

MANIPULACIÓN SEGURA DE ALIMENTOS

ACCIÓN MUNICIPAL

Dirección General de Control de la Industria Alimenticia
Ministerio de Producción, Ciencia e Innovación Tecnológica

Dirección General de Control de la Industria Alimenticia

MODULO 5

ALIMENTOS LIBRES DE GLUTEN



Objetivo

Que las personas que manipulan alimentos conozcan las principales recomendaciones para evitar la contaminación cruzada con gluten.

- 5.1 Concepto de Alimento Libre de Gluten seguro.
- 5.2 Recomendaciones para evitar la contaminación cruzada con gluten.

A lo largo de este manual, encontrarán una serie de íconos que los guiarán a través de los contenidos. Estos íconos han sido diseñados para destacar actividades prácticas, enlaces a videos, información adicional, y otros recursos relevantes sobre los temas tratados.

Cada ícono te ayudará a identificar rápidamente el tipo de recurso disponible, facilitando tu aprendizaje y permitiéndote explorar de manera más interactiva los temas abordados. Presta atención para aprovechar al máximo estos recursos!



Videos - Enlace



Noticias relacionadas



Más información



Actividad

Contenido

La importancia de saber

INTRODUCCIÓN

Saber sobre la manipulación de **Alimentos Libres de Gluten (ALG)** es fundamental para prevenir la contaminación cruzada, lo que es vital para personas celíaca o sensibilidad al gluten. Esto garantiza la seguridad alimentaria generando confianza en los consumidores al elegir productos sin gluten. Estar informado es clave para crear un entorno alimentario seguro y responsable.

Celiaquía en Argentina



GLUTEN
FREE

La enfermedad celíaca es un trastorno autoinmune que afecta a un porcentaje significativo de la población en Argentina. Según datos de la Asociación Celíaca Argentina (ACA), se estima que alrededor del 1% de la población sufre de esta enfermedad, lo que equivale a aproximadamente 450,000 personas. Sin embargo, se calcula que solo el 20% de los diagnosticados ha recibido un diagnóstico adecuado, lo que indica un gran número de personas que viven sin saber que tienen la enfermedad.

Además, un estudio publicado en 2020 reveló que la prevalencia de la enfermedad celíaca ha aumentado en las últimas décadas, lo que podría deberse a una mayor conciencia y mejores métodos de diagnóstico. La detección temprana y el diagnóstico son cruciales, ya que la adherencia a una dieta estricta sin gluten es la única forma efectiva de manejar la enfermedad.



Alimento Libre de Gluten

¿QUÉ ES LA CELIAQUÍA?

La celiacía es una enfermedad crónica autoinmune producida por la intolerancia permanente al gluten en individuos genéticamente predispuestos. Puede aparecer en cualquier momento de la vida, desde la niñez hasta la adultez avanzada, y afecta aproximadamente al 1% de la población. En Argentina, se estima que 1 de cada 167 personas adultas son celíacas, mientras que en la niñez la prevalencia es aún mayor (1 de cada 79). Por su parte, algunos estudios reflejan que la frecuencia de la Enfermedad Celíaca (EC) en mujeres es entre dos y tres veces mayor que en hombres.

La legislación de nuestro país - el Código Alimentario Argentino (CAA) - define un Alimento Libre de Gluten (ALG) como:

Alimento preparado únicamente con ingredientes que, por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración, no contiene las prolaminas procedentes del gluten. También define un límite máximo de tolerancia de 10 mg de gluten por kg de alimento, para asegurar que la salud de las personas celíacas no se vea afectada.

Las Autoridades Sanitarias evalúan y autorizan a los alimentos industrializados para su comercialización como libre de gluten. Por su parte, la ANMAT publica el **Listado Integrado de ALG**, herramienta de consulta pública y gratuita que consolida la información acerca de todos los ALG autorizados para su comercialización en el territorio argentino.



