

A tener en cuenta:

- ✓ El trigo es un cereal perteneciente a la familia de las gramíneas, como el centeno, el maíz, el arroz, la avena, la cebada, etc.
- ✓ Junto al arroz y el maíz es uno de los cereales de mayor consumo en el mundo.
- ✓ Existen numerosas variedades de trigo. La mayoría de variedades cultivadas pertenecen a las especies:
 - Triticum durum: trigo duro que se utiliza para la fabricación de pastas alimentarias.
 - Triticum aestivum: trigo blando que se utiliza para la fabricación de harinas destinadas a la panificación.
- ✓ De todos los cereales destinados a la alimentación humana es el más alergénico.
- ✓ Las proteínas del trigo son:
 - o Albúminas (3-5%)
 - o Globulinas (6-10%)
 - o Gliadina (40-50%)
 - o Glutenina (30-40%)
- ✓ Las fracciones hidrosolubles (albúmina y globulina) son las más implicadas en los procesos alérgicos.

¡Recordad! Los listados se ofrecen a título orientativo y pueden no ser exhaustivos. Esta información no ha de substituir nunca de los consejos y recomendaciones de vuestro alergólogo. La lectura del etiquetado siempre es necesaria, aunque consideremos un producto "seguro".

¿Qué debe saberse del trigo?

- ✓ La alergia a los cereales constituye un **3'3%** de todas las alergias causadas por alimentos según el estudio "Alergológica 2005".
- ✓ Hay que distinguir entre la alergia al trigo y la intolerancia al gluten (enfermedad celíaca).
- ✓ La **enfermedad celíaca** (EC) es una **intolerancia** permanente al gluten. Esta enfermedad requiere una restricción del gluten para toda la vida. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el triticale, la cebada, el centeno y la avena. Estos cereales, y sus subproductos, han de ser evitados estrictamente por las personas que padecen la enfermedad celíaca.
- ✓ Las personas **alérgicas al trigo** tienen una respuesta a la proteína del mismo **mediada por IgE**, es decir una respuesta alérgica. Estos individuos solo deben evitar el trigo.
- ✓ La mayor parte de los niños que padecen alergia al trigo llegan a **superarla** con el tiempo.

Alergia: exclusión del trigo



Trigo (*Triticum spp*) es el término que designa el conjunto de cereales, tanto cultivados como silvestres, que pertenecen al género *Triticum*; son plantas anuales de la familia de las gramíneas, ampliamente cultivadas en todo el mundo.

Contienen o pueden contener trigo*

- Bebidas, licores e infusiones en polvo*.
- Bulgur: Trigo precocinado al vapor, secado, parcialmente decortinado o triturado.
- Cacao, café instantáneo*.
- Caramelos, chicles, golosinas*.
- Carnes frías, embutidos, paté*.
- Cereales de desayuno*.
- Cerveza.
- Colorantes alimentarios y sucedáneos del azafrán*.
- Condimentos naturales* (especies y sazónados).
- Conservas* (carne, pescado, frutas, vegetales).
- Cuscús.
- Crema de leche, flanes, yogures y postres que contengan chocolate o cereales, yogures con frutas, postres que no necesiten frío, mousse de yogur o de queso, quesos para untar con adición de sabores*.
- Harina (blanca, integral, enriquecida, alta en proteínas, graham, etc.).
- Frutos secos salados y tostados*.
- Galletas, bizcochos y productos de repostería.
- Levadura en polvo*.
- Pan (barra, biscottes, rallado, migas de pan, etc).
- Pastas alimentarias (macarrones, fideos, etc).
- Pastas saladas (crackers, pretzels, etc).
- Productos precocinados y rebizados*.
- Mayonesa*.
- Margarina*.
- Salvado.
- Seitán.
- Sémola, semolina.
- Salsa de soja y otras salsas*.
- Sopas de sobre y caldos preparados*.
- Sucédáneos de pescado* (surimi).
- Azúcar glassé*.
- Chocolate y derivados.

Denominaciones que pueden contener trigo:

Amiláceos
 Amilasa
 Aromatizantes
 Aromas
 Dextrina
 Espesantes
 Estabilizadores
 Extracto de cereal
 Extractos de cereales
 Fécula vegetal
 Féculas
 Germen de cereales
 Goma vegetal
 Almidones (modificado, vegetal, gelatinizado)
 Proteína vegetal
 Proteína vegetal hidrolizada (PVH)
 Proteína vegetal texturizada (PVT)
 Saborizantes (naturales y artificiales)

Especies de trigo

Castellano	Catalán	Francés	Inglés	Nombre científico
Trigo	Blat	Blé	Wheat	Triticum
Duro/Candéal	Dur/Candéal	Blé dur	Durum	<i>Triticum durum</i>
Blando/Harinero	Tou/Fariner	Blé tendre	Soft White Wheat	<i>Triticum aestivum</i>
Einkorn	Einkorn	Einkorn	Einkorn	<i>Triticum boeoticum</i>
Emmer	Emmer	Emmer	Emmer	<i>Triticum dicoccum</i>
Espelta/Escanda	Espelta/Escanda	Épeautre	Spelt	<i>Triticum spelta</i>
Kamut	Kamut	Kamut	Kamut	<i>Triticum turgidum</i>
Triticale	Triticale	Triticale	Triticale	<i>X triticosecale</i> sp.

Denominaciones

Castellano	Català	Francés	Inglés
Albúmina de trigo	Albúmina de blat	Albumine de blé	Wheat albumen
Germen de trigo	Germen de blat	Germe de blé	Wheat germ
Gliadina	Gliadina	Gliadine	Gliadin
Globulina	Globulina	Globuline	Globulin
Gluten	Gluten	Gluten	Gluten
Glutenina	Glutenina	Glutenine	Glutenin
Malta de trigo	Malta de blat	Malt de blé	Wheat malt
Almidón de trigo	Midó de blat	Amidon de blé	Wheat starch
Almidón modificado de trigo	Midó modificat de blat	Amidon modifié de blé	Wheat modified starch
Aceite de germen de trigo	Oli de germen de blat	Huile de germe de blé	Wheat oil germ
Proteínas de trigo	Proteïnes de blat	Protéïnes de blé	Wheat protein

Otros productos no alimentarios que pueden contener trigo:

- Algunos medicamentos.
- Comida para peces, mascotas y aves de corral.
- Productos cosméticos, champú, jabón, protectores solares, cremas de manos, maquillajes, pasta de dientes.
- Pasta de moldear (Play Doh).
- Suplementos de vitaminas.

Aditivos que pueden contener trigo:

- Almidones modificados*: 1400, 1401, 1402, 1403, 1404, 1405, 1410, 1412, 1414, 1420, 1422, 1440, 1442, 1450, 1451. *El almidón abunda en alimentos amiláceos (cereales y patata), el almidón más utilizado es el obtenido del maíz.
- E 1200 Polidextrosa.
- E 306 Vitamina E. Extractos de origen natural ricos en tocoferoles; pueden ser de trigo arroz, maíz o soja.*