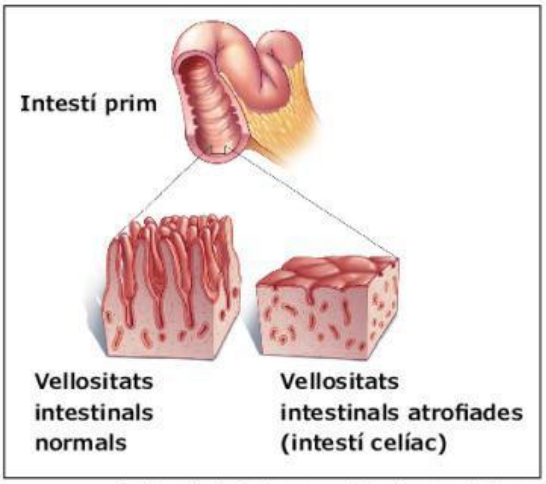
ACTIVITAT 1. SENSE GLUTEN

Llegeix el text següent i respon a les preguntes:

El gluten és una proteïna present a la llavor dels cereals següents: blat, sègol, ordi, espelta i determinades varietats de civada. El gluten es troba als aliments elaborats amb aquests cereals i també a un gran nombre de productes processats, ja que és un ingredient que aporta volum i esponjositat.



Imatge adaptada de newsnetwork.mayoclinic.org

La celiaquia és una malaltia crònica que es presenta en persones genèticament predisposades, en les quals el sistema immunitari reacciona a la ingesta de gluten i ataca les vellositats de l'intestí prim encarregades d'absorbir els nutrients dels aliments. La celiaquia, si no es tracta adequadament, pot provocar problemes greus de salut. Actualment l'únic tractament vàlid consisteix a evitar, estrictament i de per vida, el consum de gluten a la dieta, per tal de permetre la recuperació de l'intestí prim, la desaparició dels símptomes i una reducció del risc de patir complicacions.

Les indicacions «sense gluten» o «apte per a celíacs» a l'etiquetatge d'un aliment garanteixen que el producte conté una quantitat de gluten inferior a 20 parts per milió (20 mg/kg), llindar de seguretat que els estudis científics estableixen per als celíacs.



Logotips que permeten identificar aliments aptes per a celíacs

Text adaptat de: *Guia pràctica: la celiaquia a l'escola.* Associació Celíacs de Catalunya i Agència Catalana del Consum.

LIVEWORKSHEETS

ACTIVITAT 1. SENSE GLUTEN

1. Entre els símptomes de la malaltia celíaca hi pot haver la pèrdua de pes, l'anèmia o el retard del creixement.

Aquests símptomes poden aparèixer perquè, quan les persones celíaques no segueixen una dieta adequada, el seu organisme pateix una manca...

a. d'aigua.

b. de gluten.

c. de nutrients.

d. d'anticossos.

2. Les etiquetes dels aliments han d'informar de la llista d'ingredients del producte i indicar els que puguin provocar al·lèrgies alimentàries.

A continuació es mostren els ingredients que apareixen a l'etiqueta d'un aliment:

> ***Ingredients:*** *farina de blat, farina d'arròs, sucre, oli vegetal de palma, llet pasteuritzada, mel, gasificants i aromes.*
> ***Conté llet i gluten.***

Quin dels ingredients següents, presents en aquesta etiqueta, conté gluten?

a. El sucre.

b. La farina de blat.

c. La llet pasteuritzada.

d. L'oli vegetal de palma.

LIVEWORKSHEETS

ACTIVITAT 1. SENSE GLUTEN

3. La normativa prohibeix utilitzar la indicació «sense gluten» a l'etiquetatge dels aliments que, de forma natural, no contenen gluten.

En quin dels aliments següents està prohibit incloure la indicació «sense gluten» al seu etiquetatge?

a. En la llet.

b. En la pizza.

c. En les galetes.

d. En les llaminadures.

4. La contaminació creuada és el procés mitjançant el qual un aliment, inicialment sense gluten, l'incorpora en entrar en contacte amb aliments o restes d'aliments que contenen gluten. Aquesta contaminació es pot produir tant durant l'elaboració del producte com en la seva manipulació en comerços, cuines, etc.

Marca amb una X a SÍ o NO, segons correspongui.

Quina o quines de les accions següents poden provocar contaminació creuada per gluten?		SÍ	NO
4.1	Utilitzar els mateixos estris per cuinar tots els aliments.		
4.2	Guardar el menjar sense gluten a la nevera dins d'un envàs tancat.		
4.3	Netejar les superfícies de treball de la cuina utilitzant paper d'un sol ús.		
4.4	Fregir un aliment sense gluten aprofitant l'oli utilitzat per cuinar altres aliments.		

LIVEWORKSHEETS

ACTIVITAT 1. SENSE GLUTEN

5. Quina de les preguntes següents es podria respondre mitjançant una investigació científica experimental?

a. Quin nivell d'informació té la població sobre la malaltia celíaca?

b. Quina varietat d'ordi conté una quantitat més elevada de gluten?

c. Quin percentatge de la població catalana ha estat diagnosticada com a celíaca?

d. Quina és l'opinió dels consumidors sobre l'etiquetatge dels aliments sense gluten?

6. Si en l'etiqueta d'un aliment apareix la llegenda «Molt baix en gluten», vol dir que és un producte elaborat a partir d'un cereal amb gluten o que conté algun ingredient elaborat a partir d'aquest, però que s'ha processat de manera que el producte final pot contenir com a màxim 100 ppm (parts per milió) de gluten.



Recomanaries el consum d'aquest producte a una persona celíaca?

a. Sí, perquè aquest aliment conté una quantitat molt baixa de gluten.

b. Sí, perquè les persones celíaques poden consumir de manera segura aliments que continguin entre 20 i 100 ppm de gluten.

c. No, perquè les persones celíaques han de consumir aliments i begudes que portin a l'etiqueta la indicació «0,0».

d. No, perquè les persones celíaques han d'evitar consumir aliments que continguin més de 20 ppm de gluten.

LIVEWORKSHEETS