Hace click para ver más info



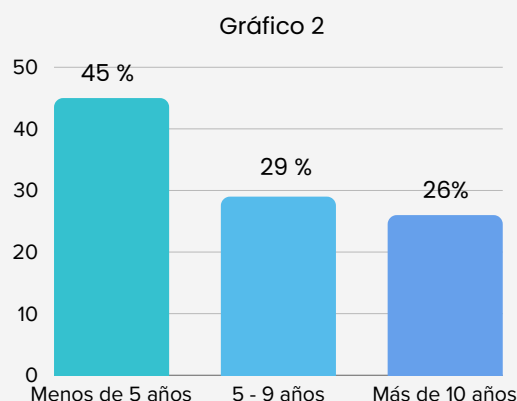
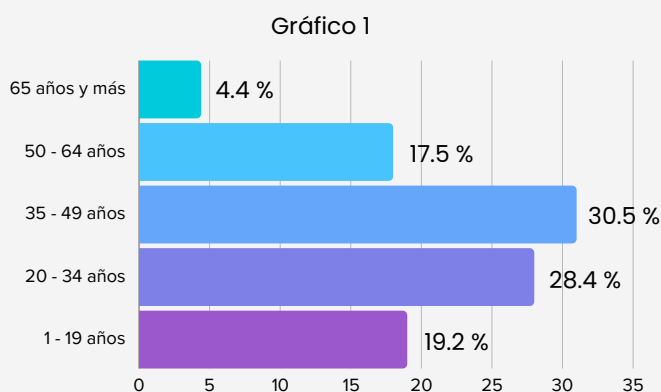
La cantidad y variedad de ALG en dicho listado se ha incrementado sustancialmente en los últimos 10 años, aumentando de 1.663 productos a los más de 21.000 que pueden encontrarse en la actualidad.

Según la última encuesta realizada por ANMAT en el 2020, de las 5.758 personas que participaron de la encuesta, el 81,6% eran mujeres y el 18,4% hombres. En cuanto a los grupos de edad, se obtuvo una mayor participación de adultos/as entre 20 y 49 años (58,9%) (Gráfico 1). La media de edad de los/las participantes fue de 35 ± 17 años.



● Mujeres 81.6% ● Hombres 18.4%

En cuanto al tiempo transcurrido desde el diagnóstico, se observó que si bien el rango fue muy amplio (desde menos de un año hasta 40 años), cerca de la mitad de las personas encuestadas fueron diagnosticadas hace menos de 5 años (Gráfico 2).



Se observó que 8 de cada 10 personas encuestadas siguió adecuadamente la alimentación libre de gluten. Al analizar el grupo de adolescentes de entre 10 a 19 años, esta cifra se elevó a 9 de cada 10. El gluten provoca la lesión y atrofia de las vellosidades del intestino delgado y esto dificulta la absorción de nutrientes.

Pueden variar significativamente de una persona a otra, o incluso estar ausentes. Los síntomas más comunes son:

SINTOMAS

- Diarrea crónica o malabsortiva.
- Distensión abdominal y dolor.
- Pérdida de peso. Desnutrición.
- Anemia.
- Aftas orales.
- Constipación.
- Abortos a repetición.
- Parestesias, tetania, calambres.
- Menarca tardía o precoz.
- Reflujo gastroesofágico.
- Trastornos del esmalte dental.
- Caída del cabello, uñas quebradizas.
- Osteoporosis y fracturas óseas con traumas mínimos.
- Cefalea, depresión.
- Convulsiones con calcificaciones occipitales.

DIAGNOSTICO

En principio se requiere un análisis de sangre, en el que se incluye el anticuerpo Antitransglutaminasa IgA. Luego, el diagnóstico se confirma a través de una biopsia intestinal, que debe efectuarse siempre antes de iniciar el tratamiento. La detección temprana y el tratamiento oportuno son fundamentales para evitar complicaciones secundarias a largo plazo.



Hace click
para ver el
video



TRATAMIENTO

Hasta el presente no existe terapia farmacológica para tratar la enfermedad. El único tratamiento efectivo consiste en realizar una dieta estricta libre de proteínas tóxicas (comúnmente llamadas gluten) que deberá implementarse inmediatamente luego de confirmar el diagnóstico y deberá mantenerse de por vida.

