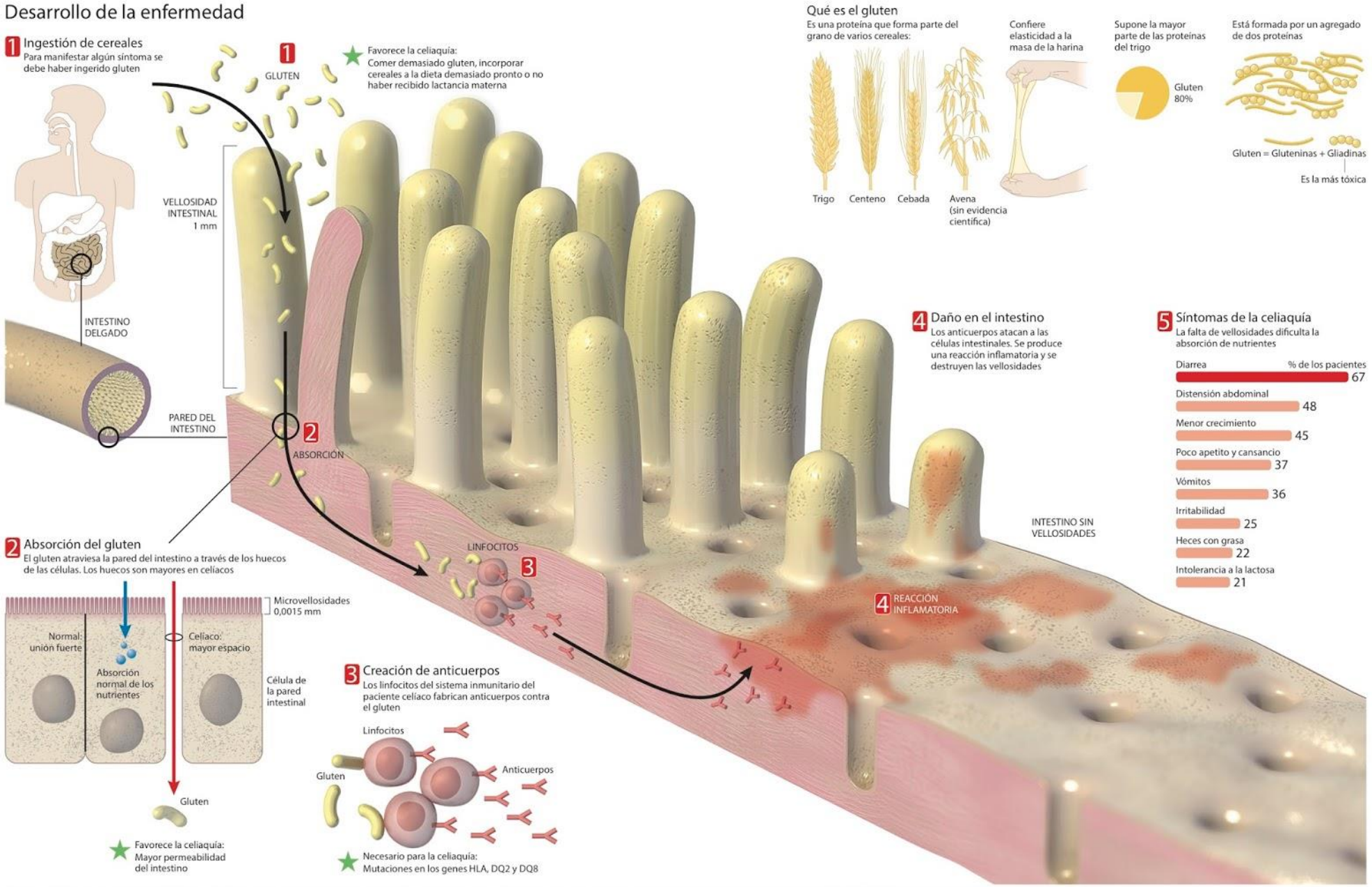
PRINCIPALES PARTES DEL APARATO DIGESTIVO





Celiaquía

Desarrollo de la enfermedad



© 2016 CLÍNICA UNIVERSIDAD DE NAVARRA. Con información del Doctor Ramón Angós, del Departamento de Digestivo.

