

A la atención de los Ministerios de Sanidad y Educación del Gobierno de España.

Madrid, 24 de septiembre de 2025

Estimados/as responsables,

Con el inicio del curso escolar y la reanudación de la actividad en comedores escolares, así como la necesidad de garantizar menús seguros en hospitales, residencias de personas mayores y centros de día, desde la Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE) queremos trasladarles información relevante sobre el consumo de lentejas por parte de personas con enfermedad celiaca.

En octubre de 2020, la **Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)** publicó una **nota informativa** en la que se advierte de la posible presencia de granos de cereales con gluten en paquetes de lentejas, debido principalmente a la rotación de cultivos con trigo, cebada o centeno, así como al uso compartido de maquinaria agrícola. A pesar de los sistemas de cribado y separación existentes, en la práctica resulta difícil garantizar la ausencia total de estos granos, especialmente en la variedad de lenteja pardina, cuyo menor tamaño dificulta aún más su detección y separación. Además, es importante tener en cuenta que pueden encontrarse granos de trigo en cualquier formato y tamaño de envase, incluso en aquellos que indican ser productos “sin gluten”. Por ello, resulta fundamental revisar siempre todos los paquetes, independientemente del gramaje y de lo que señale el proveedor.

Se puede acceder al documento oficial de AESAN a través del siguiente enlace:

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/gestion_riesgos/gluten_lentejas.pdf

Por este motivo, desde FACE consideramos fundamental recordar que:

- Las **legumbres son un producto naturalmente libre de gluten**, pero pueden contaminarse al entrar en contacto con cereales durante la producción y el envasado.
- Los procesos industriales como la **criba, la separación por densidad y la detección por color** permiten reducir, pero no eliminar por completo, la presencia de granos de cereales.
- A nivel **doméstico**, se recomienda consumir lentejas secas tras un **cribado visual y manual y un posterior lavado previo**, para garantizar su seguridad.
- En el ámbito de la **restauración colectiva (comedores escolares, hospitalarios y de residencias o centros de día)**, este cribado resulta muy difícil de realizar en la práctica, lo que plantea un riesgo añadido para la seguridad de las personas con enfermedad celiaca.

Ante esta realidad, consideramos necesario que los operadores de restauración colectiva evalúen el riesgo y, de acuerdo con sus protocolos de control interno, determinen si es posible ofrecer lentejas como plato seguro dentro de los menús sin gluten. En aquellos casos en los que no resulte viable realizar el cribado necesario y, en consecuencia, no pueda garantizarse la ausencia de granos de cereales, entendemos y apoyamos que las lentejas se retiren de las opciones destinadas al colectivo celiaco, como medida de protección de la salud. Asimismo, en estas situaciones recomendamos sustituir las lentejas por otra legumbre de características nutricionales similares, de modo



que los menús sin gluten mantengan la misma calidad y valor nutritivo que los menús basales.

Por todo lo expuesto, solicitamos:

1. Que esta información sea **tenida en cuenta en la planificación de menús escolares, hospitalarios y de residencias o centro de día**, reforzando la necesidad de un análisis de riesgo en la oferta de lentejas para personas celiacas.
2. Que se promuevan **protocolos de cribado y medidas preventivas** en los centros que ofrezcan lentejas como opción sin gluten, siempre bajo un control exhaustivo.
3. Que se desarrollen **acciones de concienciación y formación** dirigidas a personal de comedores escolares, hospitalarios y residenciales sobre la importancia de esta problemática.

Desde FACE agradecemos la labor de las instituciones públicas y de los servicios de restauración colectiva para garantizar la seguridad alimentaria de las personas con enfermedad celiaca, y reiteramos la necesidad de mantener estas recomendaciones presentes en todos los ámbitos donde se sirvan menús sin gluten.

Atentamente,
Federación de Asociaciones de Celiacos de España (FACE)