La Secretaría de Gobierno de Salud, a través de la ANMAT, publica un **Listado de Alimentos Libres de Gluten (ALG)**, en el cual pueden verse aquellas marcas de alimentos y productos industrializados que fueron inscriptos con el logo en el envase del alimento, como Libres de gluten o Sin TACC, por lo tanto, pueden ser consumidas por las personas celíacas.

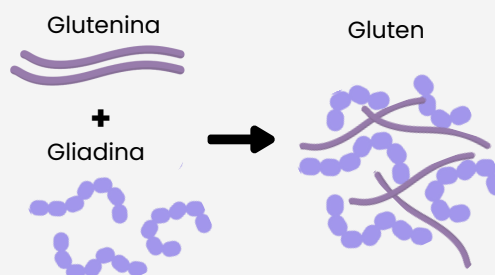


Hace click
para ver más
info



¿Qué es el gluten?

El gluten es una red integrada por un grupo de proteínas (gluteninas y gliadinas) que se encuentran en forma natural en el grano de **trigo, avena, cebada y centeno**, de allí surge su asociación con la sigla **TACC**.



Durante el proceso de amasado, las proteínas de estos cereales se mezclan con agua y forman una masa (red de gluten) elástica, fuerte y extensible que favorece la retención de los gases (dióxido de carbono) que se generan durante la fermentación de las levaduras, produciendo un aumento en el volumen de las piezas y una miga esponjosa.

Los alimentos y bebidas industrializadas pueden contener gluten en su composición, ya sea como ingrediente principal (trigo, avena, cebada o centeno) o formando parte de aditivos, como espesantes, colorantes, aromatizantes, etc.

Es importante saber que también un alimento que naturalmente no lo contiene puede entrar en contacto con gluten durante el proceso de elaboración, a través de superficies, equipos, manipulador, transporte, etc., produciéndose así una contaminación cruzada del producto.

Por ello, las personas celíacas únicamente deben consumir aquellos alimentos que hayan sido evaluados y autorizados como "libre de gluten" por las Autoridades Sanitarias y se encuentren en el Listado Integrado de ANMAT.

5.1 CONCEPTO DE ALIMENTO LIBRE DE GLUTEN SEGURO

El Código Alimentario Argentino, define en su artículo 1383 como Alimento Libre de Gluten:

Se entiende por **Alimento Libre de Gluten (ALG)** el que está preparado únicamente con ingredientes que por su origen natural y por la aplicación de buenas prácticas de elaboración que impidan la contaminación cruzada (no contiene prolaminas procedentes del trigo, de todas las especies de *Triticum*), de trigo duro, centeno, cebada, avena ni de sus variedades cruzadas. **El contenido de gluten no podrá superar el máximo de 10 mg/Kg.** Estos productos se rotularán con la denominación del producto que se trate seguido de la indicación "**libre de gluten**" debiendo incluir además la leyenda "**Sin TACC**" en las proximidades de la denominación del producto con caracteres de buen realce, tamaño y visibilidad.

También contempla en el artículo 1383 bis la utilización de los logos oficiales:

Los productos alimenticios Libres de Gluten que se comercialicen en el país deben llevar, obligatoriamente impreso en sus envases o envoltorios, de modo claramente visible, el símbolo que figura a continuación y que consiste en un círculo con una barra cruzada sobre tres espigas y la leyenda "SIN GLUTEN" en la barra admitiendo dos variantes:

- A color: círculo con una barra cruzada rojos (pantone - RGB255-0-0) sobre tres espigas dibujadas en negro con granos amarillos (pantone - RGB255-255) en un fondo blanco y la leyenda "SIN GLUTEN".
- En blanco y negro: círculo y barra cruzada negros sobre tres espigas dibujadas en negro con granos blancos en un fondo blanco y la leyenda "SIN GLUTEN".



