

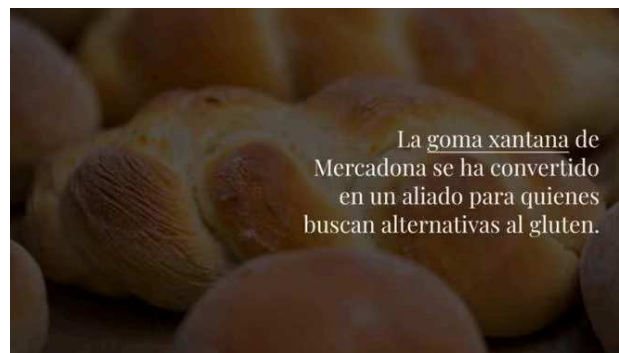
Hablamos sobre la goma xantana de Mercadona, un aditivo que sustituye al gluten

mc marie-claire.es/lifestyle/70098.html

Anna Pardo

23 de abril de 2024

La goma xantana puede ser un elemento clave en la dieta de las personas con intolerancia al gluten.



De acuerdo con datos ofrecidos por el Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), "la prevalencia de la enfermedad celíaca en España es aproximadamente de 1 por cada 100 personas". De este modo, estamos ante "la enfermedad crónica intestinal más frecuente en nuestro país". Las personas que sufren celiaquía o que tienen intolerancia al gluten deben ser cuidados con su dieta y no lo tienen fácil para comer fuera de casa, pero **cada vez hay más opciones gluten free**.

Seguir una dieta sin gluten en casa es mucho más sencillo, ya que podemos evitar la contaminación cruzada y somos más conscientes de los ingredientes de cada comida, algo que se escapa de nuestras manos en bares o restaurantes. **La goma xantana es un aditivo bajo en grasas que sustituye al gluten y que goza de gran popularidad.**



Tal como explican los expertos de Glutendence, la goma xantana es "un polvo de color crema soluble en agua fría que produce soluciones de alta viscosidad". De este modo, es un ingrediente "muy útil en la panificación sin gluten". Además, es un producto natural bastante económico.

En la web de la Agència Catalana de la Seguretat Alimentària leemos que "**no existen problemas de seguridad por el uso de la goma xantana** (E 415) como aditivo alimentario en los alimentos dietéticos para lactantes para usos médicos especiales y preparados especiales para lactantes". Así que, en principio, se trata de un componente seguro, pero te recomendamos que, si tienes dolencias intestinales, preguntes a un especialista antes de incluir este elemento en tu dieta.



Durante los últimos años, Mercadona ha tenido en sus estanterías este ingrediente. Eso sí, **ya no aparece en el listado de opciones para comprar online**. Por ende, puede ser que lo hayan descatalogado o que tan solo se pueda adquirir en puntos de venta físicos, pero no te preocupes, hay otras opciones económicas.

Por ejemplo, la goma xantana de El Amasadero cuesta 5,74 euros por 200 gr, mientras que la alternativa de Harinera El Molino desciende hasta los 4,42 euros por 250 gr. Nuestra recomendación es que acudas a tu supermercado de confianza y preguntes si disponen de este producto. Además, **puede ser que lo encuentres en panaderías o incluso herbolarios.**