WWW.CUN.ES

Infográfico realizado con el conocimiento médico vigente en julio de 2016.
Transcurrido un año, verifique con un especialista que la información sigue siendo correcta

La prevalencia estimada en los europeos 1%.

Más frecuente en las mujeres con una proporción 2:1.

Existe un componente genético.

Un porcentaje importante de pacientes están sin diagnosticar

En los últimos años, y gracias también a técnicas de diagnóstico más precisas, se han establecido distintos "tipos" de enfermedad celíaca en cuanto a las formas de manifestarse la enfermedad

DIAGNÓSTICO: los síntomas que produce esta enfermedad también aparecen en muchas otras enfermedades.

La confirmación del diagnóstico hoy por hoy se basa en concurrencia de sospecha clínica, serología y biopsia intestinal compatibles con la celiaquía.

Los pacientes con enfermedad celíaca tienen niveles elevados de anticuerpos contra el gluten (anticuerpos anti-gliadina, anti-endomisio, anti-reticulina y anti-transglutaminasa).

Si los niveles de estos anticuerpos en sangre están elevados, la manera de confirmar la enfermedad es estudiar una biopsia de la mucosa del intestino delgado.

TRATAMIENTO: El único tratamiento de la enfermedad celiaca es evitar todos aquellos alimentos que contengan gluten, aunque sea en cantidades mínimas. Deben evitarse estos alimentos toda la vida.

SÍNTOMAS MÁS HABITUALES: Diarrea crónica, pérdida de peso, dolor abdominal, cambios de comportamiento, cansancio...

COMPLICACIONES: La mayoría de las complicaciones de la enfermedad celíaca están en relación con los déficits nutricionales secundarios a la alteración de la absorción de los alimentos: osteoporosis, baja talla o retraso del crecimiento, malformaciones congénitas en hijos de madres celíacas no tratadas durante el embarazo, mareos y convulsiones, etc.

También se ha relacionado la enfermedad celíaca con algunos cánceres de intestino (linfoma, adenocarcinoma)

¿Qué puede o no comer un celiaco?

Según los cánones internacionales sobre la Dieta Sin Gluten son **alimentos seguros**:

- Arroz
- Maíz
- Café de grano
- Tortillas de maíz
- Soya
- Frutas
- Verduras
- Leguminosas
- Carnes
- Azúcar

Son Prohibidos o Inseguros

- Trigo
- Cebada
- Centeno
- Avena
- Trigo durum,
- Sémola,
- Kamut
- Espelta.

- Panes
- Crotones
- Pastas
- Carnes procesadas
- Caldos o sopas concentradas
- Imitación de tocino frito
- Rellenos
- Empanizados
- Productos marinados
- Aderezos
- Almidón o harina para espesar
- Hostias de comunión
- Imitación de mariscos
- Salsas

Son Prohibidos o Inseguros

Son Prohibidos o Inseguros

Bebidas destiladas.

- Se obtienen por destilación o maceración de las bebidas fermentadas, con lo que se consigue aumentar el porcentaje de alcohol. Pueden contener también azúcares simples en diversas proporciones.
- Son los llamados licores (ginebra, whisky, vodka, ron, etc).

- Contienen una alta concentración de alcohol, en torno a los 40 grados.