Reducción mínima
de 11 mm

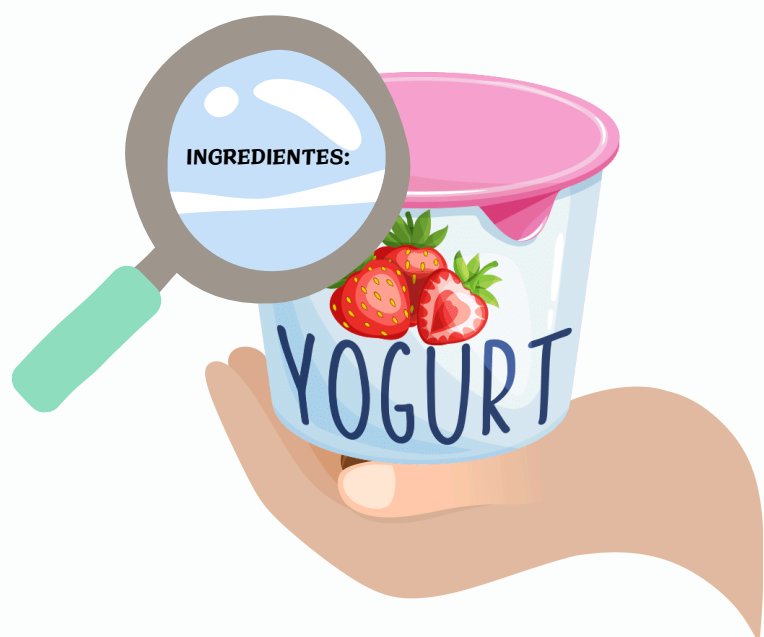
A continuación, a modo de ejemplo, se muestra cómo quedaría rotulada una mermelada libre de gluten:



Para consumir A.L.G. seguros es muy importante leer con atención el rótulo de los alimentos. Otras leyendas como “Gluten Free, Nao Contem Gluten, Sin Gluten, Apto Celíaco” u otros símbolos distintos a los indicados arriba, no están permitidos por la normativa nacional. Estas leyendas podrían indicar que esos alimentos no están autorizados como “libres de gluten” en nuestro país y por lo tanto, no se puede garantizar su seguridad.

Por otro lado, observar la lista de ingredientes o la información nutricional no resultan herramientas recomendables para la selección de ALG. A su vez, la ANMAT publica un listado integrado que consiste en una base de datos compuesta por aquellos alimentos libres de gluten autorizados para su comercialización en todo el país. Este listado se construye a partir de la información brindada por las autoridades sanitarias provinciales, el Instituto Nacional de Alimentos (INAL), el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (SENASA) y el Instituto Nacional de Vitivinicultura (INV) y se actualiza en forma permanente.

Se encuentra disponible en la página web de ANMAT por lo que es de acceso público y totalmente gratuito.



Hace click
para ver el
enlace



5.2 RECOMENDACIONES PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA CON GLUTEN

¿Qué es la contaminación cruzada con gluten?

La contaminación cruzada ocurre cuando un alimento libre de gluten entra en contacto con gluten aun cuando sea en pequeñas cantidades.

Esto puede ocurrir de manera directa cuando se manipulan alimentos con y sin gluten y estos entran en contacto, como por ejemplo al mojar un pedacito de pan en una salsa de tomate libre de gluten o decorar un plato destinado a una persona celíaca con salsas, especias o aderezos que contienen gluten. A su vez, también puede darse de manera involuntaria durante el proceso de industrialización a través de mesadas, equipos, utensilios, vestimenta, aire, manos de quien manipula los alimentos o prácticas deficientes de manipulación. Un ejemplo de esto puede ser el arroz, que si bien es un alimento naturalmente libre de gluten, puede contaminarse en cualquier etapa de su procesamiento hasta llegar a la góndola del supermercado, ya sea durante su cosecha, transporte, almacenamiento o preparación si se utilizan maquinarias o equipos que también fueron utilizados para procesar otros granos que sí contienen gluten como el trigo.



¿Cómo evitar la contaminación cruzada?

- Las comidas y/o preparaciones sin gluten deben elaborarse antes que las demás.
- Guardá los alimentos sin gluten en recipientes con tapa, separados de aquellos que lo contienen. Se puede destinar un lugar de la cocina exclusivamente para las harinas o productos aptos para celíacos. Utilizar utensilios (tablas, cuchillos, tenedores, etc.) que estén perfectamente limpios para cocinar y manipular alimentos sin gluten.



- Te aconsejamos tener ciertos utensilios exclusivos para cocinar sin gluten, debido a la dificultad para limpiarlos correctamente y para no correr el riesgo de que queden vestigios de gluten (colador, espumadera, palo de amasar y fundamentalmente la tostadora).
- Nunca utilices el aceite o el agua usados para cocinar previamente alimentos con gluten.
- Si cocinás en el horno dos comidas al mismo tiempo, una apta para celíacos y otra con gluten, te recomendamos cocinar en diferentes recipientes, y colocar la preparación con gluten en la parte inferior del horno y en la parte superior el recipiente libre de gluten.

¿Cómo evitar la contaminación cruzada?

Tener en cuenta que las buenas prácticas para A.L.G. deberán ser adaptadas al tipo de producto que se elabore, a las características propias de cada establecimiento y los procesos que allí se realizan.

Las correctas prácticas de higiene personal junto con la limpieza y desinfección de las instalaciones, equipos y utensilios son medidas preventivas transversales a todo el proceso de elaboración por lo que resultan claves para evitar la contaminación con gluten y asegurar la inocuidad de los ALG.

Higiene personal

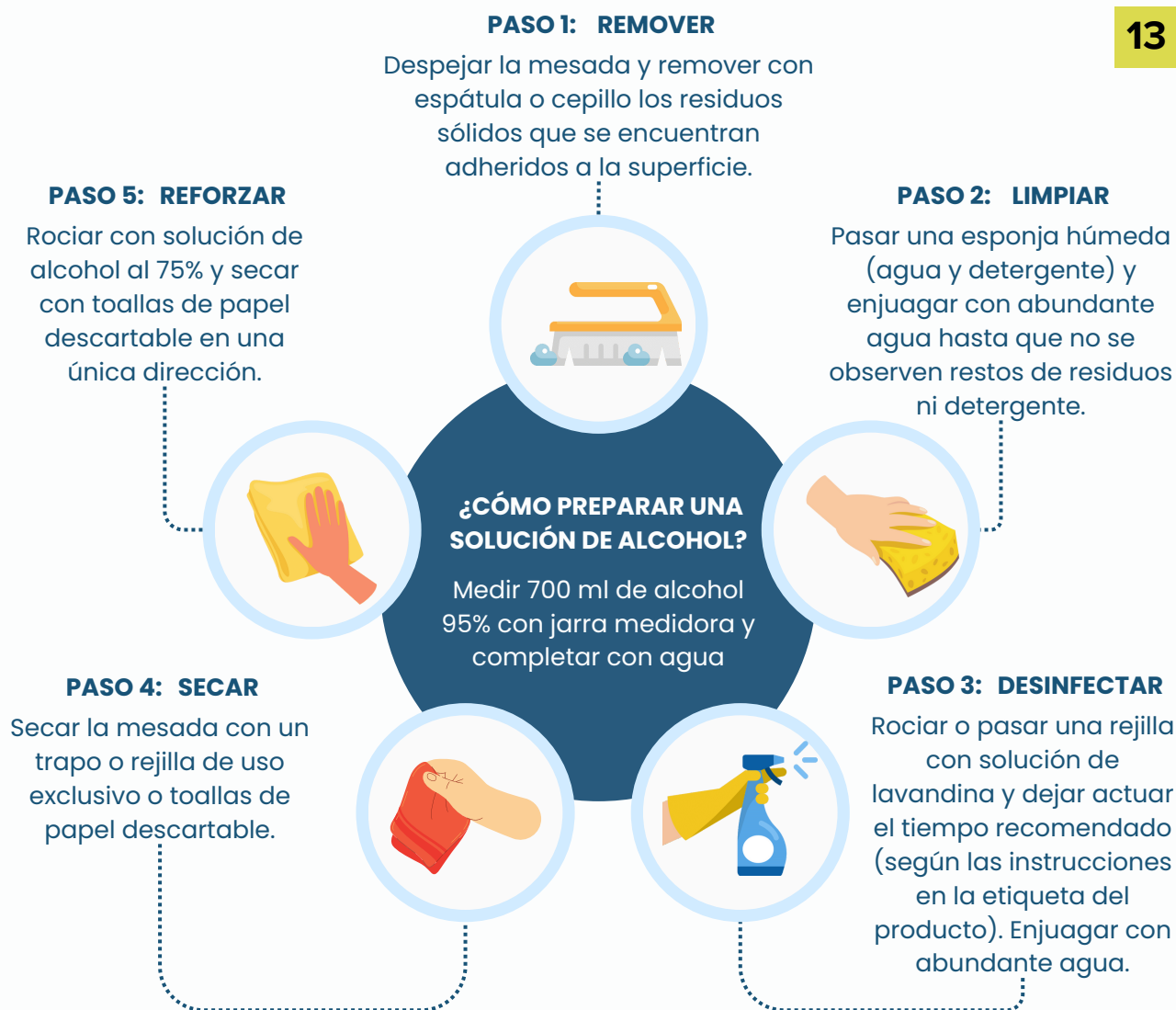
- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón y secar preferentemente con toallas de papel descartable antes de comenzar la elaboración de ALG y luego de manipular alimentos con gluten o equipos/utensilios que pudieron estar en contacto con él.
- Utilizar vestimenta limpia y que no haya entrado en contacto con gluten (por ejemplo: harina, migas de pan, etc.).