Contaminación Cruzada

Contaminación Cruzada

SUBWAY
BURGER KING

Precios Inflados

FACE

Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España

Celíacos
de España

SEGURIDAD
ALIMENTARIA

Trabajar de la mano de las asociaciones

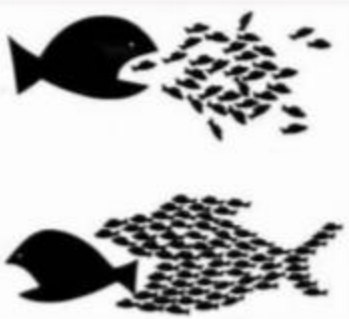
ASOCIACION CELIACA DE LA RIOJA

ACEPA
Asociación Celiaca Principado de Asturias

ACCLM
ASOCIACIÓN DE CELIACOS
DE CASTILLA - LA MANCHA

ASOCIACION DE CELIACOS DE MURCIA
ACMU

ACIB
ASOCIACIÓN DE CELÍACOS
DE LAS ISLAS BALEARES



ACEX
Asociación de Celiacos de Extremadura

aceme
Asociación Celíaca de Melilla

ASOCIACION DE CELIACOS DE GALICIA
ACEGA

ACECAN
Asociación de Celiacos de Cantabria

Federación de
Asociaciones de
Celiacos de Andalucia

Acecova
Asociación de Celíacos
de la Comunidad Valenciana

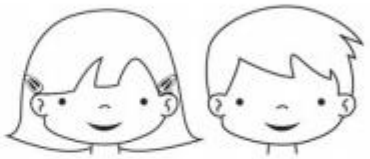
Asociación de
Celíacos de Navarra

ACECALE
Asociación Celiaca de Castilla y León

Madrid
Sin
Gluten

asociación
celíacos

FACE
FACE.
FEDERACIÓN DE ASOCIACIONES DE CELIACOS DE ESPAÑA
ALIMENTOS APTOS PARA
Celiacos
LISTA OFICIAL FACE 2017



Chiquilista
2017
LISTA DE ALIMENTOS APTOS PARA CELIACOS
FACE

2.5. Programa analíticas Seguridad Alimentaria

RESTAURANTES

Con convenio

Sin convenio

Estas dos etiquetas lo que me están asegurando es que tienen menos de 10 partes por millón de gluten.

Legislación

- Reglamento Nº (UE) 41/ 2009 → Reglamento Nº (UE) 828/ 2014
- Reglamento Nº (UE) 1169/ 2011
- Real Decreto Nº 126/ 2015

FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España

Reglamento Nº (UE) 828/2014

Regula las menciones información a los consumidores sobre la ausencia o la presencia reducida de gluten en los alimentos

- "sin gluten" solamente < de **20 ppm** de gluten
- "muy bajo en gluten" contengan trigo, centeno, cebada (híbridos) y avena* o que contengan uno o más ingredientes hechos a partir de estos cereales, que se hayan procesado específicamente para reducir su contenido de gluten **<100 ppm** de gluten en el alimento tal como se vende al consumidor final

- "Adecuado para las personas con intolerancia al gluten"
- "Adecuado para celíacos"

- "Elaborado específicamente para personas con intolerancia al gluten"
- "Elaborado específicamente para celíacos"

a) Reducir el contenido de gluten de uno o varios ingredientes que contienen gluten
b) Sustituir los ingredientes que contienen gluten por otros ingredientes exentos

FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España

Reglamento Nº (UE) 1169/2011

14 alérgenos de declaración obligatoria

Reglamento Nº (UE) 1169/2011

- Modifica las disposiciones de etiquetado de los alimentos en la Unión Europea para permitir a los consumidores **elegir con conocimiento de causa** y utilizar los alimentos de forma segura.
- Libre circulación de los alimentos producidos y comercializados legalmente.
- Aplicable desde el 13 de diciembre de 2014
  - Toca 3 temas:
    - Productos Envasados
    - ⚠ Productos No Envasados
    - Venta a Distancia

PRIMEROS

ENSALADA DE ESPINACAS NUECES Y QUESO DE CABRA			6,00 €
ENSALADA MIXTA			6,00 €
ENSALADA DE TOMATE , PALMITOS , AGUACATE Y SEMILLAS			7,00 €
ESPÁRRAGOS DE NAVARRA CON MAYONESA Y VINAGRETA			6,00 €
REVUELTO DE AJETES CON GAMBAS			6,50 €
JAMÓN DE BELLOTA	½ RACIÓN 7,00 €	RACIÓN ENTERA	12,00 €
EMBUTIDOS IBÉRICOS	½ RACIÓN 6,50 €	RACIÓN ENTERA	11,00 €
QUESO "IDIAZABAL"	½ RACIÓN 3,50 €	RACIÓN ENTERA	6,50 €
SOPA DE POLLO			5,00 €
SOPA DE PESCADO			6,00 €
PATATAS BRAVAS			5,50 €
RACIÓN DE RABAS			6,50 €
RACIÓN DE TXISTORRA			5,00 €
PATÉ CON PAN DE PASAS			6,50 €
CHORIZOS A LA SIDRA			5,50 €
FRITOS VARIADOS UNIDAD			1,20 € UNIDAD

EN CADA PLATO HAY INFORMACIÓN SOBRE LOS INGREDIENTES QUE CONTIENEN O PUEDEN CONTENER TRAZAS DE ALERGENOS

Ejemplo de calidad nutricional de los productos elaborados

PAN <u>CON</u> GLUTEN INDUSTRIAL: 16 ingredientes (0,14 €/ 100/ gr)

INGREDIENTES: Harina integral de trigo, agua, levadura, azúcar, fibra de trigo, gluten de trigo, aceite de girasol (1%), sal, vinagre, harina de habas, emulgentes (E-472e, E-471), corrector de acidez (E-341iii), antioxidante (E-300), conservantes (E-282, E-202). Trazas de semillas de sésamo y soja.