Limpieza y desinfección

- Limpiar y desinfectar las instalaciones, equipos y utensilios antes de comenzar la elaboración de alimentos libres de gluten.
- Emplear elementos de limpieza exclusivos (esponjas, trapos rejilla, cepillos) para superficies, utensilios y equipamiento únicamente a ALG.
- En aquellas mesadas que se utilicen en forma compartida para elaborar alimentos con y sin gluten se recomienda implementar buenos procedimientos de limpieza y desinfección:





Consejos para el momento de...

La compra

Evitá productos sueltos o a granel, en su lugar, elegí siempre productos cerrados. Esto es importante, por ejemplo, al momento de comprar frutas secas o legumbres que son productos que naturalmente no contienen gluten pero, si están al aire libre, pueden contaminarse.

El almacenamiento

Te sugerimos almacenar todos aquellos productos libres de gluten separadamente de aquellos que lo contengan, podés destinar un estante de un mueble específicamente para productos sin gluten.

En la heladera

Guardá en recipientes cerrados herméticamente todos aquellos alimentos sin gluten. Si comprás milanesas preparadas o cualquier otro producto empanado, no las pongas en contacto con el resto de la carne que si podría consumir un celíaco.

Cuando elaboramos

La contaminación puede producirse inadvertidamente en la cocina, por el contacto de un alimento sin gluten con otro que si lo contiene. Para evitarlo te recomendamos:

Antes de cocinar

- Limpiá todas las superficies que utilices para realizar la preparación de alimentos sin TACC. Usá utensilios perfectamente higienizados para la preparación y cocción de alimentos aptos para celíacos. En el caso de algunos utensilios, como espumadera, tostadora, colador de pastas u otro en el que puedan quedar restos de alimentos, te recomendamos no utilizarlos para el manejo de productos sin gluten.
- Utilizar cartelería indicativa para identificar los sectores y contenedores destinados a ALG.
- Separá los alimentos con gluten de los que no contienen al momento del horneado.
- Los productos para untar, como mantecas, mermeladas, quesos, etc., almacená en un recipiente exclusivo para evitar la contaminación cuando se untan tostadas o galletitas que puedan contener gluten.

En el microondas

- Cociná tapada la comida sin gluten. Algunos elementos como rejillas, repasadores, delantal de cocina también pueden almacenar restos de comidas que pueden contaminar un alimento sin gluten, por lo tanto, es fundamental que los mismos estén en un adecuado estado de higiene al momento de realizar alguna preparación apta para celíacos.
- No utilices el mismo medio de cocción para un alimento con y sin gluten (aceites en el que se hayan cocinado alimentos rebozados con pan rallado, o agua en la que se hayan cocido fideos a base de harina de trigo).