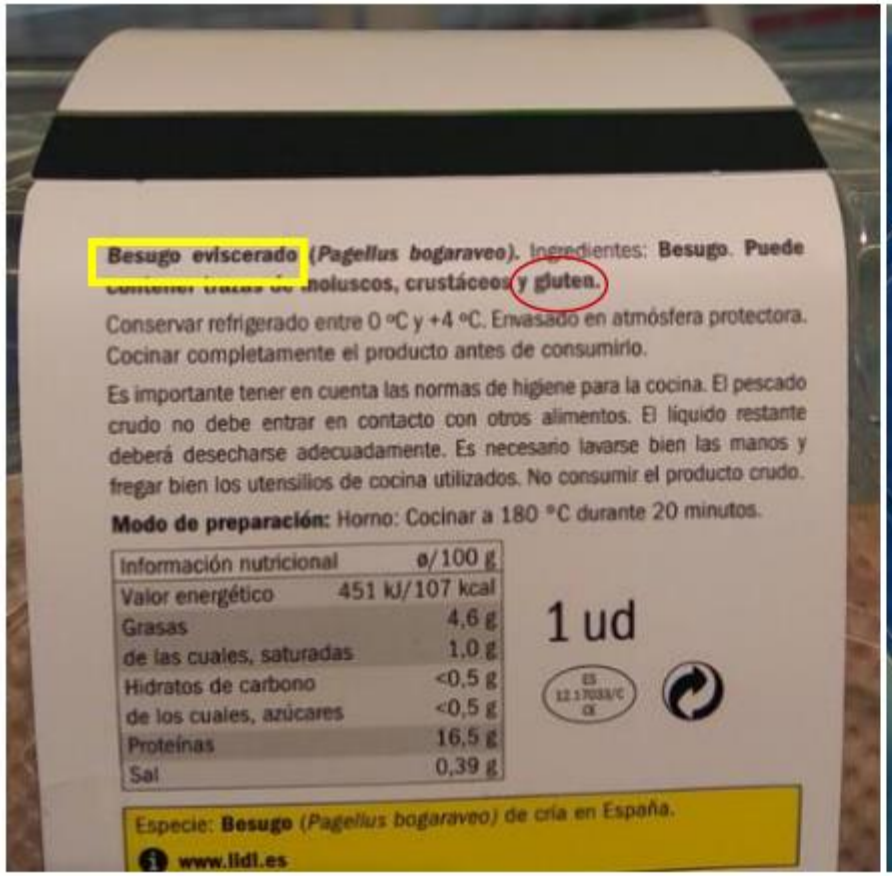
PAN <u>SIN</u> GLUTEN INDUSTRIAL: 25 ingredientes (1,34€/ 100/ gr)

ES Biscotes. Sin gluten. Ingredientes: almidón de maíz, agua, azúcar, **huevo** líquido pasteurizado, margarina (grasas vegetales (palma, coco), aceite vegetal de girasol, agua, emulgente (monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos), acidulante (ácido cítrico), conservador (sorbato potásico), aromas, colorante (carotenos)], levadura, espesante (goma xantana), emulgente (ésteres monoacetil y diacetil tartáricos de monoglicéridos y diglicéridos de ácidos grasos), sal, conservador (propionato sódico), antioxidante (ácido ascórbico), gasificantes (difosfatos, carbonatos de sodio). Conservar en lugar fresco y seco. Consumir preferentemente antes del:/Lote: ver envase.

PAN SIN GLUTEN CASERO: 7 ingredientes (bajo coste)

Ingredientes: harina integral de trigo sarraceno, harina de arroz, harina de maíz, psyllium, agua, levadura, sal

Ejemplos de etiquetado como medida preventiva



¿14 alérgenos en una barra de pan?

Ejemplos de etiquetado excesivo