Al servir la mesa

- Al momento de servir los alimentos libres de gluten, ponelos en recipientes exclusivos y sin tener contacto con alimentos que puedan contener gluten.
- Los productos y los condimentos para untar servilos en recipientes que deberán ser exclusivos para el uso del celíaco al igual que los utensilios que utilice.
- Equipos de material poroso o que presentan codos o partes inaccesibles resultan difíciles de limpiar, por lo que serán de uso exclusivo para preparaciones libres de gluten. Este tipo de equipos son: amasadoras, batidoras, picadoras, freidoras, hornos de pan, tostadora, sandwichera, etc.

- Se aconseja evitar cocinar o calentar en simultáneo platos libres de gluten y convencionales. En caso de no ser posible, proteger los libres de gluten cubriéndolos con papel aluminio, papel film apto para cocción, bolsas para horno, etc. y colocarlo en el estante superior.
- Cuando el método de cocción sea por inmersión, ya sea en agua, caldo o aceite recordar que debe ser únicamente para libres de gluten y de primer uso.
- Cuando sea necesario limpiar los bordes del plato, utilizar papel de cocina descartable o trapo rejilla limpio y de uso exclusivo para libre de gluten. Nunca utilizar el mismo que para el resto de los platos.



Ante la duda de si un ingrediente o materia prima puede contener gluten, es recomendable no utilizarlo para preparar ALG y destinarlo a la preparación de alimentos convencionales



*Hace click para
ver más info*



*Hace click para
ver la noticia*



*Hace click para
ver el video*



Repaso

- Utilizar únicamente materias primas e ingredientes libres de gluten correctamente rotulados y que figuren en el Listado Integrado de ANMAT. Evitar la compra a granel.
- Lavarse las manos antes de manipular ALG.
- Utilizar vestimenta limpia que no haya entrado en contacto con gluten (por ejemplo: harina, migas de pan, etc.).
- Limpiar y desinfectar las instalaciones, equipos y utensilios antes de comenzar la elaboración de LG.
- Almacenar los ALG en un sector exclusivo y separado del resto.
- Destinar un sector de la cocina para la elaboración exclusiva de platos libres de gluten o planificar y organizar la jornada de forma tal que se evite la preparación en simultáneo de alimentos libres de gluten y convencionales.
- Comenzar siempre por la elaboración de los platos libres de gluten y luego continuar con los platos que sí contienen gluten.
- Destinar e identificar utensilios exclusivos para preparar y servir libres de gluten.
- Equipos difíciles de limpiar deberán ser de uso exclusivo.
- En hornos, microondas u hornos eléctricos evitar cocinar o calentar en simultáneo alimentos con y sin gluten o cubrirlos y colocarlos en el estante superior.
- No utilizar el mismo aceite o agua donde se hayan cocinado alimentos convencionales para la cocción de platos libres de gluten.
- Fajinar la vajilla antes del servicio rociando con solución de alcohol al 70% y secando con papel descartable.
- Servir los platos libres de gluten en distinto tiempo que los convencionales o taparlos e identificarlos.



Bibliografía

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica. (2024, septiembre). Material didáctico para el carnet de manipulación de alimentos. Argentina.gob.ar.

<https://www.argentina.gob.ar/anmat/regulados/alimentos/carnet-de-manipulacion-de-alimentos/material-didactico>

Agencia Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). (2020). Informe de la encuesta sobre consumo de alimentos en la población argentina.

https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat_informe_encuesta_alg_2020_actualizado.pdf

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). (s. f.). Listado de alimentos.

<https://listadoalg.anmat.gob.ar/Home>

Ministerio de Salud de la Nación. (s. f.). Celiaquía.

<https://www.argentina.gob.ar/salud/celiaquia>

Asociación Celíaca Argentina. (s. f.). Asociación Celíaca Argentina.

<https://celiacos.org/>

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación. (s. f.). Alimentos libres de gluten [PDF].

https://alimentosargentinos.magyp.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/fichaspdf/Ficha_16_libresgluten.pdf

Ministerio de Salud de la Nación. (2017). Documento de consenso: Enfermedad celíaca [PDF].

https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2018-10/0000001142cnt-documento_de_consenso_2017.pdf

Manyés, L., & Font, G. (s. f.). Micotoxinas: Preocupación actual en seguridad alimentaria [PDF]. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética.

<https://revista.nutricion.org/PDF/manyesfont.pdf>